



WILDKRÄUTER IM GARTEN – URWÜCHSIGE KRAFT AUS DER NATUR NUTZEN



©L. Karasek

Nutzen Sie unsere Online Angebote auf www.naturimgarten.at!

Wildkräuter sind seit jeher wertvolle Nahrungs- und Heilpflanzen und das aus gutem Grund: Sie enthalten oft mehr Vitamine, Mineralstoffe und Bitterstoffe als kultivierte Pflanzen. Ihre Aromen reichen von mild bis kräftig herb – ideal, um Gerichten eine neue Geschmacksnuance zu verleihen.

Kulinarische Verwendung

Viele von ihnen wie Giersch und Löwenzahn zählen eigentlich zu den „Unkräutern“ und können in der Küche verarbeitet werden: Brennnessel und Giersch eignen sich für Spinatgerichte und köstliche Suppen, Bärlauch ergibt ein köstliches Pesto und Vogelmiere peppt Salate und Smoothies auf.

Naturnahe Gartengestaltung Ein Wildes Eck, eine Blumenwiese oder ein Kräuterrasen lassen viele dieser wertvollen Kräuter im eigenen Garten gedeihen. Übrigens sind Wildkräuter eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten und erhöhen dadurch die Artenvielfalt vor der Haustüre.

Wichtig: Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie zu 100 % sicher bestimmen können



www.naturimgarten.at

