

# Kräuterquark

Im Frühling schmeckt frischer Kräuterquark besonders gut. Welche essbaren Kräuter wachsen in unseren Wäldern und auf unseren Wiesen?

## Das brauchst du:

- Stofftaschen zum Sammeln
- Küchenmesser
- Holzbrettchen
- Schüsseln
- Löffel
- Bestimmungsbücher für Kräuter und Blüten

## Zutaten:

- Kräuter und Blüten
- Kräutersalz
- Quark
- Milch oder Sahne
- Brot oder Brötchen



## So geht's:

1. Arbeitet in kleinen Gruppen.
2. Sammelt kleine Mengen von essbaren Kräutern, Blüten und Blättern.
3. Schneidet die Kräuter und Blätter klein.
4. Verrührt den Quark mit der Milch und den klein geschnittenen Kräutern und Blättern.
5. Schmeckt euren Kräuterquark mit Kräutersalz ab und verziert ihn mit den Blüten.
6. Fertig ist euer eigener Kräuterquark!

**Geeignete Blüten:** Gänseblümchen, Salbei

**Geeignete Blätter:** junge Blätter des Löwenzahns, Bärlauch, Brennnessel, Wilder Majoran, Salbei, Giersch, Knoblauchsrauke, Spitzwegerich, Vogelmilch, Wilde Malve, Pimpinelle, Beinwell, Beifuß. Auch junge Buchenblätter schmecken durch ihren leicht nussigen Geschmack gut im Kräuterquark.

**Hinweis:** Kräuter und Blüten nicht direkt an der Straße, an Wegen mit Hundespaziergängen oder auf stark gedüngten Wiesen sammeln!

# Kräutertee-Kreationen

## Das brauchst du:

Geeignete Kräuter wie z. B.

- Brennesselblätter
- alle Kleeblüten
- Melisse
- Minze
- Salbei
- Spitzwegerich
- getrockneter Waldmeister
- Blätter von Brombeere, Himbeere, Erdbeere
- Blüten von Esche - Weißdorn - Holunder
- etwas angeschnittene Nadeln von Tanne, Douglasie
- Blätter von Hasel
- Schafgarbe, Salbei
- Mädesüß
- Ringelblumen



**Hinweis:** Kräuter/Blüten nicht direkt an der Straße, an Wegen mit Hundespaziergängern oder auf stark gedüngten Wiesen sammeln!

## So geht's:

1. Blüten und Kräuter trocknen
2. Die getrockneten Blätter mit den Händen zerkleinern und mit den Blüten mischen.
3. Den Tee trocken z.B. in einem Glas lagern.
4. Für den Tee etwa 1-2 TL Tee mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** Der Tee schmeckt auch kalt mit etwas Zitronensaft im Sommer gut.

# Wald-Limo

## Das brauchst du:

- Saftkrug
- Gläser

## Zutaten:

- 1 l Apfelsaft
- 1 l Sprudel,
- 1 Zitrone
- Gesammelte Blüten oder Kräuter entsprechend der Jahreszeit



## So geht's:

1. Kräuter und Blüten sammeln.
2. Den Saft mit den Blüten, Kräutern und der in Scheiben geschnittenen Zitrone 2-4 Stunden ziehen lassen.
3. Den Becher halb mit aromatisiertem Apfelsaft und halb mit Sprudel füllen.

**Geeignete Kräuter und Blüten:** Waldmeister, Holunder- oder Akazienblüten, Mädesüß, echtes Labkraut, gequetschte Giersch-Stängel oder auch Giersch-Blüten

**Hinweis:** Kräuter und Blüten nicht direkt an der Straße, an Wegen mit Hundespaziergängern oder auf stark gedüngten Wiesen sammeln!