

Mit Wildpflanzen durch das Jahr

Anneliese Braitmaier



Rezepte für BioBalkongreß

Wirsing mit Sahnesoße

1 Wirsing in feine Streifen geschnitten

1 große Zwiebel feingeschnitten

3 Eßl. Olivenöl

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe je nach Größe des Wirsings

100 ml Sahne

2 - 3 Esslöffel Frischkäse

Evtl. Salz und Pfeffer zum abschmecken

Einen breiten Topf oder eine große Pfanne verwenden und nicht zu viel in den Topf geben nur ca 1 $\frac{1}{2}$ - 2 cm hoch, damit alles gut angebraten werden kann Zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann den Wirsing zugeben, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und fertig garen, die Flüssigkeit muss, wenn der Wirsing fertig ist, ganz einreduziert sein. Sahne und Frischkäse zugeben und abschmecken, nochmal kurz erhitzen.

Guten Appetit

Tomatensalat mit Wiesenlabkrautmarinade

6 - 8 mittelgroße Tomaten in Scheiben geschnitten

2 Eßl. Weißweinessig/ Apfelessig oder Balsamicoessig

3 - 4 Eßl. Olivenöl

1 Eßl. Apfelsaft

1/4 Teelöffel Kräutersalz,

etwas Pfeffer zum abschmecken

1 kleine Zwiebel

1 Handvoll junges Wiesenlabkraut, wenn vorhanden auch noch Blüten

Wiesenlabkrautstiele entfernen und die Blättchen und evtl. Blüten sehr fein schneiden.

Salatmarinade herstellen, Zwiebeln zugeben, Wiesenlabkraut zugeben und mit den Tomaten mischen 1 Std ziehen lassen oder Tomatenscheiben auf eine große Platte legen und mit der Salatsoße beträufeln (für diese Variante am besten dunklem Balsamicoessig nehmen)

Mit Wildpflanzen durch das Jahr

Anneliese Braitmaier



Gundermannquarkspeise

200 gr Quark 40 % (keinen Magerquark verwenden)

1 Becher Joghurt 150 gr

Evtl. 100 ml Sahne

200 gr Frischkäse 40 - 60 % (kein Light Produkt verwenden)

Oder vegane Milchproduktalternativen verwenden

Ca 1 - 2 Eßl. Sirup oder Honig zum süßen

Ca 15 Blättchen Gundermann

5 - 10 Blättchen Zitronenmelisse

5 Blättchen Minze

Die Kräuter sehr fein schneiden, Alle Zutaten miteinander mischen und ca 6 Stunden ziehen lassen.

Schmeckt toll zu Erdbeeren oder Himbeeren

Kann auch noch mit schokolierten Gundermannblättern (Wiesen After Eight) dekoriert werden, dafür schöne junge Gundermannblätter mit geschmolzener Vollmilch oder Halbbitterschokolade bestreichen, auf Backpapier fest werden lassen und wenn eine Seite fest ist, kann die andere Seite auch noch schokoliert werden.

Taubnesselpfanne

1 Zwiebel feingeschnitten

2 Eßl- Olivenöl

2 Hände voll Taubnesselblätter weiß, rot oder Goldnesseln

Wenn vorhanden auch Taubnesselblüten

6 Eßl. Sahne

2 Eßl. Frischkäse

Wildpflanzensalz, Pfeffer

Zwiebeln glasig dünsten, dann die feingeschnittenen Taubnesselblätter zugeben mitdünsten und dann die Sahne und den Frischkäse zugeben, mit Wildpflanzensalz und Pfeffer abschmecken, Schmeckt sehr gut zu Nudeln, Reis oder Salzkartoffeln.

Mit Wildpflanzen durch das Jahr

Anneliese Braitmaier



Meine Angebote:

Wildpflanzenführungen

Wildpflanzenworkshops:

Kochen mit Wildpflanzen und/oder Herstellen von Wildpflanzenprodukten

Vortrag: Anbauen und Ernten auf kleinem Raum

Waldbaden

Kreativkurse - Adventskränze/Türkränze binden und vieles mehr

Meine Qualifizierungen und Ausbildungen mit Wildpflanzen

- SchwarzwaldGuide (Natur und Landschaftsführerin) 2004 - 2005
- Naturpädagogin Schwerpunkt Pflanzenwelt im Nordschwarzwald 2007-2008
- Jugendbegleiterin Natur- und Umwelt (NABU/Umweltakademie) 2009
- Kräuterpädagogin mit Volksheilkunde 2010 - 2012
- Gästeführerin in Horb 2012 - 2013
- Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden 2020 - 2021
- Klimabotschafterin im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord 2021
- Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß 2021-2022
- Sowie zahlreiche Tages- und Onlineseminare:
- Baumheilkunde, Wilde Selbstversorgung, Heilpflanzenkunde, Hildegard von Bingen, Naturkosmetik,

Kontakt: abwildpflanzenhorb@gmail.com