



## Umwelttipp des Monats

Kaufe ein in der Natur!

Pflücke dir deine Jause von der Wiese, Wald oder Garten!

Die Natur gibt gerade noch so viel her, warum nicht einmal für die nächste Jause achtsam in der Natur „einkaufen“? Im Wald, auf der Wiese, aber auch im Garten gibt es ganz viele schmackhafte Köstlichkeiten, die zu einer Jause verarbeitet werden können. Beim nächsten Spaziergang einen Korb oder einen Stoffbeutel einpacken und ab geht's in die Natur!

Bevor gesammelt werden kann, gibt es ein paar wichtige Sammelhinweise:

- **Das wichtigste ist, dass du nur das sammelst, was du sicher kennst!**
- An unbelasteten Stellen sammeln, wo es zu keine Verschmutzung durch Fahrzeuge, Dünger, Haustiere,... kommt z.B. im eigenen Garten, an Waldrändern oder etwas abseits von Wegen.
- Achtsam sammeln, keine Schäden hinterlassen und nur so viel mitnehmen, wie benötigt wird.
- Nur gesunde und saubere Pflanzen ohne Fraßspuren sammeln!
- Immer einen Teil der Pflanze stehen lassen, damit sich die Pflanze wieder aussäen kann.
- Bevor Kräuter geerntet werden immer die Pflanzen begutachten, da diese oft der natürliche Lebensraum z.B. für Insekten sind. Diese dann nicht abernten!

### Was kann gerade an (Wild-)Kräutern gesammelt werden?

Im **Wald** oder am **Waldrand** sind u.a. Brennnessel und Brennnesselsamen, Girsch und die Gundelrebe zu finden. Die **Wiese** bietet u.a. Schafgarbenblüten und -blätter, Rotkleeblüten, Spitzwegerichblätter, Vogelmilch, Löwenzahnblätter, Malven- und Sonnenblumenblüten, Gänseblümchen, Ringelblumen und Kornblumen. Und in so manchen **Gärten** sind u.a. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Rosmarin, Ysop, Kapuzinerkresseblätter und -blüten, Rosenblüten, verschiedene Minzarten, Zitronenverbene und Zitronenmelisse zu finden.

### Ein paar Rezeptideen für eine einfache Kräuterjause:

#### Einfaches Wiesenbutterbrot

Brot mit Butter bestreichen und mit Kräutern und Blüten dekoriert servieren.



#### (Wild-)Kräuteraufstrich

Zutaten: 1 Packung Topfen, 3 EL Sauerrahm, eine Handvoll gewaschene und fein geschnittene Kräuter nach Wahl (z.B. Brennnessel, Girsch, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, essbare Blüten,...), 1 TL Leinöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Topfen mit Sauerrahm und Leinöl vermischen und mit den fein geschnittenen Kräutern und den Gewürzen abschmecken.

Kleiner Tipp: Über die Brennnesselblätter mit einem Nudelholz einige Male drüber rollen, so brechen die Brennhaare ab. Die Blätter können dann weiterverarbeitet werden und sie piecksen dann auch nicht beim Schneiden bzw. im Mund!

### **Selbstgemachte Limonade**

Zutaten: 1 l Apfelsaft, 1 Biozitrone, eine Handvoll Kräuter vom Garten (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Colakraut, essbare Blüten,...), ½ l Mineral

Zubereitung: Die gewaschenen Kräuter in der Hand etwas andrücken und mitsamt der, in Scheiben geschnittenen, Biozitrone in den Apfelsaft geben.

Mindestens eine Stunde ziehen lassen. Die Limonade mit Mineral aufgießen, ev. Eiswürfel hineingeben und genießen!



### **Tipps, wie man Kindern die Kräuter und Blüten schmackhaft machen kann**

- Gemeinsamer Spaziergang und gemeinsames Verarbeiten zu einer Jause!
- Weniger ist mehr, mit wenigen Kräutern anfangen oder die Kräuter und Blüten ganz fein schneiden!
- Die Jause kindgerecht vorbereiten z.B. ein Lachgesicht auf ein Brot zaubern!
- Bei einem gemeinsamen Picknick, egal ob drinnen oder draußen, schmeckt die Jause noch besser!

Dazu noch etwas Snackobst und -gemüse vom Garten bzw. regional gekauft und fertig ist eine einfache, nachhaltige und leckere Naturjause! Ich wünsche ein gutes Gelingen und viel Spaß in der Natur!

Informationen zum Kräuter sammeln, zu essbaren Blüten und zur traditionellen europäischen Heilkunde findest du hier:

<https://www.mitliebegemacht.at/kraeutersammelkalender/>

<https://www.wir-leben-nachhaltig.at/unsere-tipps/essen-trinken/essbare-blueten/>

<https://www.teh.at/>

Doris Reisinger  
(TEH Praktikerin)

## **Gmias Zoan = Lebensmittel retten**

Auch heuer gibt es wieder im Eingangsbereich des Gemeindeamtes die Möglichkeit Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten kostenfrei anzubieten. Wir vom Umweltschutzbereich möchten damit das Verschenken von überschüssigem Obst und Gemüse erleichtern und so dazu beitragen, dass gesunde und regionale Lebensmittel nicht weggeworfen werden.



Viel Freude beim Verschenken und Beschenkt werden wünscht der Umweltschutzbereich!