



Hauptausgabe

Zürcher Bauer
8600 Dübendorf
044/ 217 77 33
www.zbv.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 4'934
Erscheinungsweise: 47x jährlich

Themen-Nr.: 540.003
Abo-Nr.: 1088177
Seite: 7
Fläche: 28'879 mm²

Genuss aus der Bäuerinnenschule

Kräutersmoothie

Die kurz vor dem Aufspringen gelb leuchtenden Kornelkirschenblüten erinnern jedes Jahr daran, den Blick auch zum Boden zu richten. Es lohnt sich, denn die ersten Wildkräuter spriessen an allen Ecken und Flecken. Brennnesselknospen, Giersch, Bärlauch, Gundelrebe, Blutampfer, Löwenzahn, Zitronenmelisse, Primeln, Gänseblumen und Vieles mehr.

Eine grosse Suppentasse voll ist schnell gesammelt und mit Banane, Mango und Süssmost ergibt sich ein wunderbarer, stärke- und reinigender Frühlingstrunk. Ein bis eineinhalb Deziliter reichen pro Person. Unser Darm ist sonst überfordert mit der Frühlingskraft.

Rezept für 6 Personen:

eine grosse Suppentasse voll

Wildkräuter nach Belieben

z.B. Brennnessel

Giersch (Baumtropf)

Sauer- oder Blutampfer

Löwenzahn

Gundermann (Gundelrebe)

Gänseblume

Primelblätter

nach dem Sammeln gründlich waschen und in Mixbecher füllen

nach Belieben einige Blätter Minze begeben

1 reife Banane

1 reife Mango

in Stücke geschnitten begeben und mit dem Mixstab pürieren

Limetten- oder Zitronensaft

zugeben

2 dl Süssmost

begeben, nochmals gründlich mixen und sofort geniessen

■ Strickhof Bäuerinnenschule



1 Blutampfer, 2 Nüsslisalat, 3 Gundelrebe, 4 Löwenzahn, 5 Giersch, 6 Zitronenmelisse, 7 Minze.

