

Waldaktionen für Kita und Schule - praxisbewährt und empfohlen vom Waldpädagogik-Team von HessenForst

## Grüne Soße mit Wildkräutern *Frankfurter Art*

Traditionell mit **7 magischen Kräutern**



### Material:

- Wildkräuter z.B.: Löwenzahn, Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Veilchen, Huflattich, Wald-Erdbeerblätter, Vogelmiere, Gundermann, Günsel, Wegerrich, Sauerampfer...
- 250 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- Eine Schüssel
- Messer, Schneidbrettchen
- Wasser, Schüssel zum Waschen
- 250 g Sahnequark oder Schmand
- Ca. 2 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier aus Freilauf
- 1 Esslöffel/Schöpflöffel
- 1 Baguette für 4 Personen oder ca. 3-4 Kartoffeln pro Person
- Ein Messer zum Brotschneiden



Gänseblümchen

So etwas im Freien mit Kindern zuzubereiten macht Riesenspaß! Die Kinder sammeln gern und sind mit Eifer dabei, wenn etwas zu Essen bereit wird. Dann sollte natürlich für Jeden ein kleiner Teller oder Schüsselchen mitgenommen werden, und auch ein Löffelchen für die Soße für Jeden. Für die Draußenvariante ist es einfacher, Baguette mitzunehmen, das Kinder sehr gern verputzen, dann sollte man nicht zu spärlich berechnen.

Diese Anleitung ist beispielhaft zu sehen. Traditionell gibt es „Rezept des Hauses“. Jede Grüne Soße hat andere Milchproduktzutaten. Man kann auch Buttermilch nehmen, Sahne... je nach Geschmack. Es sollten aber immer 7 „magische Kräuter“ sein. Wenn nicht genügend verschiedene Kräuter zu finden sind, kann man mit Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel ergänzt werden.

**Wichtig:** in der Natur gibt es Giftpflanzen! Die Blätter des Sauerampfer z.B. sind im Frühstadium mit denen des gefleckten Aronstab zu verwechseln. Das kann zu leicht giftigen Reaktionen kommen!



*Vogelmiere oder Hühnerdarm*



*Veilchen*

Nur wer sich wirklich sicher ist sollte Wildkräutern sammeln (Bestimmungsbuch alleine reicht nicht, schon gar nicht eins, das nur mit Fotos aufwartet. Erfahrung ist wichtig!).

Wildkräuter haben allerdings eine Fülle wichtiger Inhaltsstoffe, und ihre gerade für das Frühjahr blutreinigenden und leberstärkenden Funktionen, Vitamine und Mineralstoffe übersteigen in vielen Fällen bei weitem die der kultivierten Kräuter.

Es lohnt sich also, sich diese Kenntnisse zu erarbeiten! Ganz abgesehen von dem hervorragenden Geschmack.

### So geht's:

Die Kräuter waschen und klein schneiden. Die Eier hartkochen, würfeln. Alles in einer Schüssel zusammenrühren und mit Blüten wie Veilchen, Huflattich o.ä. verzieren.

Und: entweder mit Baguette oder mit warmen Kartoffeln (was die Tradition ist) genießen. Guten Appetit!



Gundermann oder kriechender Günsel (im Jungstadium leicht zu verwechseln, aber beide schmackhaft)

*Realisation und Fotos: G.Löffler*