

## Frühlingsfit mit Wildkräuter

Im Frühling findet man beim Spaziergang am Wegesrand zahlreiche Pflanzen die für die Gesundheit förderlich sind. Die vitaminreichen Kräuter und Blümchen sind mehr als lästiges Unkraut, sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die unser Immunsystem stärken und unseren Stoffwechsel ankurbeln.

### Zu den wild wachsenden Frühlingsboten zählen:

**Bärlauch:** Die kräftige „Bärenpflanze“ (der Name kommt von Bärenkräfte) enthält viele ätherische Öle. Sie reinigt die Blutgefäße, wirkt verdauungsfördernd und bakterizid.

**Löwenzahn:** Die jungen Löwenzahnblätter schmecken besonders köstlich im Salat. Sie enthalten viele Mineralstoffe sowie Vitamin A und C und wirken entwässernd.

**Gänseblümchen:** Die kleinen Blümchen blühen schon sehr früh, sie schmecken leicht bitter, wirken schleimlösend und können bei Entzündungen verwendet werden. Sind sehr beliebt zum Dekorieren!

**Veilchen:** Die Wirkungen dieser Frühblüher sind sehr vielseitig: antibakteriell, durchblutungsfördernd, krampflösend, schleimlösend und schmerzlindernd.

**Gundelrebe:** Diese Pflanze bindet Schwermetalle im Körper, unterstützt die Sehkraft und kurbelt den Stoffwechsel an.



Bärlauchblätter



Gundelrebe

©Fotos Birgit Brunner

## FRÜHLINGS – WILDKRÄUTERREZEPTE

### Bärlauchaufstrich (8 Portionen):

**Zutaten:** ½ Glas getrocknete Tomaten in Öl, 250 g Magertopfen, 125 g Magerjoghurt, 100 g Bärlauchblätter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Topfen mit Joghurt glattrühren. Bärlauchblätter waschen und klein schneiden. Tomaten klein schneiden, alles mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Löwenzahn-Lachs-Wraps (4 Stück):

**Zutaten:** 4 große Wraps, 4 Handvoll junge Löwenzahnblätter, 1 Pkg. Frischkäse, 2 EL Milch, 1-2 EL frisch geriebener Kren, 1 Pkg. Räucherlachs, 1/8 Zitrone, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Gervais mit Milch, Kren und Gewürzen vermengen. Räucherlachs fein schneiden und mit Zitrone beträufeln. Löwenzahnblätter waschen. Wraps ausrollen und erwärmen. Mit Aufstrich bestreichen. Lachs und Löwenzahnblätter darauf verteilen und einrollen.

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu Teams