

DER GARTENTIPP

Kräuter und Nüsse

In der Natur wachsen viele Kräuter, welche zur Verwendung in der Küche gesammelt werden können. *Wilder Ampfer* kann man für Saucen pflücken oder ein paar junge Blätter wegen ihres scharfen Geschmacks zu grünem Salat hinzufügen. *Wilder Thymian, Minze oder Majoran* sind vom Geschmack her genauso gut wie die Gartensorten. *Löwenzahn* kennen wir vor allem als Unkraut in Rasen und Rabatten, aber die jungen Blätter passen gut in Salate. Die Wurzeln kann man ebenfalls gebrauchen. Rösten, zermahlen und so ein kaffeeähnliches Getränk zubereiten. *Johanniskraut* wird als Öl bei verschiedenen Krankheiten verwendet. Das echte Johanniskraut erkennt man gut, wenn beim Reiben der Blüten ein roter Farbstoff austritt.

Das Sammeln von Nüssen ist ein genussvoller Zeitvertreib für den Herbst. Rosskastanien sind bei Kindern beliebt zum Basteln von Figuren. Eicheln wurden früher in Europa zur Herstellung einer Art Kaffee gesammelt. Haselnüsse eignen sich für Süßspeisen, Kuchen sowie zur Herstellung von Likören. Sammeln sollte man sie jedoch bevor sie ausgereift sind, denn Nüsse sind auch bei Eichhörnchen und anderen Nagetieren beliebt. Walnüsse sind ebenso beliebt durch ihren Gehalt an Omega3 Säuren.

Nüsse sind gut für die Gesundheit jedoch sehr kalorienreich. Daher sollten die meisten im Rohzustand verwendet werden. Ausserdem reagieren manche Menschen allergisch gegen Nüsse.



Deflorin + Billeter
Garten- und Sportanlagen AG
Isla Schluein 196A, 7130 Ilanz
Telefon 081 936 45 65, www.debi-ag.ch