

ESSBARE COLLAGEN – KLEINE KUNSTWERKE ZUM GENIESSEN

Bei sommerlichen Temperaturen zeigt die Natur zartes Grün und frische Blüten. Das sieht zum Anbeißen aus. Oft ist es auch sehr gesund – wenn man sich auskennt. Wenn nicht, kann das ernste gesundheitliche Folgen haben. Wir verwenden nur das, was wir sicher (er)kennen.

Für „Anfänger“ eignen sich vor allem käuflich erworbene Küchenkräuter. Fortgeschrittene greifen zudem auch auf köstliches Blattwerk und Blüten von Wildkräutern, Bäumen und Sträuchern zurück. Damit verwandeln wir einfache Brotschnitten in appetitliche Kunstwerke.



Der Phantasie und Kreativität sind beim Belegen der Brotscheiben keine Grenzen gesetzt.

Für die Grundausrüstung eignen sich:

- Brot- oder Knäckebrötscheiben
- pflanzlicher oder tierischer Aufstrich als „Klebstoff“
- ein Streichmesser
- Teller oder Holzbrettchen
- Blätter und Blüten von Küchen- und Wildkräutern, Bäumen oder Sträuchern
- Gewürze und Salz nach Geschmack

Wer Küchenkräuter im Garten oder auf dem Balkon gepflanzt hat, kann sich hier bedienen. Das Foto rechts zeigt ein Knäckebrötchen mit Blättern von Oregano, Salbei, Thymian, Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle und der Gänseblümchenblüte.



Besonders schmackhaft sind essbare Blüten. Sie bringen zudem Farbe auf's Brot. Das Beispiel auf dem Foto links zeigt Blüten von Löwenzahn und Gänseblümchen, dazu Blätter von Gundermann und Schafgarbe. Sauerampfer und Knoblauchrauke sind ebenfalls gerade in der Natur zu finden und passen gut dazu.

Junge Blätter und Blüten vieler Bäume und Sträucher können den Speiseplan ebenso bereichern. Die beste Erntezeit ist von April bis Juni, wenn das

frische junge Grün sprießt. Das Beispiel auf dem Foto rechts zeigt zarte Blätter von Linde, Buche, Berg- und Spitzahorn, mit Blüten von Birnen und Kirschen. Auch Birke, Weißdorn, Haselnuss bringen essbare Jungaustriebe hervor.



VIEL FREUDE BEIM NACHMACHEN UND GUTEN APPETIT !

Bitte beachten: Bei Wildsammlungen gilt stets ein behutsames und maßvolles Sammelverhalten: Nie mehr pflücken als notwendig und die Pflanze dabei nicht beschädigen. An stark befahrenen Straßen, am Rand konventionell bewirtschafteter Flächen und an Orten, an denen viele Hunde ihr Geschäft hinterlassen sollte nicht gesammelt werden. Außerdem gibt es ein Sammelverbot für Naturschutzgebiete.