



Amt für Ländliche Entwicklung
Niederbayern



Kolloquium 2018

„Wildkräuter und Gesundheit“

**Wildkräuterrezepte
der
Interessengemeinschaft Kräuterpädagogen
Niederbayern/Oberpfalz**



Vogelmiere-Baguette

Zutaten:

450g Mehl
1 TL Salz
1 Würfel Hefe
2-3 EL Öl
3-4 Handvoll Vogelmiere, frisches Kraut, gesäubert
ca. 180ml warmes Wasser

Zubereitung:

1. Die Vogelmiere im Öl pürieren und zum Mehl geben
2. Aus den angegebenen Zutaten Hefeteig herstellen.
3. Gehen lassen.
4. Zu einer Rolle formen, diese teilen und daraus 2 Baguette herstellen
5. Im Ofen bei ca.200°C 20-25 Minuten backen.

Grüne Vogelmiere-Brötchen

Zutaten:

250 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
50 g Butter oder Margarine
125 g Buttermilch
1 Hand voll Vogelmiere oder Mischkräuter (z.B. Giersch, Brennnessel, Beinwell, Gänseblümchen....)
1 Eigelb (oder Zuckerwasser) zum Bestreichen
Schwarzkümmel zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Backpulver vermischen
2. Kräuter waschen, sehr klein schneiden, mit der Buttermilch pürieren
3. Alle Zutaten zu einem formbaren Teig verkneten.
Falls nötig Mehl oder Buttermilch nachgeben.
4. Brötchen formen (ca. 5 - 10 Stück /Größe nach pers. Belieben).
Auf ein ungefettetes Backblech legen. Mit Messer einschneiden.
5. Mit zerquirtem Eigelb (oder Zuckerwasser) bestreichen, mit Schwarzkümmel bestreuen.
6. Bei 200-220 Grad ca. 15-25 min backen. (Je nach Größe des Brötchens)

Efeuöl

Zutaten:

200 g Öl (z.B. Oliven-, Sonnenblumen-, Weizenkeimöl)
8-10 g gesäuberte Efeublätter (Hedera helix – Gemeiner Efeu)

Zubereitung:

1. Öl in ein Gefäß füllen, Efeublätter zerkleinern
(klein zupfen oder mit der Schere klein schneiden).
2. Gut verrühren und an einem warmen Ort ziehen lassen.
3. Nach ca. 24 Std. in dunkle (braune) Flasche abseihen.

Anwendung:

In der Volksmedizin wird es als krampflösendes und muskelentspannendes Massageöl verwendet.

*Die Rezepte wurden zusammengestellt von
Erika Stelzl, Christine Aigner und Hansjörg Hauser,
Kräuterpädagogen der Interessengemeinschaft Kräuterpädagogen Niederbayern/Oberpfalz,
Frühjahr 2018*

www.unkrautschule.de