



# QUINTESSENZ

Inspirationen für einen **Wildkräuterkasten auf der Fensterbank.**



Unsere 4 Katzen waren heute höchst erstaunt, was wir da so alles hin- und hergeschleppt und außerdem bei dieser Kälte im Garten verloren hatten. Nachher mussten sie bei der Begutachtung auf der Fensterbank dann auch noch feststellen, dass dieses Eingepflanzte noch nicht einmal ansatzweise essbar war 😊

Das ist auch gut so! Für uns Menschen sind nämlich die Wildpflanzen ein riesengroßer Vitamin-, Mineralstoff- sowie Spurenelementspender, den wir uns auch im Winter zu Nutze machen können.

Solange der Boden draußen frostfrei ist, ist es ein Leichtes, ein paar unser heimischen Superfoods, die Wildkräuter, ins Haus zu holen.

Diese Wildkräuter haben sich jetzt vor der Kälte etwas zurückgezogen. Wir können sie aber im nicht zu warmen Zimmer wieder leicht austreiben lassen.





### Ihr braucht:

- 1 länglichen Blumenkasten, möglichst mit Bodenuntersetzer als Auslaufschutz
- Bioblumenerde
- eine Schaufel oder einen großen Löffel zum Ausgraben der Kräuter, evtl. Beschriftungsschilder
- Etwa 20 Wildpflanzen, wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Labkraut, Gänseblümchen, Taubnessel, Sauerampfer, Behaartes Schaumkraut, Schafgarbe etc.

### So einfach geht's:

Die Erde in den Blumenkasten geben und die Pflanzen behutsam einsetzen. Leicht andrücken und angießen.

	<p>Erst wieder gießen, wenn die oberen 2 cm der Erde trocken sind (Fingerprobe)</p>
	<p>Diese Kräuter sind nachwachsend, d.h. Ihr erntet und sie treiben wieder aus und vermehren sich auch noch, bzw. werden immer kräftiger. Sobald es draußen dann wieder wärmer wird, freuen sie sich natürlich sehr, wieder einen Platz im Garten oder auf dem Balkon zu bekommen.</p>
	<p>Sobald die Kräuter austreiben, könnt Ihr sie für Smoothies, Kräuterbutter, Wildkräutertoppings, Wildkräutersalate, Tee etc. verwenden</p>
	<p><b>Bitte nur Kräuter ausgraben, bei denen man sicher ist, dass sie essbar sind.</b> <b>Service: Bei Unklarheiten können uns Bilder zur Begutachtung geschickt werden.</b></p>

©Heidrun Quintino, Kräuterpension am Wald, Kochschule Hanau 2021

**VeggieHotels**  
100% VEGETARISCH/VEGAN



Inh. Heidrun Quintino \* Liesingstraße 11\* 63457 Hanau \* Tel. 06181-956363 \* mobil 0177-7455109  
 Fax. 061816688057 \* [www.kochschule-hanau.de](http://www.kochschule-hanau.de) \* [www.kraeuterpension-am-wald.de](http://www.kraeuterpension-am-wald.de)  
 Kontoverbindung: Ing DiBa IBAN DE54 5001 0517 5412 0548 59 BIC INGDEFF