

DAS NÖ FAMILIENMAGAZIN FÜR ALLE GENERATIONEN

Ausgabe 03 | Juni 2019

Familienzeit

ZUM GLÜCK
Unser Familienthema

**WIR UND
EIN STÜCK
VOM GLÜCK**
Aus deiner Sicht

Österreichische Post AG | MZ02Z032529M
NÖ Landesregierung, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten





Wildes Kraut: Mit den verschiedensten Wildkräutern lassen sich köstliche Snacks zubereiten.



Unser Kräuter-Buchtipp:
Mein Kräuterbuch für das ganze Jahr
Elisabeth Lust-Sauberer
ISBN: 978-3-8000-7718-2

VILDE KRÄUTERSNACKS

mit essbaren Blüten und Wildkräutern – Kinder lernen die verschiedensten Pflanzen kennen und lieben das bunte Farbenspiel.

von ELISABETH SCHAIDER – NATURPÄDAGOGIN

BEREITUNG

Sammle nur saubere Kräuter, die du eindeutig bestimmen kannst!
Zur Herstellung des Kräutersalzes: Die Kräuter waschen, abtropfen lassen, trocken tupfen, anschließend in feine Streifen schneiden und mit einem Mörser oder Mixer pürieren.

250 g Natursalz hinzu und vermischt alles gut miteinander. Trag nun die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig auf und lass im Backrohr bei niedrigster Stufe (50°C) trocknen. Rühr zwischendurch immer wieder um, dann ist das Salz vollständig getrocknet.

3. Wenn das Kräutersalz trocken ist, mahle es mit einem Mörser, bis es sehr fein ist. Jetzt kann das Kräutersalz in Gläser abgefüllt werden und hält mindestens ein Jahr.

Tipp: Du kannst auch getrocknete Kräuter verwenden. Verreib sie mit den Händen – das duftet auch herrlich!

4. Für die Fingerfood-Häppchen verrühre alle Zutaten miteinander und schmecke den Topfenaufstrich mit selbst gemachtem Kräutersalz ab.

5. Nun kannst du den Aufstrich auf Gurkenscheiben oder Brot streichen und zum Abschluss mit Blüten dekorieren.

ZUTATEN

Kräutersalz:

1–2 Handvoll essbare Wildkräuter (Spitzwegerich, Giersch, Löwenzahn, Gänseblümchen, Schafgarbenblätter)
250 g Natursalz

Fingerfood-Häppchen:

200 g Topfen
1 Packung Frischkäse
1/2 Becher Joghurt
Kräutersalz
1 Handvoll frische Wildkräuter
Blüten zum Dekorieren (Borretsch, Ringelblumen, Goldmelisse, Gundelrebe, Löwenzahn, Gänseblümchen)

TERMINE

Kräuterspaziergänge:

5.7.: Was blüht denn da – Köstliches aus Blüten, St. Pölten
11.9.: Pflanzenspaziergang entlang der Au, Löwenzahn-Kaffee, Tulln
20.9. & 26.10.: Heimisches Superfood – Sträucher und Früchte im Herbst, Sitzenberg.

Nähere Informationen unter www.wildwuchsnatur.at



**SICHERHEIT
FÜR ALLE GENERATIONEN.
WIR SCHAFFEN DAS.**

Der NÖ Familienpass-Unfallschutz

- Top-Konditionen für alle Familienpassbesitzer
- Leistungen für Spitalsaufenthalt von Kindern und deren Begleitperson
- Schutz bei Dauerinvalidität, Unfallkosten, Knochenbruch und mehr
- **NEU:** Paket Aktiv^{plus} für Großeltern, Verwandte und Betreuungspersonen

Mehr Information auf www.nv.at

Das Produktinformationsblatt
finden Sie auf unserer Website.

www.nv.at



Die Niederösterreichische
Versicherung

Wir schaffen das.