



Anke Höller

Mein kleines **KRÄUTERCAFÉ** *für zu Hause*

Wohlfühlrezepte mit Wildkräutern
für Frühstück, Snacks und Kaffeeklatsch



Anke Höller

Mein kleines
KRÄUTERCAFÉ
für zu Hause





Anke Höller

Mein kleines **KRÄUTERCAFÉ** *für zu Hause*

Wohlfühlrezepte
mit Wildkräutern für
Frühstück, Snacks
und Kaffeeklatsch







Speisekarte



Lust auf Kräutercafé! 6

Wildkräuter im Alltag 8

Heiß und Kalt 16

.....

Mehr als nur Frühstück 34

.....

Die kleine Mahlzeit 72

.....

Kaffeeklatsch und Tea Time 98

.....

Snacks und Knabbereien 124

.....

Service 134

Zum Weiterlesen 136

Infos aus dem Internet 136

Bezugsadressen 137

Die Autorin 137

Auf einen Blick: Verwendungsmöglichkeiten der Kräuter 138

Register 140

Lust auf Kräutercafé!

Liebt ihr es auch, in einem Café zu sitzen? Einfach Zeit zu haben und mal nichts zu tun? Schließt die Augen: Spürt ihr die wärmenden Sonnenstrahlen auf eurer Haut, wenn ihr draußen sitzt? Oder die behagliche Atmosphäre drinnen bei schlechtem Wetter? Für mich sind Cafébesuche immer eine kleine Auszeit. Raus aus dem Alltag, eine andere Umgebung, Seele baumeln lassen, sich mit einem Freund oder einer Freundin treffen, gute Gespräche, Lachen... was auch immer.

Wenn dann die Bedienung nach meinen Wünschen fragt, überschlagen sich schlagartig meine Gedanken: Wieder ein Wasser? Oder doch der obligatorische Cappuccino?

Meist findet man nur Standardgetränke und -speisen auf den Karten. Wieviel lieber würde ich eine Speisekarte aufschlagen, die Überraschungen bietet, bei der ich mich zwischen den vielen attraktiven Speisen und Getränken gar nicht entscheiden kann. Eine Speisekarte, die gleichzeitig meine Kräuter-Leidenschaft befriedigt!

In meinem kleinen Kräutercafé gibt es solch eine wundervolle Speisekarte. Mit den Rezepten dieses Buches holst du dir das Café nach Hause. Hier kannst du entspannt für dich allein oder gemeinsam mit lieben Menschen genussvoll schlemmen.

Lass dich einfach von den Kräutern durch den Tag begleiten. So könntest du beispielsweise morgens mit einem anregenden Kräutertee beginnen, gefolgt von einem leckeren vitalstoffreichen Frühstück, zwischendurch vielleicht ein Kräutersüppchen und abends einen schmackhaften Snack mit einem vorzüglichen Kräuterwein genießen. Oder doch lieber mit einem Kaffee in den Tag starten? Brühe ihn doch einmal mit Kräutern auf und lasse dich von dem einzigartigen Geschmack verzaubern. Ob süß oder herzhaft, warm oder kalt – für jeden Anlass und Geschmack ist das Passende dabei.

Es kommen Freunde zu Besuch? Es steht eine Feier an? Auch hier inspirieren dich die Gerichte des Kräutercafés und du kannst deine Gäste mit besonderen Köstlichkeiten überraschen.





Das Tor zum
Kräuterparadies

In den Kursen meiner Natur- und Heilpflanzenschule gibt es passend zu den Themen Getränke und als Highlight einen kulinarischen Abschluss. Wir sitzen in entspannter Runde zusammen, lassen in Gesprächen den Kurs ausklingen und genießen Köstlichkeiten, wie ihr sie im Kräutercafé findet. Es ist immer wieder eine Freude zu sehen, wie die Kursteilnehmer im Anschluss fröhlich und gestärkt heimwärts ziehen. Denn es kommt nicht nur der kulinarische Aspekt zu seinem Recht, die Schätze der Natur begleiten uns ganzheitlich. So zum Beispiel der Rosmarin, der uns mit seinem Duft in eine heitere und fröhliche Stimmung versetzt oder das Gänseblümchen, dass uns seit Kindertagen begleitet, tröstlich wirkt und ein Lächeln auf unsere Lippen zaubert. Es ist spürbar, wie vielfältig die Kräuter wirken und das Leben aller bereichern.

In alten Zeiten wäre ich wahrscheinlich als Kräuterweise von Stamm zu Stamm gezogen und hätte an den Feuern gelehrt, wie die Kräuter verwandt werden. Was die Kulinarik angeht, findest du mein Wissen in „Mein kleines Kräutercafé“ und kannst es genussvoll nutzen.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude beim Stöbern im Buch, beim Kräutersammeln in der Natur, bei der Zubereitung und anschließendem Genuss in geselliger Runde oder einfach bei einer Auszeit für dich ganz allein! Mögen dich die Schätze der Natur in deinem Alltag begleiten, inspirieren und mit all ihren Fähigkeiten unterstützen.

Herzensgrüße
Eure Anke

Wildkräuter im Alltag

Genuss, körperliches und seelisches Wohlbefinden sind drei gute Gründe, warum Wildkräuter in die tägliche Ernährung Einzug halten sollten. Darüber hinaus verhilft dir das Sammeln zu Bewegung an frischer Luft. Schließlich wachsen aufgrund der unterschiedlichen Standortbedingungen die Kräuter nicht alle auf einem Fleck.

Bei meinen Sammlungen bin ich je nach Zeitbudget unterschiedlich lange unterwegs. Muss es mal schnell gehen, wird das genommen, was in unmittelbarer Wohnortnähe wächst. Dann stehe ich in vielleicht 10 Minuten mit einer Handvoll Grünem wieder in der Küche. Ist das Zeitbudget größer, werden die Wanderungen entsprechend ausgedehnt.

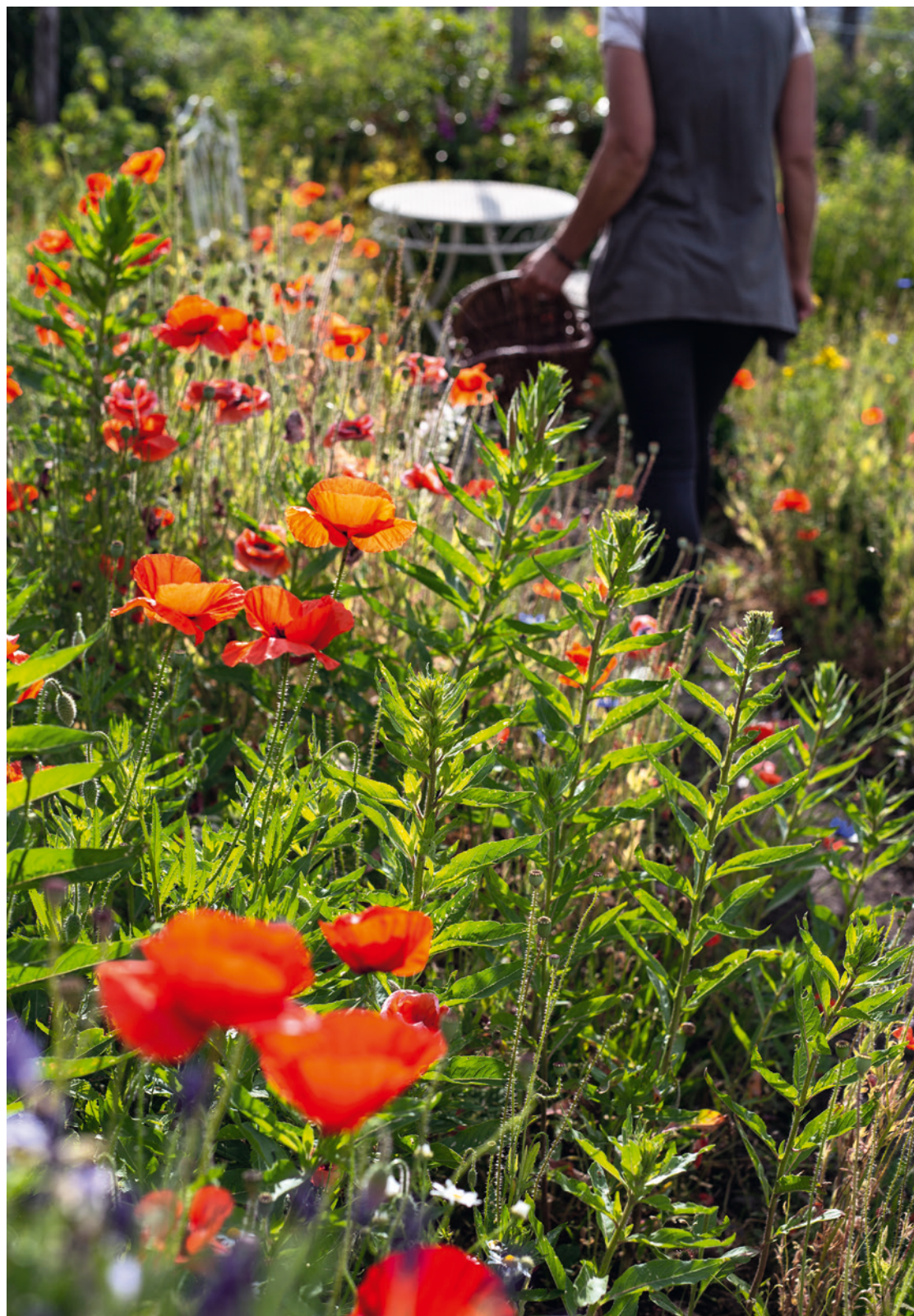
Nehmt das, was euch die Natur gerade „anbietet“. Damit möchte ich euch ermutigen, das zu sammeln und zu nutzen, was gerade zur Verfügung steht. Besser ein paar Gänseblümchen im Salat als gar keine Wildkräuter. Bitte wartet nicht auf optimale Sammelbedingungen, denn damit verringert sich eure Chance, Wildkräuter in der Küche einzusetzen.

Falls ihr nicht in einer naturnahen Umgebung wohnt oder nicht täglich sammeln könnt, heißt es vorzusorgen. Ein Spaziergang am Wochenende lädt ein, einen kleinen Vorrat anzulegen. Gut eingepackt in einem feuchten Geschirrtuch halten die Kräuter im Kühlschrank einige Tage. Auch wenn sie von Tag zu Tag etwas an Kraft verlieren, bieten sie in der Regel selbst dann noch mehr Vitalstoffe als Grünes aus dem Supermarkt.

WILDKRÄUTER SAMMELN

Bei meinen Kräuterwanderungen höre ich oft: „Ich kenne kaum Kräuter.“ Beim Nachfragen, welche Kräuter die meisten Menschen in der Regel sicher bestimmen können, sprudelt es dann aber nur so aus ihnen heraus: Gänseblümchen, Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Hagebutte, Holunder, Mohn-/Kornblumenblüten, Kamille werden genannt, und aus dem Garten meist noch Melisse, Thymian, Rosmarin, Lavendel, Salbei... wow, das sind spontan mehr als zehn Stück!





Einige kennen sicher noch mehr, andere vielleicht die Hälfte. Die Anzahl spielt überhaupt keine Rolle. Traut euch einfach anzufangen! Wichtig ist, zunächst die Kräuter zu sammeln, die man sicher bestimmen kann. Wer darüber hinaus Interesse hat, kann auf Kräuterführungen sein Wissen erweitern.

Hier solltet ihr am besten an Kräuterwanderungen in Wohnortnähe teilnehmen, da nicht in jeder Region alle Kräuter wild wachsen. So findet man im Süden Deutschlands zum Beispiel wilden Thymian (Quendel) und Dost, während ich hier bei mir im Bergischen Land vergeblich danach suche.

Kräuterernte



In meinem Wanderrucksack hat auch ein Pflanzenbestimmungsbuch seinen festen Platz. Immer wenn ich unsicher bin oder eine mir unbekannte Pflanze entdecke, ist es eine wertvolle Hilfe.

Hört beim Pflücken auch auf euer Bauchgefühl. Das strubbelige Gänseblümchen spricht euch nicht so sehr an wie das weiß strahlende daneben? Der Spitzwegerich hat Löcher? Da haben ihn Insekten schon vor euch entdeckt und er hat nicht mehr so viel Kraft. Das bedeutet, er bietet euch nicht mehr die volle Nährstoffbreite. Lasst den löchrigen Spitzwegerich und das strubbelige Gänseblümchen stehen und sammelt nur einwandfreie Pflanzen. Eure Intuition wird euch dabei helfen.



SAMMELPLÄTZE

Jedes Jahr im Frühjahr steht bei mir eine Kräuterprojektwoche im Kindergarten an. Die in der Regel Vier- bis Fünfjährigen freuen sich schon immer sehr darauf, die ausgewählten Kräuter mit allen Sinnen zu erkunden und natürlich dann auch kindgerecht verarbeitet zu naschen. Die erste Frage der kleinen Gourmets lautet morgens immer: „Und was gibt es heute zu essen?“

Bevor wir uns jedoch die Kräuter anschauen und verkosten, gilt es auf dem Weg zur kleinen Kräuterfrau oder zum kleinen Kräutermann wichtige Regeln zu lernen:

- Wir sammeln nicht an Hundenauslaufstellen.
- Wir sammeln nicht an Straßenrändern.
- Bevor wir etwas in den Mund stecken, fragen wir immer einen Erwachsenen.

