

Deins

Das war es noch nicht! Das Magazin wird erst zu deinem Kräutermagazin, wenn du es mit Seiten erweiterst, die dich interessieren. Hier findest du ein wenig Inspiration, wie du damit anfangen kannst.

Pflanzen

Du vermisst noch Pflanzen in deinem Magazin? Vielleicht findest du auf unserer Website, was du suchst.

Rezepte

Auf unserer Website findest du noch viele andere Rezepte für leckere Wildkräutergerichte, die du dir ganz einfach bei dir Zuhause ausdrucken kannst.

Notizen

Lernst du auf deiner Reise neue Dinge, die du gerne aufschreiben willst ist Dein Kräutermagazin der genau richtige Ort dafür.

Herbarium

Presse Kräuter zum Beispiel zwischen dicken Büchern. So kannst du sie in dein eigenes Kräuterherbarium kleben.

Ende?



Annemaries Smoothie
Ein leckerer und gesunder
grüner Smoothie

Annemaries Smoothie

Zutaten

1 HV	Wildkräuter: Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch
1 St.	Apfel
1 St.	Banane
1 St.	Kiwi
0,5 St.	Zitrone
200 ml	Wasser

Optional können noch weitere Kräuter oder Früchte nach eigenem Gusto beigelegt werden.

Zubereitung

- 1 Zutaten gründlich mit kaltem Wasser waschen und grob klein schneiden.
- 2 Anschließend in den Mixer geben und den Saft einer halben Zitrone hinzugeben.
- 3 Etwas Wasser dazugeben und mixen, bis es zu einer homogenen Masse wird.
- 4 Smoothie in ein Glas gießen und zum Beispiel mit frischen Beinwellblüten garnieren.

Smoothiefakt

Grüne Smoothies aus dem Supermarkt werden stark erhitzt, um haltbar gemacht zu werden. Dadurch werden viele gesunde Vitamine, Nährstoffe und Enzyme zerstört.



Bärlauchpesto
Einfach, lecker und lange haltbar

Bärlauchpesto

Zutaten

100 g Bärlauch
80 g Parmesan
80 g Walnüsse
100 ml Olivenöl
Salz

Zubereitung

- 1 Bärlauch gründlich waschen und trocken schleudern.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer sämigen Masse mixen.
- 3 Das Pesto ist fertig und kann gut zu Pasta oder zu Brot verzehrt werden.

Bärlauchfakt

Bärlauch sollte am besten noch vor der Blüte geerntet werden, da dann der Geschmack am intensivsten ist.

Konservierung

Ein Glas mit Deckel mit kochendem Wasser auswaschen und Pesto in das noch heiße Gefäß füllen. Am Schluss die Oberfläche mit Olivenöl bedecken und zuschrauben. So ist es länger haltbar und kann auch eingefroren werden.

Literaturverzeichnis

Bildquelle

- 1 Bachnelkenwurz
- 2 Giersch
- 3 Gundermann
- 4 Mädesüß
- 5 Sauerampfer
- 6 Wiesenlabkraut

<https://wildkraeuter-liebe.de/bach-nelkenwurz/>
<https://www.plantura.garden/kraeuter/giersch/giersch-alternativen>
<https://pflanzenstimmung.de/glechoma-hederacea/>
<https://www.gartentipps.com/echtes-maedesuess.html>
<https://www.naturadb.de/pflanzen/rumex-acetosella/>
<https://www.waschbaer.de/magazin/labkraut/>

Textquelle

Steckbriefe

<https://www.pflanzen-vielfalt.net>



Unser Kräutermagazin entstand im Sommersemester 2023 im Rahmen der Kurse „Typografie/Bild/Layout“ und „Bild II“ im zweiten Semester der Kommunikationsgestaltung.

Impressum

Studierende

Inga Axelsson
Josip Holinski

Betreuung

Lena Somnitz
Andreas Langen

Schriftarten

Source Sans Pro
Scotch Display

Druck

Organisations-Druck GmbH
Güglingstr. 62
73529 Schwäbisch Gmünd

Papier

Munken 150g/m²

Hochschule für Gestaltung
Schwäbisch Gmünd
Sommersemester 2023

Danke!

Wir möchten uns bei der VHS Schwäbisch Gmünd bedanken, die uns an lokale Kräuterpädagogen weitervermittelt hat.

Außerdem bedanken wir uns bei Dr. Norbert Luschka und vor Allem Annemarie Guckes, die wir auf ihren Kräuterwanderungen begleiten durften und die sich für ein Interview bereit gestellt haben.

