

FUNDSTÜCKE



Hochzeitsalat mit Essblüten und Gierschblütendolden

## SUPERFOOD AUS DEM GARTEN

*Giersch gilt als Unkraut, ist aber voller Nährstoffe. Wir empfehlen Giersch als Zutat, z.B. für den Salat*

### Wildgemüse Giersch

Mit der Vitalität von Giersch plagen sich viele (Hobby-) Gärtnerinnen. Die wenigsten ahnen, wem sie da den Gar aus machen wollen: nährstoffreichem Wildgemüse, das dazu auch noch sehr gesund ist. Es enthält viel Vitamin A, Vitamin C und zahlreiche Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium. Die Blätter schmecken ähnlich wie Petersilie, die Blüten sind leicht süßlich.

### Wo findet man Giersch?

Er gehört zur Familie der Doldenblütler, wird bis zu 90 Zentimeter hoch und trägt weiße Blüten. Sie haben keinen Garten? Giersch wächst auch an Flussufern und Waldrändern. Man erkennt ihn an seinen dreigeteilten Blättern.

### Anbau im Topf

Sie möchten Giersch anbauen? Machen Sie das in einem großen Blumentopf und achten Sie darauf, dass sich die Samen (gibt's auch im Fachhandel) nicht im Garten ausbreiten – einmal da, wird man Giersch nicht mehr los.

### Giersch in der Küche

Aus Giersch kann man alles zaubern, von Pesto über Salate bis hin zu Gewürzen. Besonders gut schmecken die jungen Blätter (Ernte von April bis Juni). Im Laufe des Sommers werden die Blätter bitterer und sollten nur noch gekocht verzehrt werden. Die weißen Blüten lassen sich frisch oder getrocknet als Gewürz verwenden. Vorsicht: Die Wurzeln sind giftig.

## „Das geht auch gesund“

Wir lieben Naschen! Aber geht das auch ohne haufenweise Zucker? Na klar! Das beweisen diese Leckereien – mit Datteln gesüßt.

1

Vegan und glutenfrei: Creamy Coconut Pralins über [linisbites.com](http://linisbites.com), 12er-Box um 30 Euro



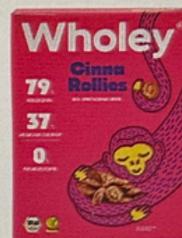
2

Vegan, gluten- und nussfrei: Raw Donut Chocolate über [thesnaccidents.de](http://thesnaccidents.de), um 9 Euro



3

Wholey x Elevator Boys Cereals: Cinna Rollies über [wholeyorganics.com](http://wholeyorganics.com), um 4 Euro



KENNEN SIE DAS... ?

## ... GEHEIMNIS VON 1,5 %-MILCH?

Viele schätzen, dass fettarme Milch weniger Kalorien hat als Vollmilch, fürchten aber, dass sie nicht so nährstoffreich ist wie Vollmilch. Die Sorge ist unbegründet: 1,5 %-Milch enthält so viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vollmilch mit 3,5 % Fett.

Quelle: Molkerei Weihestephan