

PRESSEINFORMATION

Superfood aus Baiersbronn: Aus dem Wald direkt auf den Teller

Rund um die Gemeinde im Nordschwarzwald wachsen zahlreiche Wildkräuter am Wegesrand – wahre Kraftpakete voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Es lohnt sich, diese Superfoods zu kennen.

Ob Brunnenkresse, Rotklee oder Sauerampfer, ob Bärwurz, Löwenzahn, oder Spitzwegerich: Am Wegesrand und im Unterholz wachsen Wildkräuter in Hülle und Fülle. Von Laien schnell als Unkraut abgetan, werden sie von Kennern geschätzt, gesammelt und genossen. Christine Bissell ist Wildpflanzenguide und kennt wie kaum ein anderer die besten Kräutersammelplätze im Baiersbronner Wanderhimmel. Aber nicht nur das, sie kennt auch deren heilende Wirkung und die besten Anwendungsmethoden. „Diese Kräuter sind unser heimisches Superfood. Sie sind essbar und gesund. Doch die Wenigsten wissen, dass bei uns fast jede dritte Pflanze zum Verzehr geeignet ist. Viele davon schmecken richtig zubereitet auch sehr gut.“ Und das wiederum wissen einige Baiersbronner Köche ganz genau. Sie verwöhnen zu jeder Saison die Gaumen ihrer Gäste und bereiten geschmacksintensive Gerichte mit der ein oder anderen heimischen Wildpflanze zu, die mit ganz besonderen Aromen überraschen.

Wer also in Baiersbronn mit offenen Augen durch die unberührte Natur geht, wird staunen, was da so alles wächst und gedeiht. Damit dabei niemand die wertvollen Kräuter verpasst, bieten Wildpflanzenguides wie Christine Bissell geführte Touren an. Die Teilnahme lohnt sich, denn die Heilwirkung ist ebenso vielfältig wie die Verwendung in der heimischen Küche. Hier sind fünf der wichtigsten Kräuter aus der Genussregion Baiersbronn, mit Infos zu ihrer gesundheitlichen Wirkung und Rezeptideen für zuhause:

SPITZWEGERICH

Geschmack: Die gekochten Blätter und Blüten haben einen champignonartigen Geschmack.

Gesundheitliche Wirkung: Spitzwegerich ist eine der am weitesten verbreiteten Heilpflanzen, wirkt antibakteriell und ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die

frisch zerriebenen Blätter helfen äußerlich zur Blutstillung bei Verletzungen, bei Verbrennungen, Schwellungen und Insektenstichen. Innerlich lindern sie unter anderem Atemwegsbeschwerden.

Rezeptidee: Spitzwegerichblätter pepen jeden Salat auf oder schmecken gekocht als Gemüse, zum Beispiel im Omelette.

ROTKLEE

Geschmack: Die Blätter schmecken säuerlich bis herb, die Blüten süß.

Gesundheitliche Wirkung: Rotklee gilt als leberfreundlich und appetitanregend. Außerdem soll er bei Frauen Wechseljahresbeschwerden lindern.

Rezeptidee: Junge Blätter verfeinern den Salat, die Blüten dienen als Dekoration.

LÖWENZAHN

Geschmack: Die Blätter schmecken herb würzig, die Blüten honigartig und die Wurzeln bitter.

Gesundheitliche Wirkung: Löwenzahn wirkt stark entwässernd.

Rezeptidee: Die bekannteste Verwendung des Löwenzahns ist sicherlich im Salat, allerdings nur im Frühjahr. Aus den Blütenknospen lässt sich ein köstliches Gemüse zubereiten, das geschmacklich an Rosenkohl erinnert.

FICHTE

Geschmack: Essbar sind unter anderem die Nadeln, wobei die weichen zitronenartig schmecken und ältere Nadeln ein harzig-frisches Waldaroma haben.

Gesundheitliche Wirkung: Die jungen Fichtentriebe besitzen einen hohen Vitamin-C-Gehalt sowie ätherische Öle, die bei Atemwegserkrankungen helfen.

Rezeptidee: Die frischen Triebe können im Frühjahr zu Fichtentriebspitzen-Gelee oder Fichtenspitzensirup verarbeitet werden. Als Würzmittel verfeinern sie Salate, Quarkspeisen oder Suppen.

BRUNNENKRESSE

Geschmack: Die Blätter schmecken aromatisch, sind aber scharf wie Rettich.

Gesundheitliche Wirkung: Der hohe Vitamin- und Mineralgehalt unterstützt die Blutreinigung im Körper und wirkt fiebersenkend.

Rezeptidee: Junge Blätter passen in den Salat oder fein gehackt in den Kräuterquark.



Über Baiersbronn im Schwarzwald

Die Gemeinde Baiersbronn im nördlichen Schwarzwald ist Baden-Württembergs größte Tourismusgemeinde. Sie besteht aus neun Ortsteilen mit rund 15.000 Einwohnern. Die beiden Marken „Genussraum für die Seele“ und „Baiersbronner Wanderhimmel“ fassen die touristischen Schwerpunkte Baiersbronns zusammen: Kulinarik von der regionalen Spezialität bis zur Sterneküche sowie ein umfangreiches Wellness-, Familien- und Outdoor-Angebot. So gibt es über 550 Kilometer Wanderwege, einige davon mit Themenschwerpunkten, Premium- oder Qualitätsauszeichnung, und ein rund 600 Kilometer langes Streckennetz für (E-)Mountainbiker, Gravelbiker und Radfahrer. Mehr unter: www.baiersbronn.de

PRESSEKONTAKT

Baiersbronn Touristik

Christina Rieger

Tel.: 07442 / 841410

E-Mail: christina.rieger@baiersbronn.de

Hansmann PR

Vanessa Lindner

Tel.: 089 / 360549912

E-Mail: v.lindner@hansmannpr.de