

Aktuelles für Freunde des regionalen Genusses

Allerwelts- Kälber

*Babykälber exportieren,
 Kalbfleisch importieren.
 Es geht auch anders!*

Von Alexandra Binder,
 zu lesen auf Seite 3



www.bauernladen.at

Das Wilde genießen

Schon mal aus Brennnessel eine Suppe gemacht oder Spinat mit Giersch probiert?



Adelheid Entinger ist zertifizierte Kräuterpädagogin und beschäftigt sich mit Bio-Gourmet-Ernährung. Sie betreibt die Marke Wildkräuter Stuben, ist aber auch eine Lehrerin, die Menschen wieder beibringt, das Wilde vom Wegesrand und aus dem Wald zu genießen. Ihr oberstes Gebot: „Nur was du kennst, darfst du pflücken und verwenden.“ Grundsätzlich ist sie ja der Meinung, dass den grünen Schätzen, die entlang des Weges wachsen, generell mehr Achtsamkeit geschenkt werden sollte. Für sie beinhalten Wildkräuter alles, was man sich nur wünschen kann.

Zudem sind die Wildpflanzen von Pestiziden und Dünger kaum belastet, also 100% bio.

Versteckte Kräfte

Wie sie zu den Wildkräutern kam? Durch die Diagnose ihres Arztes und die Suche nach Alternativen. Entinger entdeckte die Kraft, die in den Kräutern steckt, für ihre Gesundheit. Wohltat brachte ihr vor allem der Zinnkraut-Tee, dessen Wirkung durch die Bitterstoffe sie noch heute sehr schätzt. Seither sind sechs Jahr vergangen. In dieser Zeit hat Adelheid Entinger viele

@bauernladen.at

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram unter @bauernladen.at

Gewürzmischung kreiert, Rezepte entwickelt, in Vorträgen und Workshops ihr Wissen weitergegeben und auch ein Buch geschrieben, das bereits in zweiter Auflage erschienen ist. Und sie hat sich mit ihrer Nachbarin zusammengesetzt und mit ihr gemeinsam Rezepte mit Kräutern und Dinkel entwickelt. „Besonders unsere Burgermischungen sind sehr gefragt“, zeigt sich Entinger begeistert. Natur pur, einfach aufgießen, quellen lassen, Laibchen formen, braten. So einfach und schnell hat man einen richtig guten Burgerpatty ohne Fleisch und nur aus besten Zutaten.