

St. Gallen, 24. Juli 2020

## Essbare Wildkräuter, Sträucher und Bäume: Erkennen und geniessen

**Auf einem Spaziergang mit Marianna Buser lernen Sie essbare Wildkräuter und Wildfrüchte kennen und erhalten Tipps für die Verwendung in der Küche. Die Führung wird durch eine kleine Degustation abgerundet.**

Nach dem ersten Schnitt der Ökowieden Mitte Juni spriesst das Grün wieder, so dass ab August so manches Kräutlein wieder zum Pflücken einlädt. Auch die Sträucher präsentieren sich nun mit ihren ersten Früchten.

Wildkräuter und Wildfrüchte können aromatisch, bitter, scharf oder sauer sein. Eines haben sie gemeinsam: sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, sind also eine willkommene Ergänzung unserer Ernährung und erst noch kostenlos. Bei einem Spaziergang zeigt die Wildkräuter-Fachfrau und Köchin Marianna Buser, dass es neben den allseits bekannten Wildkräutern wie Löwenzahn und Brennnessel noch viele mehr zu entdecken gibt. Auch die etwas in Vergessenheit geratenen Wildfrüchte an Sträuchern und Bäumen rückt sie ins kulinarische Zentrum.

Die Führung findet am Donnerstag, 13. August 2020, von 17.30 bis 20.00 Uhr statt. Sie wird durch eine kleine Degustation abgerundet.

Treffpunkt: Haltestelle Stephanshorn (Endstation Buslinie 1), Kosten für Pro Natura-Mitglieder Fr. 15.-, für alle anderen Fr. 20.-; Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, ist eine Anmeldung erforderlich unter [info@pronatura-sga.ch](mailto:info@pronatura-sga.ch) oder telefonisch unter 079 740 04 50.

---

Weitere Auskünfte:

Bea Egger, Pro Natura St. Gallen-Appenzell  
079 740 04 50, [info@pronatura-sga.ch](mailto:info@pronatura-sga.ch)





Wildkräuter lassen sich auch in der Küche vielseitig einsetzen (Foto: Wikicommons, smoothie-mixer.de)

