



## Wiesendudler – frische Kräuterlimonade

Zutaten	Zubereitung
1 l Apfelsaft 1 l Mineralwasser 1 Zitrone (Saft) Verschiedene Kräuter <ul style="list-style-type: none"><li>- Giersch</li><li>- Gundelrebe</li><li>- Pfefferminze</li><li>- Wilder Majoran</li><li>- Wilder Thymian</li><li>- Melisse</li><li>- Verschiedenste Wild- und Wiesenkräuter</li></ul>	Apfelsaft mit den gewaschenen Kräutern und Zitronensaft ansetzen und mind. 1 Stunde (oder über Nacht für einen intensiveren Geschmack) gekühlt ziehen lassen.  Kräuter herausnehmen, mit Mineralwasser aufspritzen, in Gläser einschenken und gut gekühlt servieren.

### Nachhaltigkeits-und Ernährungstipp:

Wildkräuter wachsen in freier Natur, im Garten oder Wald, auf Wiesen oder Wegrändern. Anfänger sammeln am besten nur jene, die keine gefährlichen Doppelgänger haben. Beim Sammeln gelten einige wichtige Regeln:

- Nur sammeln, was man zweifelsfrei bestimmen kann
- Nicht an frisch gedüngten oder gespritzten Feldern und Wiesen, stark befahrenen Straßen oder in Naturschutzgebieten sammeln
- Nie alle Pflanzen an einem Ort ernten
- Vor dem Verzehr gründlich waschen

Giersch z.B. ist ein wahres Superfood. Das Kraut enthält über 15 mal mehr Vitamin C als Kopfsalat.