

Kräuter: Frühlingsgrün

Wer liebt ihn nicht, den Frühling? Da gibt es nicht nur laue Temperaturen, sondern auch wieder frisches Grün für den Teller. Und so rücken wir von «Kochen» unsere Zuneigung für den Monat April in Rezepten mit viel frischen Kräutern und Blättern aus.



Jetzt im Frühling ist die Welt endlich wieder grün. Genauso wie es die Trendfarbe des Jahres 2017 will: «Greenery» oder auf Deutsch übersetzt etwas weniger hochtrabend «Grünzeug». Das Farbforschungsinstitut Pantone, das die jeweilige Farbe des Jahres bestimmt, meint dazu: «Der erfrischende und belebende Farbton Greenery symbolisiert einen Neubeginn, denn er erinnert an junge, frische Blätter und Triebe und hält dazu an, tief einzuatmen, um Sauerstoff und neue Kraft zu tanken.» Und damit liegen wir mit unseren frühlingshaften Gerichten genau richtig, denn sie tragen bereits das grüne Kleid.

Bildergalerie: Lust auf Kräuter

201704-Rucola



201704-marktfrisch-kresse



201704-marktfrisch-dill



201704-marktfrisch-spinat



201704-marktfrisch-kerbel



201704-marktfrisch-schnittlauch



Die Leute von Pantone liessen sich übrigens nicht nur von Modeschauen oder Automessen inspirieren, sondern auch von Ernährungstrends wie vegetarisch oder vegan, von Avocado, Algen und Matcha, bis hin zu grünen Smoothies. Gemüse als Muntermacher: Denn, was man jetzt brauchen kann, sind Vitamine, Mineralstoffe und viel frische Luft. Doch statt Vitaminpillen zu schlucken, empfehlen wir Ihnen unsere Rezepte mit zartem Frühlingsgemüse. Denn kein anderes Nahrungsmittel vereinigt so viele nützliche Eigenschaften in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen wie Gemüse und Kräuter: Vitamine, Mineralstoffe, leicht abbaubare Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiss, Wasser (rohes Gemüse bis zu 90 Prozent), wenig bis gar kein Fett und jede Menge Ballaststoffe.



Lesen Sie hier, was Sie beim Sammeln von Wildkräutern beachten müssen: