



# 52 Survivalpflanzen im Jahresrhythmus Online-Kurs



## Rezepte

### 3 Rezepte zum Scharbockskraut

#### ***Kräuterdip:***

Du brauchst dafür Joghurt und wenn du magst auch Sauerrahm.  
Natürlich das Scharbockskraut  
Jedoch kannst du noch verschiedene Frühlingskräuter dazu nehmen, wie  
Bärlauch, Giersch, Gänseblümchen, ...

Die Kräuter klein schneiden, mit Sauerrahm und Joghurt vermischen, würzen,  
fertig.



Serviere deinen Dip zu Speisen jeder Art. Wie schon im Video erzählt, sind  
Karotten dazu eine tolle Idee.



## 52 Survivalpflanzen im Jahresrhythmus Online-Kurs



### **Würzkrout:**

Scharbockskraut kannst du über all deine Gerichte streuen. Schneide es klein und streu es vor dem Servieren über deinen Salat, über Saucen, gib es als Topping auf dein Brot oder auch in Suppen.



### **Survival:**

Der energiereichste Teil der Pflanze sind die stärkereichen Knollen. Sammle die Brutknollen und die Wurzelknollen, trockne und röste sie am Feuer und du hast eine leckere Knabberei oder eine Zugabe für deinen Eintopf!

Die Brutknollen kannst du nach der Blüte an der Pflanze finden. Die Wurzeln erntest du auch nach der Blüte, da diese zu diesem Zeitpunkt die Vorräte für die nächste Vegetationsperiode schon wieder aufgefüllt und auch neue Wurzeln gebildet haben.

Im Full Survival wirst du jedoch sie ernten, wann du hungrig bist und nicht warten bis der beste Zeitpunkt ist.

agm

*Sandra Wundsam*

Diese Skripten sind nur für den Eigengebrauch gedacht. Sei dürfen weder vervielfältigt und noch weitergereicht werden.

Bitte verweise interessierte Menschen an unsere [Wildnis.at](http://Wildnis.at)-SURVIVAL Akademie