

Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



Sommer - Salat - Dressing:

Variante 1:

- 2 Knoblauchzehen
- Ganz große Handvoll Rucola
- 4 Blätter Fetthenne
- Kleine Handvoll Rosmarin
- Kleine Handvoll Thymian - ich habe 3 Sorten
- 1Eßl. Senf
- Prise Zucker
- Ein Stück frische Chilischote
- Salz
- Pfeffer

Optional auch noch dazu:

- Einige Blätter Löwenzahn + evtl. Blüten
- Einige Blätter Giersch

- Olivenöl
- Brühe von Gurken oder Essig + heißes Wasser

- Pürieren
 - Über gekochte Nudeln und oder klein geschnittene gekochte Kartoffeln geben
 - über Nacht ziehen lassen (schmeckt auch sofort)
 - nach Belieben: klein geschnittene grüne und oder schwarze Oliven zum Schluss dazu geben

Schmeckt lauwarm, kalt und heiß aus dem Backofen überbacken mit Käse



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



Variante 2:

- ca. 10 junge Blätter der Schafgarbe
- ca. 10-20 frisch getriebene Löwenzahnblätter
- 1 Eßl. frisches Bohnenkraut - kann mit Blüten sein
- Ruccola - große Hand voll
- 1 große Knoblauchzehe

- Olivenöl
- Balsamico -Essig oder Saft einer Zitrone
- Agavendicksaft oder eine Prise Rohrohrzucker

- Prise EM-manju Meersalz
- Steinsalz
- Pfeffer

6-10 Tomaten würfeln oder in dünnen Scheiben ins Dressing geben

Berg- oder Schafskäse würfeln und zum Salat servieren

