

Degustationsmenu . Buffet

Kleines & Feines

Eingelegte Oliven
mit Schafgarbe, Beifuss & Rosmarin

Spitzwegerichpesto

Pesto
mit Vogelmiere,
Walnüssen & Knoblauchblättern

Leckerbissen

Veganer Lachs auf getoastetem Brot
Meerrettich mit Dill, Schafgarbe & Borretsch

Brennnesselchips im Kichererbsenteig

Antipasti
gebackenes & in Kräutern mariniertes Gemüse
mit Wildem Dost & Ysop

Saures

eingelegte Hopfentriebspitzen

Variationen von in Essig eingelegtem Gemüse
mit Brennnesselsamen & Schafgarbe

Gebackenes

Partybrot
mit einer Auswahl an kräuterkräftigen Samen

Dinkelbaguette

Kräutercracker mit Wildem Dost

Zum Dippen & Streichen

Quark mit Wildkräuterpesto
Brennnessel, Spitzwegerich,
Kapuzinerkresse, Kürbiskerne

Karottenaufstrich
mit Giersch & Lavendel

Randenhummus
mit Wildem Thymian & Linsen

Wildkräuteröl
mit Wildem Dost, Nelkenwurz,
Lindenblüten & Steinpilzen

Blütenkräuterbutter

Zum Geniessen

Güetzli
verfeinert mit der Kraft der Blüten des Sommers
Lavendel, Rose, Ringelblumen

Fruchtiger Quark
mit Sommerblüten & einem feinem Sirup Deiner Wahl

Cashewcreme
mit Nachtkerzenblüten

Zum Durststillen

Wasser mit Sommerkräutern
wie Ananassalbei, Orangenminze, Zitronenmelisse

Sommerlimonade
mit Echtem Labkraut, Lindenblüten & Apfelsaft

Zum Anstossen

Sekt
mit Blüten & Deinem Lieblingssirup

Unsere Auswahl an Sirup

Lindenblütensirup
Rosenblütensirup
Holunderblütensirup
Johanniskrautblütensirup

Unsere Zutaten sind wenn immer möglich bio, regional & mehrheitlich vegan.
Alle Wildkräuter stammen aus unseren Gärten in Münsingen, Rubigen sowie von
ausgewählten Standorten der Stadt Bern und wurden mit viel Liebe,
Dankbarkeit und Musse gesammelt und verarbeitet.


essbar & achtsam

Wildkräuterdegustation

16.07.2020

essbar & achtsam . wildpflanzen . permakultur . nahrung für die seele

www.essbarundachtsam.ch
info@essbarundachtsam.ch

 essbar & achtsam