



N°1 BRENNNESSELSZOPP A SELWERGEMAACHTE LIMONAD

Et ass besser wann een Erwuessenen Iech beim Kraider-Sammelen hëlleft fir Sécher ze sëm, dass dir déi richtig Planzen pleckt. Et ass wichteg, dass dir Iech sécher sédd dass et déi richtig Planz ass well et och ongenéissbar Planze ginn, déi ee net duerf iessen.

OPGEPASST: beim Sammelen vu Brennnesselen onbedingt Händchen undoen soss zerpickt dir Iech d'Hänn.

KOCHEN

- 1** Brennnessel-Blätter waschen, 15 Min. in Salzwasser dünsten, fein pürieren.
- 2** Im Suppentopf klein geschnittene Zwiebel in Butter golden anrösten, Mehl einrühren, kalte Milch dazu geben, glatt rühren und 2 Min. kochen.
- 3** Die pürierten Brennnesseln dazugeben, mit 1/2 l Wasser aufgießen und 5 Min. kochen.
- 4** Ei mit etwas Milch und Rahm verquirlen und in die Suppe einrühren.

36



Zutaten für 4 Personen:

- 10 Handvoll junger Brennnesselblätter
- 1/2 Liter Milch
- 2 Esslöffel Butter
- 3 Esslöffel Mehl
- 1 kleine Zwiebel
- 1/8 Liter sauren Rahm
- 1 Ei
- Salz

Material:

- Messbecher,
- Schneidebrett,
- Pürierstab
- Rührbesen,
- Suppentopf,
- Messer



GESÄIT WÉI ENG ALGENZOPP AUS!



Besonders gut schmeckt es, wenn ihr Baguettstückchen anröstet und sie in einer kleinen Schüssel dazu serviert.

Schon gewußt?

Eine Brennnessel **ortie** hat viele kleine Härchen an Stängel und Blättern. Diese Härchen sind mit einer brennenden Flüssigkeit gefüllt. Wenn ihr die Pflanze berührt, bricht die Spitze der Härchen ab und die brennende Flüssigkeit wird in die Haut gespritzt. Aber die Haare brechen nur bei Berührung "gegen den Strich" ab. Streicht ihr von unten nach oben über die Pflanze passiert gar nichts!



©Naturpark Öewersauer





Limonade selbst gemacht mit Kräutern aus deiner Region!

Nicht nur einfach, sondern auch ganz lecker!
Zur Herstellung deiner eigenen Kräuter-Limonade brauchst du wenige Zutaten, ein paar Handgriffe und etwas Zeit.

Du benötigst

- 1 kleines Bündel Kräuter deiner Wahl
- 1 unbehandelte Zitrone bzw. Limette
- 1 Liter Apfelsaft
- 1/2 - 1 Liter Sprudelwasser
- Etwas Süßungsmittel (z.B. Honig, Zucker, Agavendicksaft)

Zubereitung

1. Kräuter waschen.
2. Kräuter zusammen binden und kopfüber mit aufgeschnittener Zitrone in einen Behälter geben. Wenn du willst kannst du die Zitrone auch auspressen.
3. Apfelsaft und je nach Wunsch Süßungsmittel dazu geben.
4. Mindestens 3 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Je nach Geschmack auch länger über Nacht.
5. Kräuterbündel herausnehmen bzw. Limonade durch ein Sieb schütten und mit Sprudelwasser verdünnen.
6. Fertig ist deine Kräuter-Limonade!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Weitere Zutaten

Gartenkräuter (Pfefferminze, Melisse, Salbei, Thymian, Rosmarin, ...), Ingwer, Kardamon, Zitronengras, Früchte, ...

Haltbarkeit

Die Limonade kann man 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Zum Dekorieren kannst du übrigens schon in die Eiswürfel Blüten hinzufügen!

Nur für Erwachsene: Mit einem Schuss Kräuterlikör, ein paar dekorativen Blättern oder Blüten und einem Strohhalm, verwandelt sich die Limonade in eine alkoholische Cocktail-Variante!

Naturparke für Kids / Le coin des enfants



Geeignete Wildkräuter



♣ Giersch, Geissfuß; herbe aux goutteux; Dräifouss, Geessblat 📅 Mai-August ♡ Blüten und Blätter



♣ Gänseblümchen; pâquerette; kleng Maargrëttchen 📅 Januar-Dezember ♡ Blüten



♣ Gundermann; gléchome, lierre terrestre; Gunnelrief, Ablatz 📅 April-September ♡ Blüten und Blätter



♣ Lindenblüten; fleurs du tilleul; Lannebléi 📅 Juni-Juli ♡ Blüten



♣ Holunderblüten; fleurs du bureau noir; Hielennerbléien 📅 Juni-Juli ♡ Dolden im Ganzen; ausschütteln und nicht waschen



♣ Mädesüßblüten; fleurs de reine-des-prés; Wiskekiniginbléien; Spirkrautbléien 📅 Juni-September ♡ Blüten



♣ Waldmeister, aspérule odorante; Mäkräitchen 📅 Mai-Juni ♡ Blätter; nicht in großen Mengen verwenden, vor der Blüte, am besten ein paar Stunden antrocknen lassen, damit sich das typische Waldmeisteraroma freisetzt

Einige Regeln sollten beim Pflücken beachtet werden

- Nur Kräuter verwenden die du gut kennst
- Pflanzen nicht mit der Wurzel ausreißen
- Nie alle Pflanzen einer Art pflücken

