

Rezepte aus unseren Seminaren:

Giersch-Limonade

Zutaten: 3 Hände voll Giersch von jung bis alt für die Limonade. (Den Giersch ruhig 1 bis 2 Stunden liegen lassen, 1,5 Liter Apfelsaft, 1 Biozitrone, Mineralwasser)

Zubereitung: Den Giersch klein zupfen und die Blätter in eine große Karaffe geben. Die Biozitrone waschen und in Scheiben schneiden und dann zum Giersch dazugeben. Den Apfelsaft dazu gießen. Die ganze Mischung sollte nun mehrere Stunden gut gekühlt durchziehen können. Die Mischung in ein Glas füllen und mit ein Drittel Mineralwasser auffüllen.

Löwenzahngelee

Zutaten: 250 g aufgeblühte Löwenzahnblüten, 1 Liter Wasser, 1000 g Gelierzucker, Saft 1 Biozitrone

Zubereitung: Löwenzahnblüten sammeln und sofort verarbeiten! Die Blütenblätter aus dem grünen Blütenboden zupfen. Diese gelben Blütenblätter in dem Wasser kurz aufkochen und dann zwei Stunden ziehen lassen. Danach durch ein sauberes Leintuch seihen, wobei die Blüten ausgedrückt werden. Im Anschluss diesen Sud fünf Minuten mit Gelierzucker und Zitronensaft kochen. (Achtung bitte darauf achten, dass das Verhältnis des Suds mit dem Gelierzucker 1:1 ist.) Das Gelee muss sofort in saubere, verschließbare Gläser gefüllt werden.

Brennnesselspinat

Zutaten: 800 g frische Brennnesselblätter, 1 mittelgroße Zwiebel, etwas Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, diverse Kräuter (z.B. Basilikum, Kümmel oder Gundermann), 1/8 Liter Schlagsahne

Zubereitung: Die Brennnesselblätter werden in Salzwasser gekocht, durch ein Sieb gegeben und anschließend püriert. In einem Topf die feingehackte Zwiebel in Butter goldgelb dünsten. Hier hinein kommen der Brennnesselbrei und eine feingehackte Knoblauchzehe. Das Ganze auf kleiner Flamme etwas fünf Minuten dünsten und ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer den Spinat abschmecken. Natürlich lassen sich zum Würzen auch noch Kräuter hinzufügen. zum Schluss wird die Schlagzahn untergerührt.

Blütenbrot

Zutaten: 1 Hand voll Blüten von Huflattich, Gänseblümchen, Taubnessel, Gundermann, Vogelmiere, Veilchen, ausgezupfte Löwenzahnblüten und Löwenzahnknospen, 1 Scheibe Brot, Butter

Zubereitung: Die Blüten werden nach dem Waschen trocken geschüttelt und aufs Butterbrot gestreut oder dekorativ angeordnet.

Blüteneierkuchen

Zutaten: ½ Liter Milch, 250 g Mehl, 2 Eier, etwas Backpulver, Salz, 2 Tassen voll abgewaschene und abgeplückte Robinienblüten, etwas Öl, Zimtzucker oder Löwenzahngelee

Zubereitung: Milch, Mehl, Eier, Backpulver und Salz werden mit einem Schneebesen kräftig verrührt. Nun werden die Robinienblüten untergehoben. Die Eierkuchen werden in heißem Öl ausgebacken und pur, mit Zimtzucker oder Löwenzahngelee serviert.

Walderdbeerbowle (alkoholfrei)

Zutaten: 750 g Walderdbeeren, 150 g Puderzucker, 2 Flaschen Apfel- oder Traubensaft und 2 Flaschen Mineralwasser

Zubereitung: Etwas Saft wird leicht erhitzt, um den Puderzucker aufzulösen. Dann werden die abgewaschenen Walderdbeeren hinzugegeben und der Saft aufgefüllt. Das Mineralwasser wird erst kurz vor dem Servieren zur Bowle gegossen.

Himbeerlutscher

Zutaten: für 10 Lutscher: 3 Essl. Himbeersirup, 125 g Zucker, Öl, Backblech, Metall-Backförmchen, Schaschlikspieße

Zubereitung: Himbeersirup und Zucker werden in einen Topf unter Rühren aufgekocht, bis sich der Zucker löst. Die Masse weitere 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit kleine Metall-Backförmchen gut einölen und auf das gefettete Backblech legen. Mit einer Tropfprobe auf dem Blech testen, ob die Masse gut hart wird, ansonsten muss sie noch etwas einkochen, bevor sie in die Förmchen gefüllt wird. Die Lollis werden aus den Förmchen genommen, solange sie noch weich sind und in hölzerne Schaschlikspieße gedrückt. Zum Trocknen können sie in einen Becher gestellt werden.

Holunderbeerkonfitüre

Zutaten: 1 kg reife Holunderbeeren, 1000 g Gelierzucker, Saft 1 Biozitrone

Zubereitung: Holunderbeeren waschen und von Dolden pflücken. Die Beeren bei geringer Hitze etwa 30 Minuten lang kochen. Wenn die Kerne in der Konfitüre nicht erwünscht sind, sollte der Fruchtmus durch ein feines Sieb passiert werden. Die Konfitüre muss noch mal zwei Minuten aufkochen und dann heiß in saubere Gläser gegeben werden. Die Gläser bis zum Rand füllen, verschließen und etwas fünf Minuten umgedreht stehen lassen.

SchlehenSAft

Zutaten: 1 kg Schlehen, 250 g Zucker, 1,5 Liter Wasser

Zubereitung: Die Schlehen waschen und in einen Tontopf mit kochendem Wasser übergießen. 1 Tag ziehen lassen, dann den Saft abgießen, zum Sieden bringen und wieder über die Schlehen gießen. Das Ganze über Nacht ziehen lassen. Wieder den Saft abgießen, zum Sieden bringen und über Nacht ziehen lassen. Nun den Saft mit dem Zucker 10 Minuten kochen, abschäumen und in eine Flasche füllen, die sofort verschlossen wird. Der Saft schmeckt zu Süßspeichen oder mit Zimt Zucker und Nelken auch als Punsch.

Herstellung von Seifen

Es werden Blumen und andere gutriechende Dinge gesucht und dann zu Seife verarbeitet.

Zutaten: 500 g Seifenflocken oder selbstgehobelte Kernseife; Jojobaöl; ätherisches Rosen-, Lavendel- oder Orangenöl; Lavendelblüten, Rosenblätter oder Kräuter

Zubereitung: Es werden die 500 g Seifenflocken oder selbst gehobelte Kernseife (Rohseife) in einem Wasserbad geschmolzen. Danach wird ein Esslöffel pflegendes Jojobaöl sowie ein oder zwei Teelöffel ätherisches Duftöl wie beispielsweise Rose, Lavendel oder Orange hinzugefügt. Anschließend wird alles gut durchgerührt und in eine Kastenform gefüllt. Die Masse muss dann erkalten. Danach können die gesammelten Blätter und Blüten mit in die Seife verarbeitet werden.

Rezepte teilweise aus: Antje Neumann; Burkhard Neumann: Waldfühlungen. Das ganze Jahr den Wald erleben. Ökotopia Verlag. Münster. 1999. ISBN: 978-3-931902-42-1