Kräuterlimonade

1 Kräutersträußchen aus:
- 10 Blätter Giersch
- 5 Stengel Pfefferminze
- 5 Stengel Zitronenmelisse
- 1 Zweig Gundermann

1 l Apfelsaft
1 Zitrone (Saft)

Die Kräuter waschen und gut ausschütteln, damit nicht zu viel Wasser mit in die Limonade kommt. Dann daraus ein Sträußchen binden.
Den Apfelsaft zusammen mit dem Saft der Zitrone in einen Krug geben, und das Kräutersträußchen hineinhängen. Es muss völlig mit Apfelsaft bedeckt sein.

Wichtig: Das Sträußchen recht kräftig im Apfelsaft ausdrükken, damit das Aroma schnell in den Apfelsaft übergehen kann.

Gierschlimonade

1 Kräuterstrauß:
- 10 Blätter von Giersch
- 1 Ranke Gundermann
- 1 Stengel Pfefferminz

1 l Apfelsaft
½ Flasche Mineralwasser
1 Zitrone (Saft)

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen.
Nach mindestens 3 Std. den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.

Der erste „Selbstgepreßte“

Die folgenden Arbeitsschritte sollen als Ablaufschema zur Mostherstellung helfen:

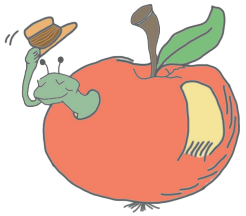
1) Äpfel sammeln:
Vom Eigentümer einer Streuobstwiese die Erlaubnis einholen, Äpfel auf seiner Wiese sammeln zu dürfen. Man kann sich auch bei der unteren Naturschutzbehörde oder bei den örtlichen Obst- und Gartenbauvereinen erkundigen.

2) Äpfel waschen:
Die Äpfel in Wasser waschen und dann alle fauligen, schimmeligen oder wurmstichigen Stellen mit einem Messer ausschneiden.
Nie schimmeliges Obst verwenden!!!

3) Äpfel zerkleinern:
Die Äpfel mit einem Messer vierteln und in einer Apfelmühle zerkleinern. Wenn keine Apfelmühle zur Verfügung steht, kann man die Äpfel auch mit einem Messer in kleinere Stücke teilen.

4) Äpfel pressen:
Die Apfelmaische in die Handpresse füllen und den Saft herausdrücken. Der naturtrübe Saft wird mit einem Meßbecher aufgefangen. Den übriggebliebenen Tresterkuchen auf den Kompost werfen oder ihn an den Apfelbäumen verteilen. Und dann Prost!

Achtung: Nie faulig-schimmeliges Obst verarbeiten! Diese Früchte können das Pilzgift Patulin enthalten, welches neben Hautreizungen, Übelkeit, Leber- und Nierenschäden auch im Verdacht steht, Krebs auszulösen.



© Stadt Lüdenscheid, Klima- und Umweltschutz, Grünflächenplanung (Stand 08/2000)

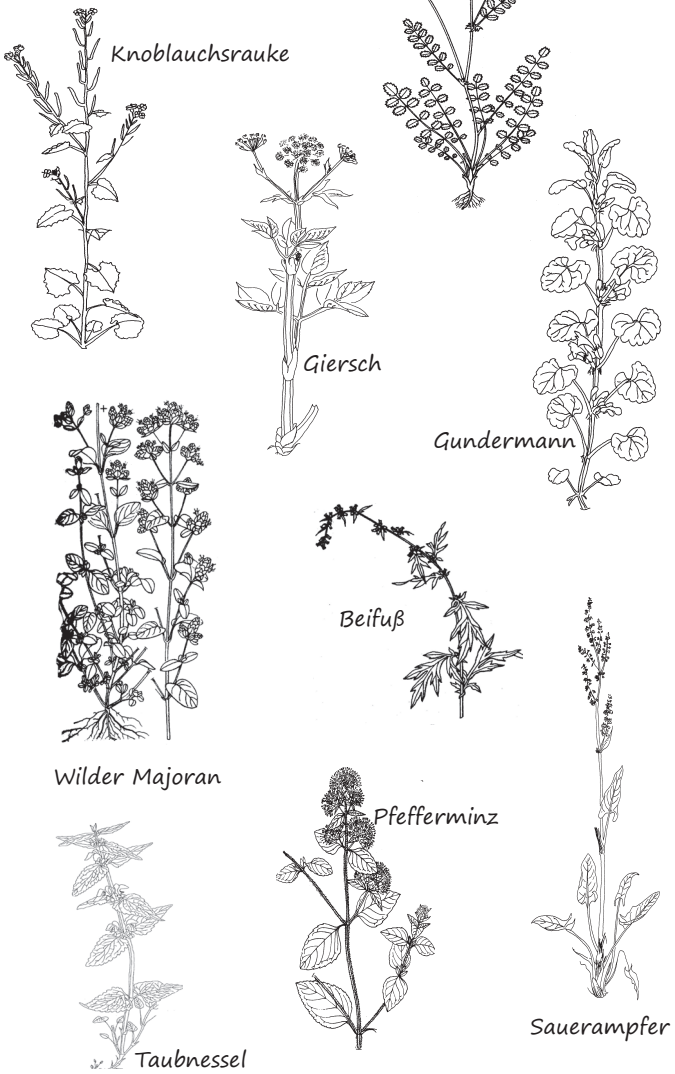
Zum Thema

Umweltfestival für Kinder
„Köstlichkeiten aus Feld und Flur“

Stadt
Lüdenscheid

Kräuterbutter

250g Butter
Prise Salz
20g Würzkräuter aus:



Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend in der sehr weichen Butter pürieren, mit Salz abschmecken und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Wiesensuppe

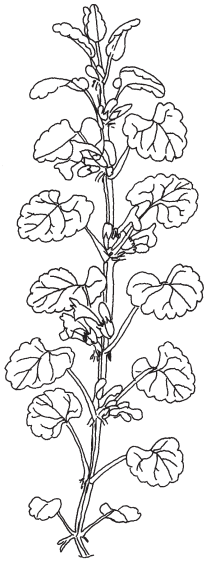
1000g Kartoffeln
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 TL Gemüsebrühe
1 TL Salz
1 Zitrone
ca. 1 l Wasser
Würzhefeflocken
1 Tasse Weißwein
200g einzeln oder beliebig gemischt:
Wiesen-Bärenklau, Giersch, Beinwell, Brennessel, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Vogelmiere

Zum Garnieren:
Gänseblümchen, Weidenröschen, Gundermannblüten, Margeriten, Wiesenklee

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und grob hacken. Zusammen mit Salz und Gemüsebrühe in Wasser gar kochen. Wildgemüse waschen, abtropfen, grobe Rippen entfernen, in Streifen schneiden ud in die heiße, nicht mehr kochende Suppe geben.
Etwas ziehen lassen und mit dem Zauberstab pürieren. Den Weißwein sowie den Zitronensaft zugeben und mit Salz und Würzhefeflocken abschmecken.
Die fertige Suppe nach der Jahreszeit mit Gänseblümchen und/oder Margeriten garnieren und mit einem Häubchen von
Crème fraîche servieren.

Gundermann-Konfekt

100g Halbbitter-Kuvertüre
40 große Gundermann-Blätter mit Stiel



Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, die Blätter am Stielchen anfassen und auf beiden Seiten mit einem Backpinsel Kuvertüre aufstreichen, vorsichtig auf Butterbrotpapier auslegen und kühl stellen. Ist die Schokolade hart geworden, werden die Blätter vorsichtig vom Papier gelöst und gut verschlossen über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt. Danach kann man das Konfekt zur Dekoration von Süßspeisen oder Torten verwenden oder als besondere Köstlichkeit direkt genießen. Der Geschmack erinnert etwas an Ingwerstäbchen.

ZUM AUSPROBIEREN

Kräuteressig

750 ml Weißweinessig oder 5%ige Essigessenz
1 Kräutersträußchen Würzkräuter: Gundermann, Giersch, Beifuß, Knoblauchsrauke, Schwarzer Holunder (Blütendolde)

Die Kräuter bzw. Blütendolde im Ganzen in eine Flasche stecken und vollständig mit Essig übergießen. Die Flasche gut verschließen und bei Raumtemperatur mindestens 2-3 Monate ziehen lassen.

In den ersten Tagen gelegentlich umschütteln, damit die Kräuter bis zum Absinken immer mit Essig bedeckt bleiben.