

REZEPTVORSCHLÄGE FÜR DAS WALDRESTAURANT

Es lassen sich noch viele andere feine Dinge aus den Pflanzen des Waldes kochen. Für weitere Ideen haben wir verschiedene Literaturtipps zusammengetragen.

BRENNNESSELTEE

Das brauch ihr:

- junge Blätter der Brennnessel (die älteren Blätter schmecken bitter)
- heisses Wasser
- Teekanne
- Tassen für alle
- Sieb

Zubereitung:

1. Die Blätter der Brennnessel müssen getrocknet werden. Am Besten legt ihr sie in die Sonne. Vorher wäscht ihr sie gut.
2. Wenn die Blätter getrocknet sind, übergiesst ihr sie mit heissem Wasser.
3. Der Tee muss nun etwa fünf Minuten lang ziehen.
4. Nach fünf Minuten siebt ihr die Blätter heraus.
5. Jetzt könnt ihr den Tee trinken und geniessen!

Zur Teezubereitung könnt ihr auch folgende Pflanzen verwenden:

- Himbeer-, Brombeer-, Walderdbeer-, Birken- und Walnussblätter
- Huflattich-, Linden-, Holunder-, Ringelblumen- und Kamillenblüten
- Spitz- und Breitwegerich
- Johanniskraut
- Pfefferminze
- Berberitze
- Vogelbeere
- Gänseblümchen

GÄNSEBLÜMCHEN-SIRUP

Das braucht ihr:

- 50 g Gänseblümchen-Blüten und Gänseblümchen-Blätter
- 500 ml Wasser
- 500 g Rohrzucker (nicht raffinierter Zucker!)
- Sieb
- Schüssel
- Topf
- Gläser oder Becher für alle

Zubereitung:

1. Gänseblümchen gut waschen.
2. Giesst kochendes Wasser über die Gänseblümchen.
3. Lasst den Aufguss über Nacht stehen. So kann sich der Geschmack ausbreiten.
4. Siebt am nächsten Tag die Gänseblümchen ab.
5. Leert die Flüssigkeit in einen Topf.
6. Erhitzt nun die Flüssigkeit langsam. Rührt sie ständig bis sich eine sirupartige Masse gebildet hat.

HOLUNDERBLÜTEN-SIRUP

Das braucht ihr:

- 16 Holunderblütendolden
- 2kg Zucker
- 150 ml Zitronensaft (Konzentrat aus der Flasche)
- 2 l Wasser
- Schüssel
- Geschirrtuch
- Sieb
- Topf
- Flaschen
- Gläser oder Becher für alle

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ruhezeit: ca. 1 – 2 Tage

1. Ihr legt die Holunderblüten nach dem Waschen für 36 Stunden in das Wasser. Breitet ein Geschirrtuch über der Schüssel aus.
2. Giesst dann die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf.
3. Kocht die Flüssigkeit auf und gebt Zucker und Zitronensaft dazu.
4. Rührt die Flüssigkeit um, bis sich eine sirupartige Masse gebildet hat.
5. Füllt die noch heiße Flüssigkeit in Flaschen ab. Lasst die Flüssigkeit ein bis zwei Tage stehen.
6. Nach ein bis zwei Tagen könnt ihr den Sirup geniessen. Gebt ein wenig Sirup in das Glas und füllt es mit Wasser auf. Wenn ihr es süßer wollt, gebt ihr noch mehr Sirup in das Glas.

BRENNNESSELSUPPE

Das braucht ihr:

- frische Brennnesselblätter
- ca. 3 l Wasser
- 4 – 5 Brühwürfel
- ca. 100 g Butter
- ca. 100 g Mehl
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Handschuhe
- 2 grosse Töpfe
- Löffel, Suppenkelle und Kochlöffel
- Messbecher
- Schneidebretter und Messer
- Suppentassen und Esslöffel für alle

Zubereitung:

1. Mit den Handschuhen pflückt ihr junge Brennnesselblätter (so verletzt ihr euch nicht).
2. Wascht die Blätter gut ab.
3. Bereitet einen Topf mit Wasser vor. Gebt einen Brühwürfel dazu.
4. Bringt das Wasser nun zum Kochen.
5. Sobald das Wasser kocht, gebt ihr die Brennnesselblätter dazu.
6. Nach fünf Minuten nehmt ihr die Brennnesselblätter mit einem Löffel wieder heraus. Legt sie auf einen Teller.
7. Schmelzt im anderen Topf Butter. Dabei rührt ihr das Mehl mit dem Kochlöffel darunter. Ihr müsst regelmässig rühren, damit das Ganze nicht braun wird.
8. Gebt danach die Brennnesselbrühe dazu.
9. Die Brennnesselblätter auf den Tellern und den Schnittlauch schneidet ihr klein und gebt es zur Suppe dazu.
10. Mit Salz und Pfeffer könnt ihr zum Schluss die Suppe würzen.

LÖWENZAHNSALAT

Das braucht ihr:

- frische Löwenzahnblätter
- 3 EL (Esslöffel) Öl
- eine Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- ein wenig Schnittlauch und Petersilie (fein gehackt)
- Schüssel
- Schneidebrett und Messer

Zubereitung:

1. Such kleine Löwenzahnblätter.
2. Damit sie sauber werden, legt ihr sie kurz in Salzwasser.
3. Das Öl, das Salz und der Zitronensaft gebt ihr in eine Schüssel.
4. Dann hackt ihr den Schnittlauch und die Petersilie ganz fein und gebt sie auch in die Schüssel.
5. Die Löwenzahnblätter könnt ihr nun aus dem Wasser nehmen und abtropfen.
6. Gebt die Löwenzahnblätter in die Schüssel.

Tipp: Damit der Salat noch ein wenig interessanter schmeckt, könnt ihr ihm verschiedenes Obst begeben: Äpfel, Birnen, Bananen und Erdbeeren. So schmeckt der Salat herrlich nach Sommer.

KRÄUTERQUARK

Das braucht ihr:

- ca. 2kg Quark
- etwas Öl
- Salz
- frische Kräuter (Schnittlauch, Bärlauch, Gänseblümchen ect.)
- 1 grosse Schüssel
- 1 grosser Löffel
- Schneidebrett und Messer

Zubereitung:

1. Zuerst müsst ihr die Kräuter gut waschen.
2. Schneidet die Kräuter auf dem Schneidebrett nun ganz fein.
3. Den Quark gebt ihr in eine Schüssel. Dann streut ihr die feinen Kräuter darüber.
4. Nun könnt ihr alles ein wenig mit Salt würzen, damit es intensiver schmeckt.
5. Der Quark ist nun fertig. Er kann als Beilage auf das Brot gestrichen werden oder auf gekochte Kartoffeln.

BUCHENBLATT-BROT

Das braucht ihr:

- frische Buchenblätter
- Butter oder Kräuterquark
- Brot
- Schneidebrett und Messer
- Teller

Zubereitung:

1. Zuerst müsst ihr die Buchenblätter gut waschen.
2. Schneidet das Brot in Scheiben.
3. Die Buchenblätter schneidet ihr in feine Streifen.
4. Das Brot könnt ihr mit Butter oder Kräuterquark bestreichen.
5. Streicht die Buchenblätter-Streifen obendrauf.
6. Fertig ist das Buchenblatt-Brot!

WALNUSSBROT

Das braucht ihr:

- Brot
- Walnüsse
- Steine

Zubereitung:

1. Zuerst müsst ihr die Schale der Walnüsse knacken. Legt die Walnuss auf eine Steinplatte und drückt mit dem Stein in eurer Hand auf die Walnuss. Achtung: Zerdrückt die Walnuss nicht!
2. Schneidet das Brot in Scheiben.
3. Steckt nun die Walnüsse in das Brot hinein.
4. Guten Appetit!

SCHOKOLADEN - HASELNÜSSE

Das braucht ihr:

- Haselnüsse
- Schokolade
- etwas Wasser
- einen Topf

Zubereitung:

1. Sucht Haselnüsse zusammen.
2. Um die Schokolade zu schmelzen, müsst ihr sie in eine Schüssel legen.
3. Ihr füllt einen Topf mit Wasser. Legt nun die Schüssel mit der Schokolade vorsichtig hinein.
4. Jetzt könnt ihr den Topf erhitzen, bis die Schokolade flüssig ist.
5. Wenn die Schokolade flüssig ist, könnt ihr sie vorsichtig herausnehmen.
6. Tunkt nun die Haselnüsse in die Schokolade. Guten Appetit!

Tipp: Das Schokoladenbad könnt ihr auch mit verschiedenen anderen Sachen ausprobieren:

- Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren
- Birkenblätter
- Lindenblätter
- Walnüsse

Quellenangaben:

Bach, H. & Bach, T. (2011). *Erlebnispädagogik im Wald. Arbeitsbuch für die Praxis*. (2. Auflage). München: Reinhardt Verlag.

Fries, A. (2001). *Den Wald erleben und erforschen im (fast) papierfreien Projektunterricht*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Jordan, M. Brennnesseltee. Internet:

<http://www.brennesseltee.net/> [20.02.2013].

Pixelhouse GmbH (Hrsg.). *Holunderblütensirup*. Internet:

<http://www.chefkoch.de/rezepte/1167601222837032/Holunderbluetensirup.html>

[20.02.2013].

Pixelhouse GmbH (Hrsg.). *Löwenzahnsalat*. Internet:

<http://www.chefkoch.de/rezepte/59131021618784/Loewenzahnsalat.html> [20.02.2013].