NANU! TISCHT AUF

Steinkleesirup

2 Liter Wasser, 1,5 kg Zucker, 4 Biozitronen,
50 g Zitronensäure, 5 Handvoll getrocknetes,
zerkleinertes Steinkleekraut (Stängel, Blätter, Blüten)

Zubereitung

Es muss nicht immer Holundersirup sein!
Der Steinkleesirup wird kalt angesetzt, da sich beim Kochen die wohlriechenden Inhaltsstoffe verflüchtigen würden. Den Zucker in Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Die Zitronensäure darin auflösen. Das Steinkleekraut mit dem Zuckerwasser übergießen und mit den in Scheiben geschnittenen Zitronen bedecken. Ca. 2 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen, abseihen und in sterilisierte Flaschen abfüllen.

© Sergei25

Umweltbildung Bayern

Unsere Empfehlung:
Blüten nur von unbelasteten Flächen, entfernt von Straßen etc. verwenden!

Steinklee

Der Steinklee blüht weiß oder gelb von Juni bis August an sonnigen, trockenen Plätzen und ist bei uns sehr weit verbreitet. Der Steinklee wirkt, in größeren Mengen eingenommen, gefäßabdichtend und lymphentstauend und wird bei Venenleiden verwendet.

Erst beim Trocknen entwickelt der Steinklee einen besonderen Duft, der an Waldmeister und Tonkabohnen erinnert und von dem Inhaltsstoff Cumarin herrührt.

© emer - Fotolia.com

Tipp:
Steinkleesirup wird zum aromatisieren von Getränken, Süßspeisen und Salatsoßen verwendet.

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

NANU! e.V. und
UMWELTSTATION AUGSBURG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg

Telefon: 0821 3 24 - 60 84
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@nanu-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Susanne Billmayer
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

NANU! TISCHT AUF

Vergissmeinnicht-Kräuterbutter

125 g Butter, etwas Zitronensaft,
eine Prise Salz,
1 Handvoll Vergissmeinnicht-Blüten,
1 TL rosa Pfefferkörner

Zubereitung

Blüten verlesen und mit der weichen Butter und allen weiteren Zutaten vermengen.

© oamaywuk

Umweltbildung Bayern

Unsere Empfehlung:
Blüten nur von unbelasteten Flächen, entfernt von Straßen etc. verwenden!

© Friedberg - Fotolia.com

Vergissmeinnicht

Das Vergissmeinnicht verzaubert mit seinen himmelblauen Blütenwolken die Gärten im Frühjahr. Das Wald-Vergissmeinnicht kann in vielen Farben von März bis Mai blühen. An Bächen und Teichufern fühlt sich das Sumpf-Vergissmeinnicht wohl und blüht von Mai bis August.

Der Name entstammt vermutlich einer deutschen Sage aus dem Mittelalter, als die kleine Pflanze Gott bat, sie nicht zu vergessen. Zur sprachlichen Besonderheit des Vergissmeinnichts gehört der ungebrochene Namenstransfer aus dem Deutschen in zahlreiche andere Sprachen wie zum Beispiel „Forget-me-not“ im Englischen.

© Carola Schubbel - Fotolia.com

Tipp:
Die Kräuterbutter eignet sich hervorragend zu einem Rindersteak (aus artgerechter Haltung)!

NANU! e.V.
NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

NANU! e.V. und
UMWELTSTATION AUGSBURG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg

Telefon: 0821 3 24 - 60 84
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@nanu-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Eva Liebig
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de

NANU! TISCHT AUF

Roseneis

250 ml Wasser, 3 gehäufte Esslöffel Zucker, Saft von 2 Limetten, 2 Handvoll Rosenblätter (ungespritzt; kurz vor dem Verblühen, am Morgen pflücken), 2 Teelöffel Rosenwasser

Zubereitung

Das Wasser mit dem Zucker aufkochen und auf ca. 40 Grad abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten beifügen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein feines Sieb passieren, in Eisformen füllen, mit kleinen, frischen Rosenblättern garnieren und einfrieren.

© Brent Hofacker

Umweltbildung Bayern

Unsere Empfehlung:
Blüten nur von unbelasteten Flächen, entfernt von Straßen etc. verwenden!

Rosen

Rosen sind eine beliebte Gartenpflanze. Viele Sorten blühen den ganzen Sommer hindurch und verströmen dazu noch einen herrlichen Duft. Stamm, Äste und Zweige sind mit Stacheln besetzt, die im Volksmund häufig als Dornen bezeichnet werden.

Ungespritzt eignen sich Rosenblätter auch für die Eiszubereitung.

Tipp:
Ein Rosenblatt im Eiswürfel ist eine attraktive Zugabe in Mineralwasser oder Hugo.

NANU! e.V.

NETZWERK AUGSBURG FÜR NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG

NANU! e.V. und
UMWELTSTATION AUGSBURG

Dr.-Ziegenspeck-Weg 10
86161 Augsburg

Telefon: 0821 3 24 - 60 84
Telefax: 0821 3 24 - 60 50
E-Mail: info@nanu-augsburg.de
Internet: www.nanu-augsburg.de

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreissparkasse Augsburg

Rezeptidee: Susanne Billmayer
Gestaltung: www.billa-spiegelhauer.de