

# NANU! TISCHT AUF

## Kräuterlimonade

5 Gierschblätter (jung, nicht hart), 5 Stängel Zitronenmelisse, 5 Stängel Pfefferminze, 1 Zweig Ysop, 0,5 l Wasser, 200 g Zucker, 5 g Zitronensäure, 1 Prise Anis, 1 g Süßholz, 0,5 l Apfelsaft

### Zubereitung

Wasser mit Zucker aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Kräuter klein schneiden, heißes Wasser zugeben, und 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend Kräuter ausdrücken/abseihen, Zitronensäure und Apfelsaft zugeben. Den Kräutersirup nochmal erhitzen (80°C), in Flaschen abfüllen und gut verschließen. Nach dem Öffnen kühl aufbewahren.

## Unsere Empfehlung:

Kräuter nur von unbelasteten Flächen, entfernt von Straßen etc. verwenden.

© womue - Fotolia.com

**Tipp:** Blätter von Gewürztagetes, Indianernessel, Thymian oder Borretsch (Gurkenkraut) können nach Belieben der Kräutermilch zugegeben werden.

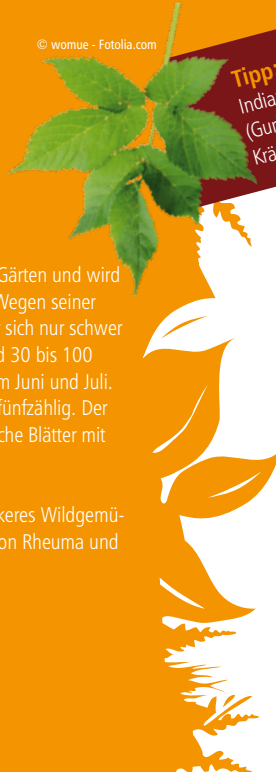


© emer - Fotolia.com

## Giersch

Giersch findet sich in vielen Gärten und wird oft als Unkraut bezeichnet. Wegen seiner unterirdischen Triebe lässt er sich nur schwer bekämpfen. Der Giersch wird 30 bis 100 Zentimeter hoch und blüht im Juni und Juli. Seine Blüten sind weiß und fünfzählig. Der Giersch hat gefiederte längliche Blätter mit gesägtem Rand.

Giersch ist jung auch ein leckeres Wildgemüse und wird zur Linderung von Rheuma und Gicht 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 74

Telefax: 0821 3 24 - 60 50

E-Mail: [info@us-augsburg.de](mailto:info@us-augsburg.de)

Internet: [www.nanu-augsburg.de](http://www.nanu-augsburg.de)  
[www.us-augsburg.de](http://www.us-augsburg.de)

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:



Rezeptidee: Eva Bahner

Gestaltung: [www.billa-spiegelhauer.de](http://www.billa-spiegelhauer.de)

# NANU! TISCHT AUF

## Wildkräuter-Schüttelbutter

Die Wildkräuter-Schüttelbutter eignet sich ganz besonders für Brotzeiten in der freien Natur. Würde gewöhnliche Butter zerlaufen, hat die Schüttelbutter den Vorteil, dass sie frisch zubereitet und gleich darauf verspeist werden kann.

1 Becher Sahne, Wildkräuter

### Zubereitung

Man füllt den ungekühlten Becher Sahne in ein leeres Marmeladenglas. Ist es dann Zeit für eine Vesper, werden Wildkräuter (z.B. Gänseblümchen, Gundermann, Löwenzahn, Sauer-Ampfer, Spitzwegerichblätter, Giersch) frisch gesammelt. Die Kräuter werden aussortiert und zur Seite gelegt. Nun nimmt man das Glas Sahne zur Hand und schüttelt es so lange, bis feste Butter entsteht. Jetzt muss nur noch die Buttermilch abgegossen und die Kräuter eingefüllt werden. Nochmaliges Schütteln vermischt das Ganze – guten Appetit!!!

## Unsere Empfehlung:

Kräuter nur von unbelasteten Flächen, entfernt von Straßen etc. verwenden.



## Gänseblümchen

Jeder kennt es! Das Gänseblümchen mit seinen weißen, an den Spitzen oftmals rosa auslaufenden Blütenblättern und den goldgelben Staubbeuteln wächst auf fast jeder Rasenfläche von April bis September. Die Blüte sieht wie eine einzige Blüte aus. Jedoch besteht sie aus hundert Einzelblüten. Gänseblümchen sind lecker und gesund. Ein Tee aus den Blättern des Gänseblümchens regt den Stoffwechsel an und wirkt harntreibend. Auch Salate lassen sich mit den Blüten aufpeppen.



**Tipp:** Die Buttermilch schmeckt übrigens auch sehr gut! Die Butter lässt sich schneller schütteln, wenn die Sahne einen Tag im Warmen gestanden hat.

**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 74

Telefax: 0821 3 24 - 60 50

E-Mail: [info@us-augsburg.de](mailto:info@us-augsburg.de)

Internet: [www.nanu-augsburg.de](http://www.nanu-augsburg.de)  
[www.us-augsburg.de](http://www.us-augsburg.de)

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:



Rezeptidee: Eva Liebig

Gestaltung: [www.billa-spiegelhauer.de](http://www.billa-spiegelhauer.de)

# NANU! TISCHT AUF

## Sesam-Minz-Pesto

6 Esslöffel Sojaöl, 200 g Sesamsaat,  
4 Stiele Minze „Multimentha“, 4 Stiele Ananasminze  
(oder nach Belieben andere Minz-Sorten),  
4 Stiele Petersilie, 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung

1 Esslöffel Sojaöl in einer Pfanne erhitzen, Sesamsaat darin unter Wenden rösten und heraus nehmen. Minze „Multimentha“, Ananasminze (oder nach Belieben andere Minz-Sorten), Petersilie waschen, gut abtrocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauchzehe schälen, zusammen mit den Kräutern, abgekühltem Sesam und 5 Esslöffel Sojaöl mit Pürierstab zu einer dicken Paste zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, gemahlene Gewürznelken, gemahlenem Zimt und gemahlenem Koriander abschmecken.



## Unsere Empfehlung:

Kräuter nur von unbelasteten Flächen, entfernt von Straßen etc. verwenden.



© Monika Olszewska - Fotolia.com

## Minze „Multimentha“

Die Minze wächst gut in Gärten, da sie wenig frostempfindlich und robust ist. Die Sorte ‚Multimentha‘ ist eine Züchtung aus der ehemaligen DDR. Ihre Blätter sind hellgrün und spitz. Sie blüht von Juni bis August rötlich bis lila und wird 60 bis 100 cm hoch. Sie enthält viel Menthol und eignet sich hervorragend für Duftpfade. Die Minzeblätter wirken erfrischend in verschiedenen Speisen oder Tees. Minze ist auch heilkräftig bei Übelkeit und Magenproblemen.



**Tipp:** Passt zu gebratenem Gemüse, Fleischbällchen oder Fleischspießchen.

**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 74

Telefax: 0821 3 24 - 60 50

E-Mail: [info@us-augsburg.de](mailto:info@us-augsburg.de)

Internet: [www.nanu-augsburg.de](http://www.nanu-augsburg.de)  
[www.us-augsburg.de](http://www.us-augsburg.de)

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:



Rezeptidee: Renate Hudak  
Gestaltung: [www.billa-spiegelhauer.de](http://www.billa-spiegelhauer.de)

# NANU! TISCHT AUF

## Grüner Zitronenguglhupf

100 g Wildspinat aus z.B. jungen Brennessel-, Giersch-, Löwenzahn-, Wiesenbärenklaublättern, 350 ml Sonnenblumenöl, 1 unbehandelte Zitrone, 100 g weiße Schokolade, 3 Eier, 200 g Zucker, 1 Pck Vanillezucker, 300 g Mehl, 1 Pck Backpulver

### Zubereitung

Guglhupfform (ca. 2 l Inhalt) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Wildspinat putzen, waschen, gut abtropfen und grob hacken. Zusammen mit Sonnenblumenöl im Mixer fein pürieren. Die Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen, Saft und Schale unter das Blattpüree rühren. Schokolade in Stücke hacken und im Wasserbad schmelzen. Backofen auf ca. 180° vorheizen. Eier, Zucker und Vanillezucker mit Schneebesen oder Rührgerät schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, abwechselnd mit dem Blattpüree zur Eiermasse geben und zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend die geschmolzene Schokolade unterheben. Teig in die Guglhupfform füllen und ca. 60 Min. backen. Herausnehmen, ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und weiter abkühlen lassen.

## Unsere Empfehlung:

Kräuter nur von unbelasteten Flächen, entfernt von Straßen etc. verwenden.



© JackF - Fotolia.com

## Löwenzahn

Den Namen Löwenzahn erhielt die Pflanze ihrer gezähnten Blätter wegen. Die Blätter des Löwenzahns bilden eine Rosette und haben eine lanzettliche Form. Der Löwenzahn blüht gelb von April bis in den Spätsommer. Er wird 10 cm bis 30 cm hoch. Er steht fast auf jeder Wiese, und nur wenige wissen, dass er eine vorzügliche Heil- und Küchenpflanze ist. Der Löwenzahn hat eine blutreinigende und harntreibende Wirkung. Oft ist er Bestandteil bei Frühjahrskuren. Die gelben Blüten können zu Gelees und Sirups verarbeitet werden. Die jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter schmecken hervorragend im Salat.

© Scienza Alfio - Fotolia.com



**Tipp:** Nach Belieben mit Zuckerglasur (Puderzucker mit Zitronensaft) und essbaren Blüten (Gänseblümchen, Veilchen, Hornveilchen, Rosenblütenblätter) verzieren.

**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 74  
Telefax: 0821 3 24 - 60 50  
E-Mail: [info@us-augsburg.de](mailto:info@us-augsburg.de)  
Internet: [www.nanu-augsburg.de](http://www.nanu-augsburg.de)  
[www.us-augsburg.de](http://www.us-augsburg.de)

Der NANU! e.V. wird unterstützt von:

Kreisbibliothek Augsburg

Rezeptidee: Renate Hudak  
Gestaltung: [www.billa-spiegelhauer.de](http://www.billa-spiegelhauer.de)