

Nicht nur ein Unkraut

aus König Nesselbarts
wertvoller Privatbibliothek



**Kostenloses Zusatzmaterial
zum Bilderbuch „König Nesselbart“
von Maria Wieser und Karoline Neubauer
© 2014 Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien**



Für viele ist die **Brennnessel** das Unkraut schlechthin, unnütz und lästig. Hat sie einmal ein Fleckchen Erde ergattert, bleibt sie dort, für immer und ewig. Und als wäre das nicht genug: Sie revanchiert sich auch noch mit ihren spitzen Brennhaaren, wenn sie unachtsam berührt wird. Autsch!

Doch die **Brennnessel** ist auch eine Pflanze, die fasziniert. Denn im Reich der **Brennnessel** gibt es viel zu entdecken, zu basteln und zu schmecken.

Inhaltsverzeichnis:

1. Königliches Wissen rund um die Brennnessel
Für kleine und große Untertanen, die mehr wissen wollen
2. Im Auftrag des Königs unterwegs
Forschungsaufgaben für kleine Untertanen
3. Rosines Erntetipps
4. Zeitvertreib am Hof
Basteln mit der Brennnessel
5. Rosines Lieblingsrezepte für Klein und Groß
Kochen mit der Brennnessel

1. Königliches Wissen rund um die Brennnessel

Weltweit verbreitet

Die Brennnessel ist eine sehr anspruchslose Pflanze, daher findet man sie fast auf der ganzen Welt. Sie ist sogar in Großstädten anzutreffen. Sie wächst auf Wiesen ebenso wie in Wäldern, oft ist sie auch an den Rändern von Straßen und Wegen zu finden. In Mitteleuropa gibt es hauptsächlich zwei Brennnesselarten: die Große Brennnessel, die bis zu 1,5 m hoch werden kann, und die Kleine Brennnessel, die eine Höhe zwischen 15 und 45 cm erreicht.

Kantige Stiele und zackige Blätter

Die Brennnessel besitzt einen kantigen Stängel. Bei den meisten Arten wachsen die Blätter paarweise, wobei die Paare jeweils gegeneinander im rechten Winkel versetzt sind. In der Fachsprache heißt dies „kreuzgegenständig“. Die Blüten der Brennnessel sind sehr unauffällig. Sie sind winzig klein, meist blassviolett und befinden sich in den oberen Zweigen der Pflanze. Sie sehen dabei wie aufgefädelte Perlen aus.

Die Große Brennnessel ist übrigens eine sogenannte zweihäusige Pflanze, das heißt, es gibt weibliche und männliche Pflanzen. Zur Bestäubung ist die Brennnessel daher vom Wind abhängig, der die Pollen von den männlichen zu den weiblichen Pflanzen bringt.



Die Blätter der Brennnessel sind herzförmig und weisen einen deutlich gezackten Rand auf.

Eine große Beschützerin

Die Brennnessel gilt zwar weithin als Unkraut, jedoch ist sie für bestimmte Tiere eine besonders wichtige Pflanze: für die Schmetterlinge. Für die Raupen von zahlreichen Schmetterlingsarten wie Tagpfauenauge, Admiral oder dem Tagfalter ist sie die Hauptnahrungsquelle schlechthin. Außerdem sind sie durch die besondere Eigenschaft der Brennnessel – nämlich jeden zu brennen, der ihnen zu nahe kommt – davor geschützt, von anderen Tieren gefressen zu werden. Ohne Brennnessel müssten wir auf zahlreiche Schmetterlingsarten verzichten.

Blattläuse nutzen die Brennnessel ebenfalls gerne. Daher sind auch Ameisen auf der Brennnessel öfter zu Besuch.



„... den biss und brannte
es ganz fürchterlich“

Die Brennnessel ist relativ leicht zu erkennen – brennt die Pflanze, handelt es sich um die Brennnessel. Doch warum brennt sie eigentlich? Die Brennnessel besitzt auf dem Stängel und auf der Unterseite ihrer Blätter tausende feine Brennhaare, die ein Gift enthalten. Wird ein solches Haar berührt, bricht die oberste Spitze ab. Der untere Teil des Haares wirkt dann wie eine Spritze, dringt in die Haut ein und gibt das Gift ab. Dieses lässt die juckenden und brennenden Pusteln entstehen. Das gilt übrigens auch für Tiere, daher wird die Brennnessel z. B. von Kühen oder Rehen nicht gefressen. Die Schmetterlingsraupen hingegen sind so klein, dass sie um die Brennhaare herum fressen können.

Blätter und Stängel der Brennnessel sind mit tausenden kleinen Brennhaaren übersät.



Eine Heil- und Nutzpflanze

Doch nicht nur Tiere können sich die Eigenschaften der Pflanze zunutze machen. Bereits von den Steinzeitmenschen wurde die Brennnessel als nahrhafte Pflanze (z. B. als Suppe oder Salat) erkannt. Ebenso wusste man damals schon um ihre heilende Wirkung und setzte sie als Tee z. B. gegen Erkältungen ein. Eine Zeitlang wurden auch ihre Fasern zur Herstellung von Textilien verwendet. Die deutlich leichter zu verarbeitende Baumwolle löste die Brennnessel im 17. Jahrhundert jedoch rasch ab. Kurz vor dem Ende des 19. Jahrhunderts noch einmal beliebt, als eine Baumwollknappheit herrschte. Damals wurde sie als „Leinen der armen Leute“ bezeichnet.

Bekannter ist hingegen die Verwendung der Brennnessel als natürliches Düngemittel. Dazu werden Brennnesseln zerkleinert und zwei bis drei Wochen in Wasser eingeweicht. Die daraus entstehende Jauche ist besonders nährstoffreich, besitzt aber einen äußerst unangenehmen Geruch.

2.

Im Auftrag des Königs unterwegs

Da die Brennnessel fast überall wächst, eignet sie sich ideal zum Erforschen und Beobachten. Das kann im Rahmen eines Wandertages oder einer Projektwoche ebenso unternommen werden wie bei einem Familienausflug, einem Spaziergang oder im eigenen Garten bzw. in einem nahegelegenen Spielplatz.

Dabei können sich die Kinder eine Brennnesselstaude aussuchen – am besten eine ganz große – und es sich davor bequem machen. Nun wird die Geschichte von König Nesselbart vorgelesen. Und danach geht es ans gemeinsame Sammeln, Basteln und Kochen. Am besten mit viel Platz für eigene Ideen und vor allem mit jeder Menge Spaß. Ausgestattet wird die Forschergruppe dabei am besten mit festen Gummihandschuhen (Putz- oder Gartenhandschuhe), einer Lupe und einer Tasche (bzw. einem Sackerl oder auch einer Schüssel) zum Einsammeln.



Königliche Forschungsaufträge:

1. Wo wächst die Brennnessel? Mag sie lieber schattige oder lieber sonnige Plätze? Wächst sie lieber im Wald oder auf der Wiese?

Die Brennnessel wächst im Prinzip überall. Sie ist eine sehr unkomplizierte und anspruchslose Pflanze.

2. Wie groß wird die Brennnessel?

Brennnesseln werden unterschiedlich hoch. In Wiesen finden sich meistens eher kleinere Exemplare, am Weges- oder Waldrand kann sie auch deutlich über einen Meter hoch werden.

3. Wie wachsen die Blätter? Sind sie bei allen beobachteten und gesammelten Brennnesselpflanzen gleich angeordnet?

Die Blätter wachsen immer paarweise und sind jeweils gegenseitig im rechten Winkel versetzt.

4. Forscherauftrag mit Lupe:
Wo befinden sich die Brennhaare?

Brennhaare befinden sich am Stängel und auf der Unterseite der Blätter.

TIPP:

Für diesen Forschungsauftrag können Brennnesselblätter auch abgezeichnet werden. Dabei müssen Blattform und andere Blatteigenschaften gut beobachtet und erfasst werden.



Fraßspuren von Schmetterlingsraupen. In früheren Zeiten galt die Brennnessel übrigens aufgrund dieser Fraßspuren als Orakelpflanze. Wies sie im Frühjahr besonders viele Löcher auf, wurde dies als Zeichen dafür gesehen, dass es im Sommer hageln würde.

5. Wie schaut ein typisches Brennnesselblatt aus?
Welche Besonderheiten weist es auf?

Brennnesselblätter sind herzförmig und besitzen einen auffälligen, gezackten Rand.

6. Manche Brennnesselblätter weisen Löcher auf. Von wem stammen diese?

Diese Löcher sind meistens Fraßspuren von Schmetterlingsraupen.

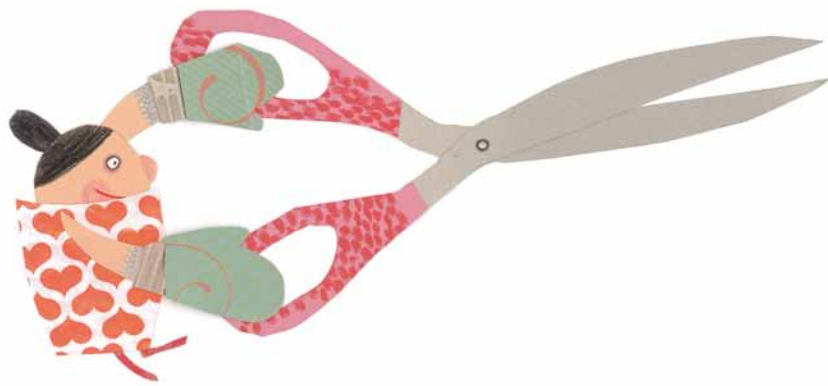
7. Herausforderung für mutige Forscherinnen und Forscher: Es gibt eine Möglichkeit, die Brennnessel anzugreifen, ohne sich zu brennen. Dazu muss man von unten nach oben an den Brennnesseln entlangstreichen. Wer traut sich?

Auch die Wurzel einer Brennnessel kann genauer erforscht werden. Wie tief geht sie? Ist sie dicht verzweigt? Lassen sich Hauptwurzeln erkennen?

TIPP:

Die Brennnessel eignet sich auch gut, um Schmetterlingsraupen zu beobachten. Ab der zweiten Junihälfte sollten auf ihr z. B. die schwarzen Raupen des Tagpfauenauges zu finden sein.

3. Rosines Erntetipps



Brennnesseln eignen sich nicht nur zum Beobachten und Erforschen, mit ihnen kann man auch hervorragend basteln und vor allem kochen. Beim Sammeln und Ernten sollte man ein paar Punkte beachten.

Brennnesselblätter bzw. ganze Pflanzen ernten:

- ✓ Zum Kochen eignen sich beide Brennnesselarten, die bei uns heimisch sind (Große und Kleine Brennnessel).
- ✓ Beim Sammeln keine Brennnesseln in der Nähe von stark befahrenen Straßen oder Hundewiesen verwenden.
- ✓ Verwechslungsmöglichkeiten gibt es nicht. Brennt die Pflanze, ist es die Brennnessel.
- ✓ Die Ernte des Brennnesselkrauts ist über einen langen Zeitraum möglich, denn die Pflanze treibt immer wieder junge Triebe aus. Im Frühjahr kann sie als Ganzes geerntet werden, im Herbst sollten nur noch die obersten, zarten Blätter und Tribspitzen verwendet werden.
- ✓ Bei der Ernte und teilweise auch beim Verarbeiten in der Küche sind Gummihandschuhe oder feste, dicht gewebte Handschuhe ein klarer Vorteil.

- ✓ Die Brennnesselernte daheim sorgfältig von Krabbeltieren und Verunreinigungen befreien. Das Kraut gegebenenfalls mit Wasser spülen und vorsichtig trocken tupfen.
- ✓ Pflanzen nach dem Sammeln möglichst rasch verarbeiten. Ist dies nicht möglich, können die Brennnesseln für kurze Zeit in ein Glas Wasser gestellt werden.

Brennnesselsamen ernten:

- ✓ Brennnesselsamen entwickeln sich ab Juli und können im August und September geerntet werden.
- ✓ Für die Ernte von Brennnesselsamen verwendet man am besten die Große Brennnessel, da bei ihr die Ernte reicher ausfällt.

Die Samen schmecken leicht nussig und knacken schön im Mund. Sie sind ein gesunder und lustiger Butterbrotbelag, können aber auch angeröstet und über Salate, Reis- und Nudelgerichte oder Suppen gestreut werden.



- ✓ Dazu die Brennnessel abschneiden, kopfüber in eine Schüssel halten und mit den Händen die Samen abstreifen (sollten Blätter und Stängel mitfallen, ist das nicht so schlimm).
- ✓ Zuhause die Ernte kräftig zwischen den Händen wuzeln, damit alle Samen von den Stängeln fallen. Dann die Ernte durchsieben und die Samen einige Tage auf ein Backpapier zum Trocknen auflegen, dabei öfter durchmischen.

Blätter trocknen:

Blätter zum Basteln am besten in einer alten Zeitung (oder in einem alten Telefonbuch) trocknen, die man dann noch mit zusätzlichen Büchern beschwert, damit die Blätter möglichst flach werden.

Blätter zum Kochen am besten büschelweise kopfüber aufhängen oder auf einem Tablett gut ausbreiten und an einem warmen, luftigen Ort mehrere Tage trocknen lassen. Dabei das Sammelgut hin und wieder auflockern und durchmischen. Getrocknete Blätter in einer Dose lagern.

Dem Brennen entkommen:

Es gibt verschiedene Methoden, mithilfe derer die Brennnessel beim Verarbeiten nicht mehr brennt.

- ✓ Brennnesseln kurz abkochen.
- ✓ Brennnesseln in ein Tuch wickeln und in warmes Wasser legen. Nach ein paar Minuten auswringen. (So können Brennnesselblätter auch roh gegessen werden.)
- ✓ Mit einem Nudelwalker kräftig über die Brennnesselblätter rollen.



4.

Zeitvertreib am Hof

Auch „brennzigen“ Königen ist manchmal langweilig.
Da hilft am besten eine Bastelstunde.

König Nesselbart hat für solche Gelegenheiten
stets ein paar gute Ideen parat.



Grußkarten, Anhänger, Geschenkpapier – mit Brennnessel-Pflanzendruck

Dazu brauchst du:

- ✓ einige möglichst unversehrte und möglichst frische Brennnesselblätter
- ✓ Deckmalfarben
- ✓ Pinsel
- ✓ leere Grußkarten, Farbkarton oder helles Packpapier
- ✓ altes Zeitungspapier
- ✓ Nudelwalker

Anleitung:

Lege ein Brennnesselblatt auf eine Unterlage, die schmutzig werden kann. Färbe das Blatt mit einer kräftigen Farbe ein. Achte darauf, dass die Farbe möglichst gleichmäßig verteilt und gut aufgetragen ist. Lege das Blatt mit der gefärbten Fläche nach unten vorsichtig auf die Grußkarte, den Farbkarton oder das Packpapier. Bedecke es mit einigen Schichten

Zeitungspapier und rolle nun mit dem Nudelwalker ein paar Mal darüber. Nimm das Zeitungspapier herunter und ziehe das Blatt vorsichtig von der Karte, dem Karton oder dem Packpapier.

Besondere Effekte kannst du erzielen, wenn du das Blatt gleich noch einmal druckst, ohne es abermals einzufärben. Dann erhältst du einen sehr zarten, unregelmäßigen Abdruck.



Grußkarten, Geschenkanhänger – mit gepressten Brennnesselblättern

Dazu brauchst du:

- ✓ einige möglichst unversehrte Brennnesselblätter
- ✓ alte Zeitungen, Löschpapier oder Küchenrolle
- ✓ einige schwere Bücher
- ✓ leere Grußkarten oder Farbkarton



Anleitung:

Lege die Brennnesselblätter zwischen zwei Blätter Zeitungspapier, Löschpapier oder Küchenrolle. Achte darauf, dass das Blatt möglichst glatt aufliegt und keine Ecken umgeknickt sind. Beschwere es nun mit einigen dicken Büchern und warte am besten einige Tage. Wichtig ist, dass die komplette Flüssigkeit aus dem Blatt aufgesogen wird. So

bleibt es grün und stabil. Klebe das gepresste und getrocknete Blatt auf eine Grußkarte oder einen Farbkarton. Am besten eignet sich dafür Sprühkleber, wenn man vorsichtig ist, geht es aber auch mit einem Uhu-Stick. Den Farbkarton kannst du anschließend ausschneiden, lochen und als Anhänger (z. B. für eine Flasche Brennnesselsirup) verwenden.

Grußkarten, Briefpapier, Kuverts – mit Spritztechnik

Dazu brauchst du:

- ✓ einige Brennnesselblätter
- ✓ ein Spritzsieb
- ✓ Deckmalfarben
- ✓ eine alte Zahnbürste
- ✓ leere Grußkarten, weißes Papier oder Kuverts



Anleitung:

Lege das Brennnesselblatt möglichst flach auf die Grußkarte, das Papier oder das Kuvert. Rühre eine Deckmalfarbe mithilfe der Zahnbürste an. Achte darauf, dass die Zahnbürste die Farbe gut aufgenommen hat. Sie soll allerdings nicht tropfen, sonst entstehen sehr unschöne große Flecken. Nimm nun das Spritzgitter, halte es über das Blatt und

fahre mit der Zahnbürste mehrmals kräftig darüber. Dadurch entstehen ganz feine Spritzer. Achte darauf, dass du das Brennnesselblatt dabei nicht verschiebst. Du kannst auch mit mehreren Farben hintereinander spritzen. Lass die Farbe trocknen und nimm dann das Brennnesselblatt vorsichtig von der Unterlage weg.

Geschenkanhänger – mit Frottage

Dazu brauchst du:

- ✓ einige schöne Brennnesselblätter
- ✓ einen Stapel Zeitungspapier zum Unterlegen
- ✓ dünneres, weißes Papier
- ✓ einen weichen Bleistift oder dicke Ölkreide
- ✓ Farbkarton

Anleitung:

Lege das Brennnesselblatt möglichst flach auf die Zeitung und bedecke es mit dem dünneren Blatt Papier. Halte dieses nun gut mit der einen Hand fest und fahre mit der anderen mit dem Bleistift oder der Ölkreide darüber. Verwendest du einen Bleistift, achte darauf, dass du ihn möglichst schräg hältst. Übe dabei ein bisschen Druck aus, damit



sich die Adern des Blattes gut abdrücken. Bei dieser Technik werden die Struktur des Brennnesselblattes und damit seine Versorgung deutlich erkennbar. Dabei kannst du auch untersuchen, ob alle Blätter die gleiche Struktur aufweisen. Außerdem kannst du ausprobieren, ob die Ober- oder die Unterseite des Blattes einen besseren Abdruck ergibt. Anschließend kannst du den Abdruck ausschneiden und auf einen Farbkarton kleben.

König Nesselbarts Stimmungskarte

Dazu brauchst du:

- ✓ verschieden große, gepresste Brennnesselblätter
- ✓ verschiedene andere Blätter und Blüten
(achte darauf, dass du diese Pflanzen auch wirklich sammeln darfst und suche dir keine zu dicken und großen Blüten aus)
- ✓ Farbkarton
- ✓ Filzstifte oder Deckmalfarben

Anleitung:

Presse die Brennnesselblätter sowie die anderen Blätter und Blüten. (Wie das Pressen von Pflanzen funktioniert, wird im Kapitel „Rosines Erntetipps“ erklärt. Damit du schöne gepresste Blüten erhältst, kann es sein, dass du das Zeitungs- oder Löschpapier öfter austauschen



musst. Du kannst dickere Blüten auch vorher mit den Händen vorsichtig etwas flachdrücken, um dir das Pressen zu erleichtern.) Klebe in der Zwischenzeit auf die Vorder- und die Rückseite eines Farbkartons das Gesicht von König Nesselbart. Achte darauf, dass du jeweils genug

Platz für den Bart lässt. Lass ihn einmal furchtbar grantig und grimmig dreinschauen. Auf der anderen Seite sollte er einen fröhlichen, lustigen Gesichtsausdruck haben. Klebe nun die getrockneten und gepressten Pflanzen auf den Karton. Der grantige König erhält einen Bart aus lauter Brennnesseln. Der fröhliche hingegen aus Blüten und anderen Blättern. Wenn du

möchtest, kannst du mit Filzstiften oder Deckmalfarben noch weitere Blüten ergänzen. Stanze mit dem Locher zwei Löcher in die Karte und fädle einen Faden durch. Nun kannst du die Stimmungskarte an deine Zimmertür hängen und je nachdem, welche Seite zu sehen ist, weiß man, wie es dir geht und ob man dir gerade lieber nicht zu nahe kommen sollte.



5. Rosines Lieblingsrezepte für Klein und Groß

Wie schmecken **Brennnesselspeisen**? Brennen sie im Mund? Machen sie stark, schön, schlau? Oder glücklich? Probier es aus! Selbst kochen macht Spaß und ist gar nicht schwer. Lass dir von Erwachsenen helfen, wenn du Hilfe brauchst – vor allem dann, wenn es beim Kochen, Braten und Backen heiß wird, wenn Zutaten fein gehackt werden müssen oder auch beim Mixen und Pürieren.

Die Rezepte auf einen Blick

- ✓ Rosines Glückssirup
- ✓ Fruchtiger Brennnesseltee
- ✓ Buntes Butterbrot
- ✓ Brennnesselfrittaten
- ✓ Brennnesselsuppe
- ✓ Grüne Zwergenbrötchen
- ✓ Salzige Knusperkekse
- ✓ König Nesselbarts Goldschatz
- ✓ Brennnessel-Kartoffelpüree
- ✓ Süße Jausenkekse
- ✓ Grüner Krafthonig

INFO:

Das Erkennen und Sammeln von Kraut, Blüten und Samen während des Jahres schafft einen klaren Bezug zum Kreislauf der Natur, das eigenhändige Verarbeiten und Kochen unterstreicht den Wert frischer, einfacher Mahlzeiten.

Rosines Glückssirup

Ab etwa Juni blühen die Brennnesseln – dann ist es Zeit, Rosines Glückssirup anzusetzen. Warum er Glückssirup heißt? Weil du um diese Jahreszeit mit etwas Glück viele putzige Marienkäfer auf den Brennnesselblättern beobachten kannst. Und weil der Sirup mit etwas Glück durch die rötlichen Stängel der Pflanzen eine hübsche, zartrosa Farbe bekommt. Der fertige Brennnesselsirup wird dann einfach mit Wasser aufgespritzt.



Zutaten für ca. 2 Liter Sirup

- ✓ 1 Liter Wasser
- ✓ 2 kg Zucker
- ✓ 1 unbehandelte Zitrone
- ✓ 15 Triebe der blühenden Großen Brennnessel (die obersten 25 cm der Pflanze)
- ✓ 15 g Zitronensäure

3. Brennnesseltriebe, Zitronenscheiben und Zitronensäure zum Zuckerwasser geben und gut vermischen.

4. Den Topf zudecken und den Sirup drei Tage lang an einem kühlen Ort ziehen lassen.

5. Der Sirup freut sich, wenn ab und zu nach ihm geschaut und er umgerührt wird.

6. Nach drei Tagen den Sirup durch ein sehr feines Sieb gießen. In saubere Flaschen füllen und diese gut verschließen.

1. In einem großen Topf das Wasser mit dem Zucker verrühren und auf dem Herd erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann abkühlen lassen.

2. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

Fruchtiger Brennnesseltee

Zutaten für eine Tasse Tee

- ✓ 1 Tasse Wasser
- ✓ 1 Teelöffel fein geschnittene Brennnesselblätter
- ✓ 1 oder 2 daumenlange Stücke Apfelschale
- ✓ 1 Teelöffel Honig

1. Das Wasser aufkochen.
2. Die Brennnesselblätter und die Apfelschale in ein Tee-Ei oder in einen Teebeutel geben, in die Tasse hängen und vorsichtig mit dem kochenden Wasser übergießen.
3. Fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann das Tee-Ei oder den Teebeutel entfernen und mit Honig süßen.

TIPP:

Noch fruchtiger wird der Tee, wenn du zwei oder drei Himbeeren dazugibst!

TIPP: Diese fruchtige Teemischung lässt sich auch gut auf Vorrat herstellen. Dazu eine große Schüssel voll Brennnesselblätter sammeln und zwei oder drei Äpfel schälen. Beides auf mit Zeitungspapier ausgelegten Backblechen oder Tablettis ausbreiten. Alles einige Tage trocknen lassen – entweder in der Küche oder, wenn es draußen warm ist, an einem geschützten Platz im Schatten. Sobald die Blätter rascheln und zerbröseln, wenn sie in der Hand zerdrückt werden, und sich die Apfelschalen ganz leicht brechen lassen, sind sie fertig getrocknet. Beides vermischen, in kleine Säckchen abfüllen und beschriften.

NOCH EIN TIPP: Du kannst auch Eistee machen! Dafür eine größere Menge an Brennnessel-Apfel-Tee zubereiten (für 1 Liter Wasser brauchst du etwa 2 bis 3 Esslöffel fein geschnittene Brennnesselblätter und die Schale von 1 Apfel), den Tee abkühlen lassen und ihn dann in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag mit Eiswürfeln und Zitronen- oder Orangenscheiben genießen.



Buntes Butterbrot

Eine bunte Jause schmeckt und gibt dir Kraft.

Kresse kannst du auch ganz einfach selbst anbauen!

Zutaten für eine Familienjause

- ✓ Zum Bestreuen: Karotten, Paprikaschoten, Brennnesselsamen, Kresse, Gänseblümchen, Blütenblätter von Taubnessel, Löwenzahn, Rotklee oder Schlüsselblumen ...
- ✓ frisches Brot
- ✓ Butter

1. Karotten und Paprika klein würfeln.
2. Die Blütenblätter von Taubnessel, Löwenzahn, Rotklee und Schlüsselblume aus den grünen Blütenkelchen zupfen.

3. Alle Zutaten zum Bestreuen in kleine Schüsseln füllen, dabei für jede Zutat ein eigenes Schüsserl verwenden. Die Schüsseln auf den Tisch stellen.
4. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen.
5. Jeder darf sich nun sein Butterbrot nach Lust und Laune selbst bestreuen.

Brennnesselfrittaten

Verteile die fertigen Frittaten in Suppentellern und übergieße sie mit heißer, klarer Gemüsesuppe.

Zutaten für 4 kleine
oder 2 große Esser

- ✓ 1 Handvoll Brennnesselblätter
- ✓ 125 ml Milch
- ✓ 1 Ei
- ✓ 60 g Mehl
- ✓ 1/4 Teelöffel Salz
- ✓ Öl oder Butterschmalz
zum Herausbacken

1. Die Brennnesselblätter fein hacken, dabei am besten saubere Handschuhe tragen.
2. Milch, Ei, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.

3. Die gehackten Brennnesselblätter untermischen und den Teig eine halbe Stunde rasten lassen.

4. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Öl oder Butterschmalz erhitzen und einen Suppenschöpfer voll Teig hineingießen. Die Pfanne vorsichtig schwenken, sodass sich der Teig gleichmäßig verteilt. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen.

5. Die fertige Palatschinke auf einen Teller gleiten lassen und den restlichen Teig auf dieselbe Weise verarbeiten.

6. Die Palatschinken einrollen und in Streifen schneiden.



Brennnesselsuppe

Für diese Suppe kannst du viele, viele Brennnesselblätter sammeln. Je mehr du davon verwendest, desto besser schmeckt die Suppe.



Zutaten für 6 kleine
oder 3 große Esser

- ✓ 1 kleine Kartoffel
- ✓ 1/2 Zwiebel
- ✓ 1 Esslöffel Butter
- ✓ 350 ml klare Gemüsesuppe
- ✓ 250 ml Milch
- ✓ 1 große Schüssel Brennnesselblätter
- ✓ Salz und geriebene Muskatnuss
- ✓ 1 Schuss Schlagobers

1. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen und Kartoffelwürfel und Zwiebelstücke darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Dabei den Topf zudecken.

3. Gemüsesuppe und Milch dazugießen und aufkochen lassen.
4. Die Suppe köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind (ca. 20 Min.)
5. In der Zwischenzeit die Brennnesselblätter grob zerschneiden. Dabei saubere Handschuhe tragen.
6. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Brennnesselblätter in die Suppe einrühren und 2 bis 3 Minuten kräftig kochen lassen.
7. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und mit einem Schuss Schlagobers abrunden.

Grüne Zwergenbrötchen

Die Zwergenbrötchen gehen ganz schnell, weil der Teig nicht aufgehen muss. Sie schmecken frisch am besten, zum Beispiel mit Butter oder Kräutertopfen.

Zutaten für 16 Stück

- ✓ 200 g Mehl
- ✓ 1/4 Teelöffel Salz
- ✓ 1/2 Päckchen Backpulver
- ✓ 50 g Butter
- ✓ 1 große Handvoll Brennnesselblätter
- ✓ 125 ml Buttermilch
- ✓ 2 Dotter zum Bestreichen

1. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen.

2. Butter in ganz kleine Stücke schneiden und über das Mehl streuen.

3. Die Brennnesseln in feine Streifen schneiden (die Hände dabei mit sauberen Handschuhen schützen) und gemeinsam mit der Buttermilch in einen Mixer geben. Einige

Minuten lang auf einer hohen Stufe mixen, bis die Brennnesseln fein püriert sind und die Buttermilch eine grüne Farbe bekommen hat.

4. Die Brennnessel-Buttermilch über das Mehl leeren und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig sehr fest ist, noch etwas Buttermilch nachgeben.

5. Backofen auf 220 °C vorheizen.

6. Den Teig in vier Teile teilen. Jeden der Teile nochmals vierteln, sodass insgesamt 16 Stücke entstehen. Die Teigstücke zu schönen Kugeln formen.

7. Backblech mit Backpapier auslegen und Kugeln darauf verteilen.

8. Mit der Hand die Kugeln etwas flach drücken und die Oberseite mit einem scharfen Messer ein oder zwei Mal einschneiden.

9. Die Dotter gut verquirlen und die Teigstücke mit dem Dotter

rundherum bestreichen – das geht am besten mit einem kleinen Backpinsel.

10. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Entnommen aus:
„Delikatessen am Wegesrand“
von Dirk Holterman und Brigitte Klemme,
Verlag Manfred Mädler, Dresden
ISBN 987-3-925691-55-3.

Wir danken für die freundliche
Abdruckgenehmigung.



Salzige Knusperkekse

Frag deine Eltern nach lustigen Keksformen! Vielleicht finden sich daheim verschiedene Ausstecher in Tierform? Dann kannst du dir deinen eigenen Zoo backen.



Zutaten für 2 bis 3 Backbleche

- ✓ 250 g Mehl
- ✓ 250 g Butter
- ✓ 250 g Topfen
- ✓ 1 Ei zum Bestreichen
- ✓ Brennesselsamen und grobes Salz oder Salz-flocken zum Bestreuen

1. Auf einer sauberen Arbeitsfläche Mehl und Butter mit den Händen verbröseln, dann den Topfen dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank rasten lassen.

3. Am nächsten Tag den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4. Die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl bestreuen und den Teig darauf ungefähr 3 mm dünn ausrollen.

5. Verschiedene Formen ausstechen oder mit einem Teigrad Stangerl, Dreiecke oder Quadrate ausschneiden.

6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kekse darauf verteilen.

7. Das Ei gut verquirlen und mithilfe eines Backpinsels die Kekse damit bestreichen. Mit Brennesselsamen und Salz bestreuen.

8. Die Kekse etwa 15 bis 20 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

König Nesselbarts Goldschatz

Kurkuma ist ein Gewürz, das Speisen gelb färbt – deshalb sehen diese würzigen Käse-Kekse wie Goldtaler aus.



Zutaten für 1 bis 2 Backbleche

- ✓ 200 g Mehl
- ✓ 1/2 TL Salz
- ✓ 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- ✓ 25 g Brennesselsamen
- ✓ 100 g geriebener Käse
- ✓ 150 g Butter
- ✓ 1 Dotter
- ✓ 1 Ei zum Bestreichen

1. Auf einer sauberen Arbeitsfläche Mehl, Salz, Kurkumapulver, Brennesselsamen und Käse vermischen.

2. Butter in kleine Stücke schneiden, zur Mehlmischung geben und mit den Fingern gut verbröseln.

3. Mit dem Dotter verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ist der Teig zu blass, noch etwas Kurkumapulver dazugeben.

4. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 1 Stunde rasten lassen.

5. Backofen auf 180 °C vorheizen.

6. Die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl bestreuen und den Teig darauf etwa 3 bis 4 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Keksausstecher kleine Taler ausstechen.

7. Backblech mit Backpapier auslegen und die Taler darauf verteilen.

8. Das Ei gut verquirlen und die Taler mithilfe eines Backpinsels damit bestreichen.

9. Die Kekse etwa 10 bis 15 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Brennnessel-Kartoffelpüree

Wenn du es würziger magst, kannst du noch etwas geriebenen Käse, Schinkenwürfel oder frisch gepressten Knoblauch unter das Püree mischen.

Zutaten für 4 kleine
oder 2 große Esser

- ✓ 500 g mehligte Kartoffeln
- ✓ 1 kleine Schüssel
Brennnesselblätter
- ✓ 150 ml Milch
- ✓ 25 g Butter
- ✓ Salz, geriebene Muskatnuss

1. Kartoffeln in der Schale kochen oder dämpfen.
2. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser und einer Prise Salz aufkochen.
3. Die Brennnesselblätter im Salzwasser zwei bis drei Minuten kochen, bis sie zusammengefallen sind, dann abseihen und mit dem Stabmixer pürieren.

4. Milch und Butter gemeinsam in einem Topf erhitzen.

5. Die gekochten Kartoffeln noch warm schälen, mit der Kartoffelpresse in die Milch drücken und alles gut vermischen.

6. Das Brennnesselpüree unterheben.

7. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen.

Süße Jausenkekse

Jausenkekse geben dir Kraft für den Vormittag. Iss ein Stück Obst und trinke ein Glas Milch dazu.

Zutaten für 12 Stück

- ✓ 75 g getrocknete Marillen
- ✓ 150 g Mehl
- ✓ 1 Teelöffel Backpulver
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 125 g Butter
- ✓ 100 g Zucker
- ✓ 1 Teelöffel Vanillezucker
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 Esslöffel Milch
- ✓ 125 g Haferflocken
- ✓ 4 EL Brennnesselsamen

1. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.

2. Die getrockneten Marillen in kleine Stücke schneiden.

3. In einer kleinen Schüssel Mehl mit Backpulver und Salz vermischen.

4. Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Mixer verrühren, bis die Butter ganz weich und weiß wird. Das Ei unterrühren. Zuletzt die Milch zugeben und alles noch einmal gut vermischen.

5. Die Mehlmischung zur Buttermischung geben und kurz unterrühren.



6. Nun noch Haferflocken, Brennesselsamen und Marillenstücke unterheben.

7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

8. Mit einem Eiskugelportionierer (ein Esslöffel geht natürlich auch) 12 Kugeln auf das Blech setzen.

Zwischen den Kugeln genügend Platz lassen, da sie beim Backen flacher und größer werden.

9. Die Kugeln mit einem nassen Löffel etwas flach drücken.

10. Die Kekse etwa 30 Minuten goldbraun backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Grüner Krafthonig

Krafthonig schmeckt hervorragend zum Frühstück auf deinem Butterbrot oder mit Naturjoghurt und Nüssen zur Jause. Er ist auch ein tolles Geschenk!

Zutaten für ein kleines Honigglas

- ✓ 1 kleines Honig- oder Marmeladenglas mit Schraubdeckel
- ✓ Brennesselsamen
- ✓ flüssiger Honig

1. Das Glas locker mit den Brennesselsamen füllen.

2. Vorsichtig den flüssigen Honig darüber gießen. Sollte der Honig zu fest sein, kannst du ihn in einem kleinen Topf am Herd kurz erwärmen.

3. Alles mit einem sauberen Löffel verrühren und das Glas gut verschließen.