

	UNTERSTUFE	KLEINLEBESWESEN
EMPFEHLUNG	MITTELSTUFE	PFLANZEN
	OBERSTUFE	SELBER MACHEN
		16
Brennnesselsuppe		

Wollt ihr eine Brennnessel-Suppe machen?

Pro 4er-Arbeitsgruppe braucht ihr

Zutaten mit Kochanleitung:

Lest den Text «Und so wird's gemacht» in der rechten Spalte vor dem Sammeln genau durch:

- Sammelt junge, saubere Brennnesselblätter, am besten die obersten eines Stängels (3-5 Blätter pro Person).
- Sauerampfer, Bärlauch, junge Huflattich- und Wegerichblätter passen ebenfalls gut dazu.
- Zerkleinert alle Kräuter mit der Schere.
- Dünstet Griess (1/4 Suppenkelle) mit etwas Butter oder Öl an.
- Gebt die Kräuter dazu und dünstet sie kurz mit.
- Leert Wasser (6 dl in die Pfanne und würzt die Suppe mit Bouillon (1 Würfel).
- Lasst die Suppe etwa 10 min köcheln.
En Guete!

Material:

- Pfanne und Schöpfkelle
- 100 g Gries (ca.)
- 1 Würfel Bouillon
- 20 g Butter (ca.)

mitnehmen

Brennnesseln sind gefürchtet aber auch sehr gesund.

Hier könnt ihr lernen, Brennnesseln zu pflücken und sie sogar roh zu essen, ohne euch dabei zu brennen.

Und so wirds gemacht:

1. Brennnesseln haben feine Brennhaare, die vor allem auf der Unterseite der Blätter wachsen. Sie wachsen vom Stängel weg in Richtung Blattspitze. Diese Haare enthalten Ameisensäure. Die Brennhaare bleiben intakt, wenn sie von innen gegen aussen berührt werden, ähnlich wie wenn ihr über ein Fell streicht und die Haare abliegen. Wenn aber die dünnen Glasspitzen der Brennhaare brechen, tritt die Säure aus, und brennt auf unserer Haut.
2. Wer probiert es aus? Streicht die Blätter vom Stängel her gegen die Blattspitze hin. Sie brennen nicht.
3. Falls es trotzdem einmal brennt, müsst ihr Breitwegerichblätter auf der schmerzenden Stelle zerreiben. Breitwegerich wächst meistens in der Nähe der Brennnesseln am Wegrand.
4. Brennnesseln können auch gegessen werden. Sie enthalten viel Vitamin C und sind ein altbewährtes Heilmittel. Sie wirken blutbildend, entgiftend, sind gut für das Haar und die Haut, und nützen bei Nieren- und Blasenbeschwerden, Rheumatismus, Frühjahrsmüdigkeit. Gekocht oder getrocknet brennen sie sowieso nicht, aber roh?
5. Pflückt vorsichtig ein sauberes, junges Blatt.
6. Faltet es mit der Blattunterseite nach innen, ohne zu Zögern, bis ein etwa Fingernagel grosses Päckchen entsteht. Alle Brennhaare sind so im Päckchen versorgt.
7. Drückt dieses zusammen und schiebt es in den Mund. So könnt ihr es ohne Brennen verspeisen.

Wenn ihr mehr über die Brennnessel wissen wollt, lest in der Bibliothek nach.