

Selbermachen: Brennnesselsuppe



WER?	<i>Ab 9 Jahren</i>
WIE?	<i>alleine, zusammen mit einer erwachsenen Person oder in einer Kleingruppe</i>
WOZU?	<i>Gesunde Brennnesselsuppe einfach selber machen und geniessen</i>
WO?	<i>Als Familie oder mit Freunden im eigenen Garten oder in einem nahen Wald Als Schülergruppe auf Klassenreise im Botanischen Garten Grüningen</i>

Die Brennnessel kann auch anders

Brennnesselsuppe? «Nie im Leben würde ich Brennnesseln essen», denkst du dir jetzt womöglich. Das ist verständlich. Brennnesseln tun genau das, was ihr Name sagt: brennen. Aber nicht immer. Wir verraten dir, wie du eine feine und noch dazu gesunde Brennnesselsuppe zubereiten kannst, ohne dir dabei die Hände oder den Mund zu verbrennen.

Zutaten

Zwei Hände voll Brennnesselblätter
100 Gramm Griess
20 Gramm Butter
6 Deziliter Wasser
1 Würfel Bouillon

Material

1 Schere
1 Paar Gartenhandschuhe
1 Pfanne
1 Schöpfkelle
1 Messbecher
1 Wasserkocher



Selbermachen: Brennnesselsuppe



Heisses Wasser neutralisiert die Brennhaare.

5. Nimm eine Pfanne, stelle die Herdplatte auf mittlere Hitze ein und füge 100 Gramm Griess und 20 Gramm Butter hinzu.
6. Gib die Brennnesseln dazu und warte zwei bis drei Minuten.
7. Giesse nun 6 Deziliter Wasser in die Pfanne und füge einen Bouillonwürfel hinzu.
8. Lasse die Suppe 10 Minuten köcheln.

EN QUETE!

Anleitung

1. Suche im Garten nach Brennnesseln.
2. Ziehe Gartenhandschuhe an und beginne damit, die obersten Blätter zu pflücken.
3. Lege die Brennnesseln in eine Schale, giesse heisses Wasser darüber und lasse sie einen Moment lang stehen.
4. Nun kannst du die Blätter problemlos anfassen und mit der Schere zerkleinern.



Weisst du, dass Brennnesseln keine Brennhaare haben, die vor allem auf der Unterseite der Blätter wachsen? Sie wachsen vom Stängel weg in Richtung Blattspitze. Diese Haare enthalten Ameisensäure. Die Brennhaare bleiben ganz, wenn du sie von innen gegen aussen berührst, ähnlich wie wenn du über ein Fell streichst und die Haare abliegen. Probiers aus: Streiche die Blätter vom Stängel her gegen die Blattspitze hin. Sie brennen nicht. Die gute Nachricht ist: Sobald man Brennnesseln kocht, verlieren die Haare ihre brennende Wirkung und du kannst sie ohne Schmerzen essen.