



# Umweltbildung in Übelbach:

## Naturwissenschaftliche Workshops mit AGUA<sup>Stud</sup>



Beispiele essbarer Wildkräuter	Verwendung	Rezepte
<b>Holunderblüten</b> <b>Kleeblüten</b> <b>Wiesensalbeiblätter und Blüten</b> <b>Quirlsalbei</b> <b>Kletten Labkraut</b> <b>Löwenzahnblätter und Blüten</b> <b>Beinwell</b> <b>Giersch</b> <b>Gänseblümchen</b>	<b>Gebackene Kräuter und Blüten:</b> Kleeblüten, Salbeiblätter, Kletten Labkraut, Löwenzahnblüten, Beinwell, Taubnesseln, Giersch	<b>Backteig Zubereitung:</b> Milch oder Wasser, Mehl, Messerspitze Backpulver, eine Prise Salz und 2 Eier zu einem dickflüssigen Teig verrühren, Kräuter und Blätter einzeln eintauchen, in heißem Olivenöl herausbacken
<b>Brennnessel</b> <b>Guter Heinrich</b> <b>Schafgarbe Blätter und Blüten</b> <b>Sauerampfer</b> <b>Taubnessel rot und weiß</b> <b>Wiesenschaumkraut</b>	<b>Gebackene Holunderblüten,</b> die süße Variante	<b>Gebackene Holunderblüten Zubereitung:</b> Einen Teig wie oben zubereiten, Hollerblüten eintauchen und in Öl herausbacken. Mit Staubzucker servieren
<b>Wicke</b> <b>Bachminze</b> <b>Brunnenkresse</b> <b>Spitzwegerich</b> <b>Breitwegerich</b> <b>Wilder Oregano</b> <b>Quendel</b> <b>Wilder Schnittlauch</b> <b>Ahornblätter und Blüten</b> <b>Hopfen-Triebspitzen</b> <b>Große Klette</b> <b>Johanniskraut</b>	<b>Blüten und Kräuter fürs Kräuterwasser:</b> Löwenzahnblüten, Gänseblümchen, Kleeblüten, Holunderblüten Salbeiblätter und Blüten, Wasser- Bach- oder Rossminze, Waldhimbeeren, Brombeeren oder Walderdbeeren	<b>Kräuterwasser Zubereitung:</b> Kräuter und Blüten im Glaskrug mit Wasser übergießen und je nach Saison Waldhimbeeren, Walderdbeeren oder Brombeeren dazugeben. etwas ziehen lassen, Eiswürfel dazu.
<b>Es gibt je nach Jahreszeit noch viele andere Wildkräuter und Beeren, die uns die Natur im Wald und auf der Wiese schenkt.</b> Zum Beispiel Bärlauch, Knoblauchsrauke, Vogelmilch, wilder Schnittlauch, Günsel, Sauerklee, Walderdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren – und Pilze.  Die Natur deckt unseren Tisch, wir müssen nur all die essbaren Wildpflanzen kennenlernen!	<b>Kräuterbratlinge:</b> entweder nur aus Brennnessel oder mit anderen Kräutern wie Guter Heinrich, Klettenlabkraut etc. gemischt.	<b>Kräuterbratlinge Zubereitung:</b> Zwiebel anbraten, Kräuter waschen und kurz mitdünsten, Karotten raspeln, Sesam, Ei Semmelbrösel und Salz dazu geben und gut verrühren. Die Masse zu kleinen Leibchen formen und in Olivenöl knusprig braten.
	<b>Kräutersuppe:</b> verschiedene Kräuter, je nach Jahreszeit. Günsel, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Brennnessel ...	<b>Kräutersuppe Zubereitung:</b> Mehl in Butter hellbraun rösten, mit Wasser aufgießen, Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter dazugeben und köcheln lassen – eventuell mit Milch aufgießen und pürieren.



# Umweltbildung in Übelbach:

Naturwissenschaftliche Workshops mit AGUA<sup>Stud</sup>



	<b>Kräuterknöderln:</b> verschiedene Kräuter wie Brennnessel, Taubnessel, Wegerich, Wilder Schnittlauch, Quendel, Knoblauchsrauke etc.	<b>Kräuterknöderl Zubereitung:</b> Ei, Mehl oder Brösel, gehackte Wildkräuter, Muskatnuss, etwas Butter und ev. geriebenen Käse gut miteinander verrühren und in Wasser oder Suppe einkochen. Leicht sieden lassen, bis sie obenauf schwimmen. In der Suppe servieren oder als Hauptspeise mit Salat
	<b>Kräuteraufstrich:</b> Quendel, Wilder Oregano, Wilder Schnittlauch, Kletten Labkraut, Gundermann, Giersch, Brennnessel, Guter Heinrich, Sauerampfer, Brunnenkresse ...	<b>Kräuteraufstrich Zubereitung:</b> Topfen mit Joghurt vermischen oder Frischkäse mit gehackten Kräutern, Pfeffer und Salz verrühren.