

Kräuterquark mit Waldkräutern

Zutaten:

1 Hand voll Würzkräuter: Giersch [Geschmack liegt zwischen Gurke und Spinat], Knoblauchsrauke, Bärlauch [Koblauch/ Zwiebel], Gänseblümchen [nussig], Sauerampfer, Sauerklee [beide sauer], Löwenzahn [herb], Gundermann [mild], Maiwuchs von Fichte/Tanne [herb und sauer],
250 g Quark, 100 ml Sahne, 125 g Joghurt,
½ Zwiebel,
Zitronensaft,
Salz,
Honig,
etwas Milch

Die gewaschenen und gut abgetropften Blätter klein schneiden. Joghurt mit Quark verquirlen und mit Zitronensaft, Salz und Honig abschmecken. Nach Bedarf etwas Milch zufügen, damit der Quark schön geschmeidig wird. Zum Schluss die Sahne steif schlagen und unterheben.

Löwenzahnsirup „Honig“

Zutaten:

1l Blüten (Messzylinder), 1 l Wasser, 1 Zitrone (Saft), 1 kg Zucker oder 750 g Zucker und 250 g Traubenzucker

Die Blüten mit Wasser bedecken und aufkochen. Etwa eine halbe Minute köcheln lassen und dann den Topf zum Abkühlen beiseite stellen. Anschließend den Saft durch ein Sieb filtern und auf 1 l mit Wasser befüllen. Zitronensaft und Zucker zugeben. Unter Rühren die Flüssigkeit aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis etwa die Hälfte des Wassers verdunstet ist. Den Sirup abkühlen lassen und den Vorgang so lange wiederholen, bis der Sirup zähflüssig geworden ist. Die heiße Lösung in Gläschen füllen und dicht verschließen.

Grüne Brötchen

Zutaten:

500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
½ Tl Salz,
100 g Butter oder Margarine,
¼ l Buttermilch oder Milch,
2 Hände voll Vogelmiere oder Giersch, Brennnessel, Beinwell, Wiesenbärenklau

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen und das Fett in Flöckchen drüberstreuen. Kräuter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Kräuter in der Milch pürieren und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell Milch oder Mehl nachgeben. Aus dem Teig etwas 20 Brötchen formen, mit dem Messer einschneiden, und auf ein ungefettetes Backblech legen. Herd auf 220 C° vorheizen und die Brötchen 20 – 25 min. backen.

Holunder-Küchle

Auch das geht auf dem Lagerfeuer!

Zutaten:

100 g Mehl, 3 Eier, ¼ Liter Milch, Salz, Holunderblüten, Öl, Zucker, Zimt

Im Frühling können leckere Holunderpfannkuchen gebacken werden.

Die Kinder sammeln Holunderblüten vom Schwarzen Holunder.

Aus Mehl, Eiern, Milch und einer Prise Salz rühren die Kinder einen dickflüssigen Pfannkuchenteig an.

Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen.

Die Holunderblüten in den Teig tunken, so dass der Stiel herausragt.

Die getauchten Holunderblüten im heißen Fett braten und in Zucker oder Zucker und Zimt gestippt essen.

Kartoffeln im Tonmantel

Am offenen Lagerfeuer lassen sich Kartoffeln im Ton- oder Lehm mantel backen. Dies funktioniert ähnlich wie mit Alupapier – bloß absolut umweltfreundlich.

Material und Zutaten: Ton oder Lehm, Kartoffeln

Eine große Kartoffel wird ungeschält mit einem dicken Lehm mantel umgeben und in die Glut gelegt.

Regelmäßig mit einem Stock wenden. Nach etwa einer halben Stunde platzt der Lehmklumpen auf und die Kartoffel ist fertig.

Beeren-Saft

FrISChe Beeren verlocken zum Pflücken. Wegen der Übertragungsgefahr des Fuchsbandwurms sollten wir uns das Naschen aber verkneifen und lieber etwas Leckeres daraus herstellen.

Zutaten:

Beeren (Himbeeren, Brombeeren oder Blaubeeren), Wasser, evtl. Zucker oder Honig

Die Beeren in den Topf geben und über dem Lagerfeuer unter beständigem Rühren mit einem Löffel zerdrücken und aufkochen.

Je nach Konsistenz und Bedarf werden sie mit etwas Wasser aufgegossen.

Zucker oder Honig runden den Geschmack ab.

Die Intensität des entstehenden Saftes hängt letztlich von der Menge der gesammelten Früchte ab.

Waldmeisterbowle

Zutaten:

10 Stängel Waldmeister (je mehr desto intensiver),
1 Flasche Weißwein,
½ Flasche Sekt oder Mineralwasser,
eine Schale Erdbeeren

Eine Schüssel mit dem Weißwein füllen. Waldmeister als Bündel schnüren und so in eine Schüssel hängen, dass die Stielenden über der Flüssigkeit sind. Eine ½ Stunde ziehen lassen und dann herausnehmen. Den Wein mit Zucker abschmecken und vor dem Servieren mit kaltem Sekt oder Mineralwasseraufgießen und ein paar Blättchen Waldmeister zur Dekoration hinzugeben.

Einen besonders frischen und milden Geschmack bekommt die Bowle mit den Erdbeeren, die in Stücken bereits zum Weißwein hinzugegeben werden.

Achtung: Waldmeister nur vor der Blüte verwenden! Nach der Blüte sammelt sich der giftige Stoff Kumarin in den Blättern an.

Sauerampferwürfel-Suppe

Zutaten:

5 gehäufte Essl. Gehackte Sauerampferblätter,
4 Eier,
10g Butter,
1 Messerspitze Muskat, Salz,
¾ Wasser,
2 Teelöffel Streuwürze,
1 Eigelb,
6 Essl. Sahne

Eier verquirlen, mit 4 Esslöffeln feingehackten Sauerampferblättern mischen. Würzen. Daraus in Butter ein dickes Omlett backen, etwas abkühlen lassen, in kleine Würfel schneiden.

Wasser mit Streuwürze aufkochen, von der Kochstelle nehmen, Sahne und Eigelb einrühren, Omlettwürfel zugeben. Mit den restlichen Sauerampferblättern bestreuen.

Salbeiblätter im Bierteig

Zutaten:

100g Mehl,
1 Essl. Öl,
1 Ei,
0,15l Bier,
Salz,
Frische Salbeiblätter, Fett

Mehl, Öl, Eigelb, Bier und Salz gut verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Das Fett erhitzen. Die frischen Salbeiblätter in den Bierteig tauchen und im heißen Fett goldbraun backen. Heiß servieren.

Wiesenkräuter-Quark-Taschen

Zutaten:

Mehl, Wasser, Salz, 1 Ei

Quark

Frische gehackte Kräuter (Sauerampfer, Gänseblümchen, Gundermann, Schnittlauch, Giersch, Brennnessel)

Aus Mehl, Ei und Wasser einen festen Teig kneten, mit Salz würzen. Den Teig dünn ausrollen. Mit einer Tasse Teig-Kreise für die Taschen ausstechen. Den Quark mit den frisch gehackten Kräutern mischen, abschmecken. Die Teigkreise als Taschen mit dem Kräuterquark füllen, die Ränder aneinander drücken und verschließen. Die Klöße in kochendes, gesalzenes Wasser schmeißen und kurz aufkochen lassen.

Tipp: Beeren-Taschen

Statt mit Quark lassen sich die Taschen auch mit den Beeren (Schwarzen Holunder, Heidelbeeren, Brombeeren) füllen. Etwas Zucker in jede Tasche hinzufügen. Dann ebenfalls kochen und im Anschluss mit Saurer Sahne oder Schmand servieren. Sehr, sehr lecker!

Waldsuppe

Das Kochen einer Waldsuppe ermöglicht das Kennen lernen essbarer Waldkräuter. Die Grundlage bildet eine Gemüsesuppe mit Kartoffeln, Mohrrüben, Lauch und Kohlrabi, die die Kinder ebenfalls selbst zubereiten.

Zutaten:

Gemüse (z. B. Kartoffeln, Mohrrüben, Lauch und Kohlrabi), Wasser, Gemüsebrühe, gesammelte Waldkräuter (Brennnessel, Giersch, Sauerklee, Gundermann, ...)

Die Kinder schälen Kartoffeln und Kohlrabi und schneiden sie in kleine Stücke.

Die Mohrrüben und der Lauch werden gewaschen und in 2–3 cm lange Stücke geschnitten.

Zunächst wird in ein großer Topf mit Wasser aufs Feuer gesetzt und mit ein wenig Brühe würzen. Kocht das Wasser, kommen Gemüse und Kartoffeln hinzu.

Während die Suppe auf dem Feuer köchelt, geht es los zur Kräutersuche. Die Kräuter sammeln die Kinder entweder in einen Korb oder in kleine Schüsselchen. Bevor die Kräuter in die Suppe kommen, werden sie von einem Betreuer kontrolliert und gewaschen, dabei brechen z. B. die Brennhaare der Brennnesseln ab.

Wenn die Gemüsesuppe gar ist (ca. 30 Minuten), also das Gemüse weich ist, werden die Kräuter klein geschnitten und in den Topf gegeben.

Noch 5 Minuten kochen und dann: Guten Appetit!

Pesto mit Giersch

Zutaten:

150g Giersch (gehackt),
4-5 Knoblauchzehen, 50 g Pinienkerne,
125 g Pecorino- oder Parmesan,
1 gehäufter Teelöffel Meersalz,
etwa 150 ml Olivenöl

den Knoblauch mit den Pinienkernen und dem Salz im Mörser zerreiben. Den Giersch schneiden und nach und nach dazugeben. Das Ganze so lange reiben, bis eine cremige Masse entsteht. Feingeriebenen Käse dazugeben und unterrühren. In ein verschließbares Glas geben und mit Öl übergießen.

Tipp: das Pesto schmeckt auch mit Bärlauch oder Basilikum anstelle des Giersch.

Stockbrot backen

Während der ersten Wochen im Wald besaßen die Gefolgsleute von Robin Hood noch keinen selbstgebauten Ofen. Bruder Tuck kam daher auf die Idee, das tägliche Brot am Stock über dem offenen Feuer zu backen.

Zutaten:

1 Packung Trockenhefe, 500 g Mehl,
Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin)
eine Prise Salz, eine Prise Zucker, Wasser

Hefe, Mehl, Zucker, Kräuter und Salz in der Schüssel vermischen. Handwarmes Wasser dazugeben. Die Masse kneten bis der Teig geschmeidig ist.

Teig an einen warmen Ort stellen und mit einem Tuch zugedeckt ca. 30 Minuten lang gehen lassen.

In der Zwischenzeit sucht sich jeder „Bäcker“ einen ca. 100 cm langen Stock und lässt sich von der Gruppenleitung an der Spitze die Rinde abschnitzen.

Jedes Kind nimmt sich vom Teig einen kleinen Batzen ab.

Es formt den Teig zu einer Wurst und wickelt ihn wie eine Schlange um die Spitze des Stockes.

Die Kinder halten ihren Stock mit dem Teig über das Feuer und drehen ihn langsam.

Dabei achten die Kinder darauf, den Teig nicht in die Flamme zu halten, sondern in die Nähe der Glut, da das Brot ansonsten schnell verbrennt.

Ist das Brot rund herum knusprig braun, wird es vom Stock abgezogen. Vorsicht heiß!