

«Mmh, fein!»

Barbara Jaun-Holderegger, Nr. 2/2014, S. 12-13

Hustensirup für den Winter

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), an den schmalen, spitzen Blättern gut erkennbar, kann zu einer spannenden Erfahrung führen. Vor allem die feinen frischen Blätter können den ganzen Sommer über und bis in den Herbst hinein gepflückt werden. Zwei Handvoll solcher Blätter werden fein geschnitten und schichtweise mit flüssigem Honig in ein Glas eingefüllt. Das Glas wird danach 30-50 cm tief in den Boden eingegraben, zum einfacheren Wiederfinden mit einem Brett zugedeckt und oberirdisch markiert. Es gleicht einer kleinen Schatzsuche, das Glas nach 2-3 Monaten wieder auszugraben! Der Honig wird abgeseibt, in ein sauberes Glas mit Schraubdeckel gefüllt und kann als Hustensirup im nächsten Winter verwendet werden.

In einem anderen Rezept werden verschiedene Pflanzen mit schleimlösender Wirkung miteinander kombiniert. Jeweils zur Blütezeit werden nacheinander Huflattich (*Tussilago farfara* März-April), Schlüsselblume (*Primula veris* April-Mai), ev. Duftendes Veilchen (*Viola odorata* März-April) und Königskerze (*Verbascum densiflorum* und *V. thapsus* Juni-September) gesammelt und in einem Glas eingefüllt und immer wieder mit Honig bedeckt. Das Glas wird an die Sonne hinter dem Fenster gestellt. Zwei Wochen nach der letzten Blütenzugabe wird die Honigmischung leicht gewärmt, abgeseibt und in einem Glas aufbewahrt.

Bärlauchsuppe

<p>50g Bärlauch 50g Butter 60g Mehl 1 l Gemüsebouillon 2dl Rahm</p>	<p>Bärlauch unter fließend Wasser abwaschen, mit der Schere grob zerschneiden und mit wenig Wasser fein mixen. Butter schmelzen, das Mehl untermischen und mit der Gemüsebouillon ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sich das Mehl gelöst hat. Dann den gemixten Bärlauch beifügen, gut verrühren und heiss werden lassen. Den Rahm steif schlagen. Die Suppe in Suppentellern anrichten, Rahm darauf geben und servieren. Diese Menge ergibt ca. 8 Portionen. Die Suppe ist wirklich sehr würzig im Geschmack!</p>
---	--

Bärlauchgebäck

<p>1 Blätterteig (rechteckig ausgewallt). Füllung: 1 Ei 1 Handvoll Bärlauch (mit der Schere fein geschnitten) 100 g Greyerzer gerieben 3-4 getrocknete Tomaten fein gehackt etwas Salz und Pfeffer.</p>	<p>Alles vermischen und auf dem Teig verteilen. Teig satt aufrollen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem verquirlten Ei bestreichen, auf ein Backtrennpapier legen und bei 220° ca. 10-15 Minuten backen.</p>
---	--

Kompetenzen Lehrplan 21

Den gesamten Entwurf des Lehrplans 21 finden Sie online unter:

<http://konsultation.lehrplan.ch/index.php>

Den Entwurf zum einleitenden Kapitel für das Fach NMG finden Sie unter:

http://konsultation.lehrplan.ch/downloads/container/31_6_0_1_0.pdf.

Die im Artikel erwähnten Kompetenzen finden Sie unter:

<http://konsultation.lehrplan.ch/index.php?nav=160|41|2&code=a|6|1|2|0|1>

und

<http://konsultation.lehrplan.ch/index.php?nav=160|41|2&code=a|6|1|2|0|3>