

REZEPTE



Gebackene Holunderblüten mit Erdbeersauce

Zutaten: 6 dag Butter, 10 dag Weizenmehl, 10 dag Vollkornmehl (z. B. Weizen-vollkornmehl), 220 ml Mineralwasser prickelnd, 2 Eier, 1 EL Staubzucker, 1 Prise Salz, 15 Stk. Holunderblütendolden, Sonnenblumenöl zum Backen, Zucker zum Bestreuen (nach Bedarf)
Sauce: ½ kg Erdbeeren
Zubereitung: Butter schmelzen, Mehl mit einer Prise Salz

TIPP
Ergänzen Sie diese Mahlzeit mit einer Gemüseportion, indem Sie davor eine Gemüsesuppe essen.

und dem Mineralwasser glattrühren. Die Eier trennen. Dotter und Butter unter den Teig rühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, Zucker einrieseln lassen und nochmals mixen. Schnee mit einem Schneebesen unter den Teig heben. Holunderblüten säubern, nicht waschen. Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne heiß werden lassen. Holunderblüten am Stiel greifen, durch den Teig ziehen und mit dem Stiel nach oben in das heiße Fett geben. Ausbacken, bis der Teig eine schöne Farbe hat. Auf Küchenpapier geben und mit Staubzucker bestreuen. Für die Sauce die Erdbeeren pürieren und bei Bedarf süßen.

Holunderblütenessig

Zutaten: 1 l hellen Bio-Balsamicoessig (oder Apfelessig), 5 Holunderdolden, 1 Handvoll Rosenblüten, evtl. 1 Handvoll Zitronenmelissenblätter
Zubereitung: Holunderdolden, Rosenblüten und Zitronenmelissenblätter zum Essig geben und circa ein bis zwei Wochen in einem verschließbaren Glas ziehen lassen. Täglich schütteln, sodass sich der Inhalt gut verteilt und der Essig eine schöne Farbe bekommt.



Holunderlimonade

Zutaten: 1 l Wasser, 2 unbehandelte Zitronen (in Scheiben geschnitten), Zucker oder Honig nach Geschmack, 5 Holunderdolden, Mineralwasser
Zubereitung: Zitronen, Zucker oder Honig und die Holunderdolden zum Wasser geben und über Nacht stehen lassen. Die Limonade mit Mineralwasser verdünnen.



Blütenbrote

Blüten, die verwendet werden können: Margeriten, Glockenblumen, Rotklee, Holunder, Schafgarbenblättchen
Zubereitung: Die Blüten von den Stängeln zupfen und auf ein Butterbrot streuen.

Essen Sie nur, was Sie sicher erkennen, und achten Sie beim Pflücken darauf, dass es sich um naturbelassene Wiesen handelt.



Gemeinsam mit Diätologin Christa Rameder zauberten die Kinder gebackene Hollerstrauben aus den gesammelten Blüten.

um die Erdbeeren für den Hauptgang. Am nächsten Tisch vermischen die Kinder Rosenblüten, Pfefferminze und Lavendel mit weißem Balsamicoessig. Die Blüten müssen immer bedeckt sein, sagt Leichtfried. Nach zwei Wochen am Fensterbrett und täglichem Schütteln ist der Essig fertig. Dasselbe funktioniert auch mit Veilchen oder Kapuzinerkresse. Christa Rameder bereitet währenddessen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern einen Teig vor. Alexandra wiegt das Mehl ab, Lena schmilzt die Butter und trennt die Eier. Sandra schlägt das Eiklar zu Schnee auf und Markus rührt den Teig. Daraus entstehen später gebackene Hollerblüten, sogenannte Hollerstrauben. Serviert wird diese Spezialität mit Erdbeersauce, die bereits fertig püriert ist. Mit ihrem hohen Wassergehalt, wenig Kalorien und viel Vitamin C, Folsäure und Mineralstoffen eignen sich Erdbeeren nicht nur als gesunder Snack zwischendurch, sondern auch für Fruchtspiegel, Desserts, Kompotte oder Marmeladen.

Als Vorspeise gibt es Butterbrote mit den gesammelten Blüten. Simon und Matthias zupfen dafür die Blüten von den Stängeln und streuen sie auf die Brote. Noch sind die Kinder skeptisch, ob das dann wirklich gut schmeckt. Dann wird noch schnell der Tisch gedeckt – und schon beginnt das Verkosten der Köstlichkeiten aus der Natur. Zuallererst schöpft Irene Leichtfried die Hollerlimonade durch ein Sieb in die Gläser. Die Schülerinnen und Schüler nehmen einen Schluck und sind sich einig: Die Limonade schmeckt erfrischend und gut. Nun gesellt sich auch der Direktor der Schule, Leo Lugmayr, dazu. Er stößt mit den Kindern an: „Wir trinken auf die Natur!“ Dann verspeisen alle gemeinsam die Blütenbrote, die ebenfalls munden. Danach backt Christa Rameder die Hollerstrauben. Dafür tauchen die Kinder die Hollerblüten in den Teig und backen sie in einer tiefen Pfanne, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Bei Tisch steht ein Teller mit Staubzucker bereit. Jedes Kind bekommt Erdbeersauce auf den Teller geschöpft. Sie tauchen die Hollerstrauben ein und in kürzester Zeit sind die Teller leer. Das Menü aus der Natur hat allen geschmeckt, sind sich die Ybbsitzer Kinder einig. So einfach – so gut.

DANIELA RITTMANNBERGER

FOTOS: PHILIPP MONIHART

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



THEMA DES MONATS

JA zur Liebe

So stärken Sie Ihre Partnerschaft

RÜCKENSTARKER ALLTAG

Die besten Tipps gegen Rückenschmerzen

STRESS DICH NICHT!

Wie Sie herausfordernden Zeiten trotzen

RUNDUM VERSORGT

Die NÖ Brustgesundheitszentren im Überblick

CORONAVIRUS-FORSCHUNG

Welche Therapien derzeit Hoffnung machen