

Wildkräuter genießen



Wir haben die Wahl. Wir können uns über Wildkräuter ärgern, wir können sie ignorieren, wir können sie bekämpfen, wir können sie schätzen und wir können sie nutzen. Eine der ersten Wildkräuter die sich im zeitigen Frühling aus dem Boden wagen sind die Brennnesseln. Sie haben nun einen hohen Vitamin C-Gehalt und sind reich an Mineralstoffen. Die Blätter der Brennnesseln enthalten bis zu 20% Mineralstoffe, so z.B. Silizium, Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen. Im Vergleich zu Tomaten enthalten sie 7x mehr Magnesium und 60x mehr Eisen. Der Vitamin C-Gehalt liegt etwa 7x über dem von Orangen! ■

Mauvaises herbes? Et si on y prenait goût !

Nous avons le choix: Soit on se plaint des orties, on les ignore, on se bat contre elles soit on apprend à les apprécier et à les utiliser. L'ortie est l'une des premières herbes à montrer le bout de son nez au printemps. Ses jeunes pousses sont non seulement riches en vitamine C mais aussi en sels minéraux (silicium, zinc, potassium, magnésium, calcium et fer par exemple). Elles en contiennent jusque 20% ! Comparée avec la tomate, l'ortie a 7x plus de magnésium et 60x plus de fer. La concentration de vitamine C est 7x plus élevée que celle de l'orange.





Rezept / Recette

Brennesselpfannkuchen-Häppchen mit Brennesselfrischkäse

Amuse-gueule aux orties, crêpes avec fromage frais

Zutaten Pfannkuchen /
ingrédients crêpes:

75 g Brennesseln, 1 Ei, 100-125 g Mehl, Milch, Salz, Muskatnuss, Öl

75 g orties, 1 œuf, 100-125 g farine, lait, sel, noix de muscade, huile

Zubereitung / *préparation:*

Die Brennesseln waschen, blanchieren, auswringen und mixen. Pfannkuchenteig zubereiten und Brennesseln untermischen.

Lavez les orties, blanchissez, tordez et mixez-les. Préparez les crêpes, mixez avec orties.

Zutaten Frischkäse /
ingrédients fromage frais:

50-75 g Brennesseln, 150 g Frischkäse, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

50-75 g orties, 150 g fromage frais, jus de citron, sel, poivre, 1 gousse d'ail

Zubereitung / *préparation:*

Die Brennesseln waschen, blanchieren und fein hacken. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der fein gehackten Knoblauchzehe mischen. Brennesseln unterrühren.

Lavez les orties, blanchissez-les, ensuite hachez finement. Mélangez le fromage frais avec le jus de citron, le sel, le poivre et les orties hachées.

Kräuterwanderungen im Attert-Tal

Entdecken Sie bei einem Spaziergang die Vorzüge essbarer Wildkräuter. Anschließend bereiten wir daraus kleine kulinarische Köstlichkeiten.

Unkrautgenuß im April

Treffpunkt: Useldingen, Schul- und Sportzentrum

Datum: 26. April - **Dauer:** 9:30-14 Uhr

Sprache: LU

Anmeldung: erforderlich bis 24. April

Kontakt: T +352 23 63 00 511

population@useldange.lu

Hinweis: Sammelkörbchen, Schere und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Kosten: 10 € - Kinder bis 12 J. gratis.

Max. Teilnehmerzahl: 20.

Organisator: Umweltkommission der Gemeinde Useldingen, Maison de l'Eau de l'Attert asbl

Unkrautgenuß im Mai

Treffpunkt: Colmar-Berg, Kulturzentrum

Datum: 10. Mai - **Dauer:** 9:30-14 Uhr

Sprache: LU

Anmeldung: erforderlich bis 8. Mai

Kontakt: T +352 83 55 43-1

colmar@pt.lu

Hinweis: Sammelkörbchen, Schere und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Kosten: 10 € - Kinder bis 12 J. gratis.

Max. Teilnehmerzahl: 20.

Organisator: Umweltkommission Colmar-Berg, Maison de l'Eau de l'Attert asbl

Unkrautgenuß im Juni

Treffpunkt: L-8560 Roodt, vor der Kirche

Datum: 7. Juni - **Dauer:** 9:30-14 Uhr

Sprache: LU

Anmeldung: erforderlich bis 5. Juni

Kontakt: T +352 621 55 84 58

romain.clesen@tmt.com

Hinweis: Sammelkörbchen, Schere und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Kosten: 10 € - Kinder bis 12 J. gratis.

Max. Teilnehmerzahl: 20.

Organisator: Syndicat d'initiative von Eil, Maison de l'Eau de l'Attert asbl