

### **NaJu-Waldmeister-Sirup** (Anfang bis Mitte Mai)

1 Bund frischen Waldmeister sammeln, zu Hause unter fließendem Wasser abspülen, auf Küchenpapier breit auslegen, ca. 3 Std. anwelken lassen.  
( Bitte nur Pflanzen verwenden, die nicht blühen- am besten vor der Blüte ca. Mitte Mai pflücken)

250ml Leitungswasser mit  
150g Zucker in einen  
Kleinen Topf geben. Den Zucker klar aufkochen lassen.  
Alles lauwarm abkühlen lassen.

½ Zitrone auspressen, in die Zuckerlösung geben.

Den Waldmeister dazugeben.  
Alles zusammen bei Zimmertemperatur 3-maximal 5 Std. stehen lassen. (Nicht länger, dann wird der Geschmack zu streng!) Dann durch geben und den Sirup auffangen.

Ein grobes Sieb

In einer hübschen Flasche im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 14 Tage.

Ca. 2 Eßlöffel voll in ein Glas geben, mit kühlem (Mineral-) wasser auffüllen.

### **NaJu- Holunderbüten-Sirup** (Ende Mai)

20 erblühte Blüten-Dolden vom schwarzen Holunder vorsichtig sammeln, damit nicht zu viele Blütenpollen herausrieseln. (Nur vorsichtig Staubkörnchen oder Mini-Käferchen abschütteln.)

500ml Leitungswasser mit  
250g Zucker in einen  
mittelgroßen Topf geben. Den Zucker klar aufkochen lassen.  
Alles lauwarm abkühlen lassen.

1 Zitrone auspressen, in die Zuckerlösung geben.

Die Blüten dazugeben. Sollten die Blüten aufschwimmen, einen kleinen Unterteller auf die Mischung legen.

Ein grobes Sieb Alles zusammen bei über Nacht stehen lassen. Dann durch geben und den Sirup auffangen.

In einer hübschen Flasche im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 14 Tage.

Ca. 2 Eßlöffel voll in ein Glas geben, mit kühlem (Mineral-) wasser auffüllen.

Genauso toll schmecken die voll erblühten Holunderblüten in Apfelsaft ☺

### **Holunderblüten-Apfelsaft**

1 Liter Apfelsaft	in einen großen Topf geben mit
10 erblühte Holunderblüten	dazugeben (wie oben beschrieben)
	Mindesten über Nacht stehen lassen (6-12 Std.) Dann durch ein
Grobes Sieb	filtrieren. Zurück in die Flasche füllen.
	Dann gekühlt genießen.

Oder Ihr kocht aus dem Apfelsaft leckeres Gelee für das Frühstück.  
Lasst Euch da von Euren Eltern helfen!

### **Kräuter-Brot**

1 doppelte Handvoll Giersch	pflücken, waschen, auf einem
Holzbrett	fein hacken. In ca.
1 Kg Brotteig	einarbeiten.

Nach Eurem Lieblings-Brotrezept fertig backen.

Oder nehmt eine Brotbackmischung (gibt es fertig beim Lebensmitteldiscounter zu kaufen) – die genaue Anleitung steht auch da drauf.

Das Brot schmeckt ganz prima mit Speisequark oder

### **Bärlauch-Butter** (Anfang bis Mitte Mai)

1 große Doppel-Handvoll (ca. 2 Sträuße)	junge Bärlauch-Blätter sammeln. (Achtung: er darf noch nicht angefangen haben, Blüten zu treiben! – Oder Blätter von jungen Pflanzen pflücken, die noch so klein sind, dass sie keine Blüten haben.)
--	--

250g Butter	Die Blätter sauber waschen und nur ganz frische, junge saubere und unbeschädigte Blätter verwenden. Alles fein hacken. Mit
Einer mittelgroßen Schale	(etwas bei Zimmertemperatur stehen lassen) in
Salz & Pfeffer	mit Hilfe einer Gabel gut vermischen. Mit würzen. Wieder kalt stellen.

Schmeckt auch toll, wenn Papa Fleisch grillt ...  
Gebt es über das fertige Fleisch und lasst die Butter zerlaufen.  
Oder macht Röstbrot: altes Weißbrot in Scheiben schneiden, mit Bärlauchbutter bestreichen und auf den Grillrost legen, bis das Brot knusprig ist und die Butter zerlaufen ist.