



Einrichtungen in Rixdorf

Wir haben euch alle Einrichtungen sowie die Standorte und Rezeptideen aus der Audio-Kieztour verlinkt.

Einrichtungen und Wildkräuter:

1. Deutsch-Arabisches Zentrum, Uthmannstr. 23, 12043 Berlin
 - Boxhornklee Sprossen selber machen
2. Die Brennessel
 - Wie wäre es mit einem köstlichen Brennesselspinat?
3. Silent Rixdorf Garten, Wanzlikpfad 3, 12043 Berlin
 - Warum schaden uns Monokulturen?
4. Die Birke
5. Karma Kultur Gemeinschaftsgarten, Richardpl. 3K, 12055 Berlin
 - Rezept für Holunderblütensirup
6. Die Vogelmiere
 - Probiere doch mal eine Wildkräutersuppe mit Vogelmiere aus!
7. SoliNaR bei ZeBuS e. V., Hertzbergstraße 1, 12055 Berlin
 - Warum ist in Syrien Krieg?
 - Weitere Rezeptideen mit Salbei





Essbarer Kiez

Tipps zum Sammeln:

- Sammle nur:
 - o Pflanzen, die du einwandfrei bestimmen kannst,
 - o so viele Pflanzen(-teile), wie du tatsächlich nutzen wirst (siehe Handstraußregel),
 - o gesunde und saubere Pflanzenteile, am besten die jungen Triebe und Blätter,
 - o auf öffentlichen Grünflächen, auf denen das Sammeln erlaubt ist,
 - o dort, wo du dir sicher sein kannst, dass wenige Giftstoffe im Boden sind.
- Sammle nicht:
 - o in der Nähe stark befahrener Straßen (Mindestabstand: 20m),
 - o am Rand konventionell bewirtschafteter Felder (wegen der Spritzmittelverwendung),
 - o in Naturschutzgebieten und generell geschützte Pflanzenarten.
- Wasche alles gründlich vor dem Verzehr oder koche die Pflanzen ab.

Zur Orientierung:

- Mundraub zeigt essbare Pflanzen in den Städten.
- Der BUND zeigt pestizidfreie Kommunen.





Brennnesselspinat

Statt nur Brennnesseln zu verwenden, kann man auch etwas Giersch beimischen.

Zum Spinat passen zum Beispiel gestampfte Kartoffeln und ein frischer Salat.



500 g junge Brennnesseln

1 EL Butter

2 EL Mehl

½ Tasse Hafermilch

Salz, Pfeffer

nach Belieben geriebene

Muskatnuss, etwas

Hafersahne

Die Brennnesseln zuerst gut waschen und kurz in Salzwasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Dabei etwa eine Tasse vom Sud aufheben!

Danach die Brennnesseln von Hand ganz kleinschneiden oder mixen.

Die Butter im Topf schmelzen und Mehl unter Rühren dazugeben. Mit Milch und dem übrigen Brennnesselsud aufgießen und einmal aufkochen lassen. Danach die Gewürze und die Brennnesseln zugeben und nach Belieben mit Hafersahne und Muskat abschmecken.





Wildkräutersuppe

Hierfür eignen sich diverse Wildkräuter wie zum Beispiel Bärlauch, Brennessel, Vogelmiere, Knoblauchsrauke, Gänseblümchen, Gundelrebe, Schafgarbe, Löwenzahn, Sauerampfer, aber auch Kerbel, Schnittlauch und Petersilie passen wunderbar!



- 3-5 Hände voll Wildkräuter
- etwas Öl oder Margarine
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 750 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 50 ml Hafersahne
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben geriebene Muskatnuss und Parmesan

Die Zwiebel klein schneiden und in Margarine oder Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und kurz mitbraten.

Das Ganze mit Wasser oder Brühe aufgießen und salzen. Alles köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.

Die Wildkräuter grob schneiden und einige Minuten mitköcheln lassen. Die Hafersahne dazugießen und nach Belieben

mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Zum Schluss alles gut pürieren, mit Parmesan bestreuen und genießen!

