



Beerenrezepte

„Beerenprojekt“ - Naschgarten

Im Herbst 2014 haben wir unter der fachkundigen Anleitung von Hr. Mahringer und Hr Wiesmayr, vom Klimabündnis OÖ verschiedene Beerensträucher gepflanzt:

Schwarze und rote Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren
Dabei erfuhren wir viel über die einzelnen Sträucher, welche Erde sie benötigen, wann die beste Zeit zum Setzen ist, wie man sie am besten düngt, usw.

Gemeinsam haben wir Gruben ausgehoben, die Pflanzen vorsichtig aus ihren Töpfen geschält, gepflanzt und mit einem Kompost-Erde-Gemisch gedüngt. Wir haben Laub gereicht und damit gemulcht.

Zu guter Letzt hat uns Frau Kainerstorfer mit selbstgemachtem Punsch verwöhnt.

Im Biologieunterricht haben wir uns mit dem verschiedenen Beerenobst, seiner Heilwirkung und seiner Verwendung beschäftigt. Jede Schülerin, bzw. Schüler hat sich mit einer Obstsorte genauer beschäftigt und das Wichtigste aufgeschrieben.

Die Kinder haben die Pflanzen gezeichnet und nach Rezepten gesucht.

So haben wir das Material für die nun entstehenden Schautafeln zusammengestellt.

In der vorliegenden Rezeptemappe habe ich Rezepte der einzelnen Kinder und deren Familien gesammelt.

Auch Lehrerinnen und Lehrer haben ihre Rezepte beigesteuert. Nun freuen wir uns also auf das Ernten und Naschen.

Viel Freude und gutes Gelingen!



Marlies Arbeiter
Klassenvorständin 1.b
NMS Ottensheim

Inhaltsverzeichnis

Tees	5
<i>Brombeerblätterttee</i>	5
<i>Eistee</i>	5
<i>Haustee</i>	6
<i>Haustee</i>	6
<i>Heidelbeertee</i>	7
<i>Johannisbeerblätterttee</i>	7
<i>Schwangerschaftstee</i>	8
Säfte	9
<i>Beerensaft gedämpft</i>	9
<i>Himbeer- oder Brombeersaft, roh</i>	10
<i>Erdbeersirup</i>	11
<i>Kalter Heidelbeersaft</i>	12
<i>Himbeersaft roh</i>	13
<i>Himbeerbowle</i>	14
<i>Himbeer Lassi</i>	15
<i>Beeriges Frühstücksgetränk</i>	16
<i>Preiselbeersirup</i>	16
<i>Himbeeressig</i>	17
<i>Himbeer Smoothie</i>	18
<i>Beren Smoothie Weiß</i>	18
Marmeladen	19
<i>Brombeermarmeladen</i>	19
<i>Eingelegte Erdbeeren</i>	20
<i>Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre</i>	21
<i>Himbeermarmelade</i>	22
<i>Himbeer-Ribislmarmelade</i>	23
<i>Stachelbeer-Ribiselmarmelade</i>	24
<i>Erdbeermarmelade</i>	25
Hauptspeisen	27
<i>Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren und Rhabarber</i>	27
<i>Karotten-Apfel-Salat mit Brombeeren</i>	27
Kuchen, Torten und Gebäck	39
<i>Erdbeerknödel Weiß</i>	39
<i>Heidelbeerkuchen</i>	42
<i>Berenpalatschinken</i>	43
<i>Birnen-Prombeer-Crumble</i>	44
<i>Himbeer-Biskuit-Rolle (nach Barbara Rütting)</i>	45
<i>Biskuitboden Hausrezept</i>	46
<i>Berenkuchen mit Topfen-Obers-Füllung</i>	47
<i>Berenkuchen-Mandelboden mit Vanillecreme</i>	48
<i>Blechkuchen mit Früchteglasur</i>	49
<i>Heidelbeer-Streuselkuchen</i>	50
<i>Himbeer-Joghurttorte</i>	51
<i>Feine Mürbteigtörtchen mit Himbeeren</i>	52
<i>Heidelbeertdatschi</i>	54
<i>Himbeer Tiramisu</i>	55
<i>Strawberrycake</i>	56
<i>Schoko-Himbeer-Schnitten</i>	57

<i>Ribiselschnitten Julias Oma</i>	58
<i>Ribiselschnitte mit Schneehaube</i>	58
<i>Ribiselschnitten Erni</i>	59
<i>Ribiselschnitten Eder</i>	60
<i>Ribiselschaumschnitten Saubolle</i>	61
<i>Ribiselkuchen mit Topfen</i>	63
<i>Ribiselkuchen Hemelmair</i>	64
<i>Maulwurfskuchen mit Himbeeren</i>	65
<i>Joghurttorte mit Johannisbeeren</i>	66
<i>Himbeerschnitten Wurzinger</i>	67
<i>Heidelbeer Datschi</i>	68
<i>Schneewittchenkuchen</i>	69
Liköre	74
<i>Heidelbeerlikör</i>	74
<i>Himbeerlikör</i>	74
<i>Brombeerlikör</i>	75
<i>Schwarze-Ribisel-Likör</i>	76
<i>Fruchtiger Erdbeerlikör</i>	77

Tees

Brombeerblätterttee

Schwarzteeersatz

FrISChe, hellgrüne, den obersten Zweigspitzen entnommene Brombeerblätter rollt man nach dem Abwelken zwischen den Händen.

Knetet sie nach dem Abwelken ballenförmig zusammen, knüpft sie in ein Tuch ein, lässt sie an einem warmen Ort (ca. 25 Grad) einige Tage liegen.

Nun trocknen lassen und einige Woche verschlossen aufbewahren. Schmeckt wie russischer Tee aber ohne Koffein.



Eistee

In ca. 1 l Wasser
8 Zitronengrashalme
(angequetscht und zerschnitten)
und etwas Zucker geben, aufkochen
lassen. 2 Handvoll Brombeerblätter
hinzufügen, dazu Schale einer

unbehandelten Zitrone. So lange
ziehen lassen, bis alles kalt ist.
Abseihen, Eiswürfel und zur
Dekoration einige Brombeerblätter
zufügen.
Sehr erfrischend!

Haustee

Frische junge Himbeerblätter und die doppelte Menge ebenfalls frischer Brombeerblätter sammeln und mischen. Danach sollen sie etwas welken, damit man sie leicht zerdrücken kann (z.B. mit einem Nudelwalker). Mit wenig Wasser bespritzt knotet man dann die Blätter in ein Leinentuch, das an einem warmen Ort aufgehängt wird.

Nach 2 bis 3 Tagen entsteht ein Duft, der an Rosen erinnert. Dann schnell trocknen (sonst bildet sich Schimmel!).

Anschließend in ein gut schließendes Gefäß füllen. Dieser gesunde Haustee wird wie

schwarzer Tee zubereitet.



Haustee

Zu gleichen Teilen getrocknete Himbeer-, Brombeer- und Walderdbeerblätter mit einigen Hagebutten-, Ringelblumen- und Melissenblättern mischen!

Blutreinigend, gegen Durchfall und bei Mund- und Rachenentzündungen

aus „Österreichisches Rotes Kreuz“
Almut Scheuer