

Koffeinfreier Eichelkaffee mit Schokosahne

Zutaten:

250 g entbitterte Eicheln

50 g Zartbitterkuvertüre

100 ml Sahne

Schokoladenspäne oder Kakao

Zubereitung Eichelkaffee: Entbitterte Eicheln abgießen, mit Küchenrolle trocken tupfen und auf einem mit einem Tuch ausgelegten Blech gut trocknen.

Eicheln grob hacken. Im 200° C vorgeheizten Ofen auf einem Backblech rösten, bis sie dunkelbraun sind. Wer möchte, kann einige Nelken, Kardamom und ein paar Pfefferkörner mitrösten. Abkühlen lassen und in der Kaffee-

mühle fein mahlen.

Kaffeepulver in Wasser ein paar Minuten kochen, dann abfiltrieren. Auf 1 Liter Wasser kommen ca. 4-5 EL Eichelkaffeepulver, je nach Geschmack.

Zubereitung Schokosahne:

Schokolade hacken und im Wasserbad schmelzen, Sahne einrühren, über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen.

Am nächsten Tag den Eichelkaffee kochen und die Sahne aufschlagen. Kaffee mit der Sahne servieren, auf Wunsch mit Schokospänen oder Kakao dekorieren.

Weitere Infos und Rezepte finden Sie unter <https://tanja-major.com/books> oder unter www.myko-kitchen.de



Eichelkaffee mit Schokosahne

Da wächst doch was! Eine blühende Idee aus Papier

Jana Stets und Pascal Nitsche stellen etwas Besonderes her: Kalender und Grußkarten, aus denen Wildblumen wachsen. Wie das funktioniert? Das Wildpflanzen Magazin hat nachgefragt.

Saatpapier. Genauer: Handgeschöpftes Papier, das Saatgut enthält, aus dem – wenn man es einpflanzt – Wildblumen

oder auch Kräuter wachsen können. So ein Papier stellen Jana Stets und Pascal Nitsche in ihrer kleinen Werkstatt in

Speyer her und fertigen damit individuelle Grußkarten und Kalender. Wie sind die beiden auf die Idee gekommen, wie funktioniert das und welche Pflanzen lassen sie wachsen? Wir haben nachgefragt.



Jeden Monat eine andere Pflanze. Erst im Saatpapier-Kalender, dann im Garten oder Topf.

Jana, wie seid ihr auf die Idee gekommen, selbst Saatpapier zu machen?

Jana: Auf die Idee, eigenes Saatpapier herzustellen, sind wir durch Zufall gekommen. Wir haben für eine Hochzeit bei uns in der Familie die Papeterie gestaltet. Für die Einladungs- und Menükarten wollten wir etwas ganz Besonderes machen: handgeschöpftes Papier. Nebenbei haben wir Samentütchen als Gastgeschenke vorbereitet. Im heillosen Durcheinander sind auch ein paar Samenkörner in der Pulpe – so heißt der Papierfaserbrei vor dem Schöpfen – gelandet. Als wir die Papiere zum Trocknen ausgelegt haben, haben wir in einem Papier durch Zufall einen kleinen Keimling entdeckt. In dem Moment war uns beiden klar: Das ist so schön, Papier mit dem Wunder der Natur zu verbinden ... Da müssen wir einfach was draus machen!

Welche Wildpflanzen habt ihr in eurem Papier integriert? Und warum genau diese?

Wir haben ganz verschiedene Wildpflanzen eingebettet, zum Beispiel Wegwarte, Wilde Möhre, Wildes Stiefmütterchen, Hirtentäschel und Kamille. Und jede Pflanze aus eigenem Grund.

Das Hirtentäschel zum Beispiel kenne ich, weil meine Schwester daraus mal einen hübschen Kranz gefertigt hat. Die herzförmigen Früchte gefielen uns so gut, da musste es einfach rein. Die Wegwarte finden wir wunderschön. Noch dazu kann man sie essen. Sie ist anspruchslos und blüht ausdauernd.

Eignen sich noch andere Wildpflanzen für Saatpapier?

Klar, die Liste wäre wahrscheinlich ziemlich lang ... Genau können wir es aber nicht sagen, ohne es ausprobiert zu haben. Für unser Papier wird nämlich jede neue Sorte erstmal ausgiebig getestet, um sicherzugehen, dass das Saatpapier später auch keimt.

Welche Pflanzen dürfen denn in euer Saatpapier?

Erst einmal achten wir darauf, dass die Pflanze einen gewissen Nutzen hat, ob als Nahrungsquelle für Insekten, als schöne Schnittblume oder mit essbaren Teilen. Wichtig ist uns natürlich auch, dass die Pflanze sich für den „Hobbygärtner“ eignet. Es gibt zum Beispiel eine Menge toller Wildpflanzen, die nur in feuchten Gebieten wachsen. Die

müssen wir ausschließen. Das nächste Kriterium ist die Größe der Samen.

Worauf sollte ich achten, wenn ich aus dem Saatpapier etwas züchten möchte?

Wenn man das Saatpapier einpflanzt, muss man vor allem den richtigen Zeitpunkt zur Aussaat und den geeigneten Standort wählen. Das unterscheidet sich von Pflanze zu Pflanze. Die meisten unserer Pflanzen sind aber eher als „anspruchlos“ zu beschreiben und wachsen auch gut, selbst wenn man mal das Gießen vergisst.

Ich finde ja den wachsenden Kalender besonders spannend. Ist in jedem Kalenderblatt anderes Saatgut?

In unserem Saatpapier-Kalender stecken 13 verschiedene Sorten Saatgut, in jedem Monat eine andere Pflanze. Einen Großteil der Kalenderblätter kann man direkt am Monatsende einpflanzen. Bei ein paar Sorten muss man sich ein kleines bisschen gedulden.

Habt ihr noch mehr Ideen, die ihr in Saatpapier verwirklichen wollt?

Aktuell sind wir dabei, Geschenkhänger aus unserem Saatpapier zu gestalten. Ansonsten können wir uns gut vorstellen, thematische Sets anzubieten, zum Beispiel etwas für Kräuter-Fans.

Was verbindet euch mit Pflanzen und mit der Natur?



Für das Saatpapier wird die Pulpe, also der Faserbrei mit dem Saatgut, handgeschöpft.

Als Kinder waren wir wahnsinnig viel draußen. Ob im Garten, im Wald, am Bach oder in den Bergen ... Und das ist bis heute so geblieben. Wir lieben es einfach, im Grünen zu sein und die Ruhe in der Natur zu finden.

Euer Papier ist baumfrei. Was heißt das?

Das bedeutet, dass wir als Rohstoff für unser Papier keine Baumfasern verwenden. Häufig wird Papier zum Beispiel aus Kiefernfasern hergestellt. Und gerade in der großen Papierindustrie werden dafür auch ziemlich viele Bäume gefällt. Das möchten wir für unser Papier nicht und haben eine perfekte Alternative entdeckt: Weizenstroh. Das fällt bei der Ernte einfach als Abfall ab.

Wäre – für Selbstermacher – denn auch Altpapier eine Option?

Grundsätzlich ja. Wir verzichten auf Altpapier, da dort oft Druckerschwärze vorhanden ist, die ja dann im Boden landen würde. Wenn man Altpapier nutzen möchte, sollte man darauf achten, unbedruckte Stellen zu verwenden.

Saatpapier in einer hochwertigen Qualität zu fertigen ist ja eine Kunst für sich. Kann man es denn überhaupt selbst herstellen?

Im Prinzip ja. Es ist jedoch sehr schwierig, mit den Gegebenheiten zu Hause ein glattes Saatpapier zu schaffen, das Struktur hat und die Möglichkeit bietet, es zu beschriften.



Keimverhalten, Samengröße – jedes Saatgut, hier die Wilde Möhre, wird gründlich getestet, bevor es ins Saatpapier kommt.

Verratet ihr uns dennoch ein Rezept?

Ja klar! Mit diesem einfachen Rezept lassen sich auch zu Hause zum Beispiel kleine Saatpapier-Geschenkhänger herstellen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Jana Stets und Pascal Nitsche fertigen in ihrem Unternehmen 'heylittlegreen' individuelle Grußkarten und Kalender aus Saatpapier. Mehr Infos über hallo@heylittlegreen.de oder www.heylittlegreen.de.

Geschenkhänger aus Saatpapier

Zutaten:

Altpapier (ohne Druckerschwärze)

Wasser

Pürrierstab

Samen (z.B. Mohn, Kamille...)

Ausstechformen (für Plätzchen)

Küchentücher

So geht's:

Das Papier in kleine Stücke reißen und über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag mit dem Pürrierstab zerkleinern, sodass eine breiige

Masse entsteht. Danach die Masse mit dem Saatgut vermengen. Auf einer wasserfesten Unterlage Küchentücher auslegen und die Ausstechformen darauflegen. In die Ausstechformen Masse geben und etwas andrücken. Die Ausstecher wegnehmen und die Saatpapier-Formen an der Luft gut trocknen lassen.

Achtung: Die Masse sollte nicht zu dick sein, da das Papier sonst zu lange braucht zum Trocknen und anfangen könnte zu keimen.

Tipp: Wenn das Papier farbig sein soll, klappt es mit Servietten in der entsprechenden Farbe oder Naturmaterialien zum Färben ganz gut.

Von Farbtupfern und Glücksbringern

Spaziergehen liegt voll im Trend. Und jetzt im Herbst springt jeder Farbtupfer auf der Wiese direkt ins Auge und lockt zur Ernte für die Küche – so geht es Monika Wurff. Der Rote Wiesenklees beglückt sie dabei immer wieder, wenn sie bis in den Winter hinein seine Blüten findet.

Beschreiben muss ich Trifolium pratense, den Rotklee aus der Familie der Schmetterlingsblütler, bei meinen Kräuterführungen eigentlich nie. Alle kennen ihn seit ihrer Kindheit und die meisten haben die roten „Kleebohlen“ als kleine Nascherei auch schon ausgetutscht. Manchen ist er unter anderen regionalen und aussagekräftigen Namen wie Honigklee, Zuckerbrot oder Hummellust bekannt.

Seine Hauptblütezeit beginnt im Mai und dauert bis Oktober. Mit einer Höhe von 15-40 cm findet man ihn beinahe überall – auf Weiden und Wiesen, im Rasen und an Wegrändern.

Erkennen, sammeln und heilend einsetzen

Die unverkennbaren Kleeblätter wachsen in einer meist ausdauernden und grün überwinterten Rosette, aus deren Mitte sich die kantigen, rot überlaufenen Stängel schieben. Am Stängelende sitzen die 2-3 cm großen, nach Honig duftenden, kugeligen Blütenköpfchen, bestehend aus zahlreichen, eng an eng sitzenden purpurroten Schmetterlingsblüten. Umrahmt werden diese von den typischen dreiblättrigen Kleeblättern, die sich mit einer weißen Zeichnung in der Mitte zieren. Der Gattungsname „Trifolium“ aus tri = drei und folium =

Blatt, bezieht sich auf dieses dreiteilige Blatt. Der Artnamen „Pratense“ leitet sich von „pratun“= Wiese ab und deutet damit auf den Hauptstandort des Klees hin.

In der Volksheilkunde werden die Blüten des Roten Wiesenklees wegen ihrer Gerbstoffe, ätherischen Öle, Cumarine und Isoflavonoide verwendet. Sie kommen zur Wundbehandlung, bei Erkältungskrankheiten und Durchfall zum Einsatz. Zunehmend in den Fokus gerückt ist der Rote Wiesenklee aufgrund seiner Phytoöstrogene, die mit dem roten Blütenfarbstoff verbunden sind. Sie wirken sich bei Wechseljahrsbeschwer-



Typisch Rotklee: 3-teiliges Blatt, ...



... viele kleine Schmetterlingsblüten ...



... und selten glücksbringende Ausnahmen.