

---

# SUPERFOOD VOR DER HAUSTÜR

---



Wusstest Du schon, dass Dein Dorf essbar ist?

Löwenzahn ist gesund und die „Ewig Schöne“, das Gänseblümchen, soll leicht nussig schmecken.

Da wird es doch höchste Zeit, die Köstlichkeiten vor der Haustür kennenzulernen - ob frisch aufs Brot mit GänseblümchenGelee, als erfrischende Giersch-Limonade, mit gesundem Löwenzahn-Sirup als Honigersatz oder knabbernd bei Brennnessel-Chips. Wir haben es getestet und wer möchte, kann sich die Rezepte mit einer Mail an: [info@naturpark-aukrug.com](mailto:info@naturpark-aukrug.com) zusenden lassen.

Bei uns geht es heute darum, Giersch-Limonade (die sogar ganz ohne Zucker auskommt!) zu machen. Dafür müsst Ihr:

- zwei Handvoll junge Gierschblätter zerdrücken (z.B. mit einem Nudelholz) und in eine Kanne geben
- eine halbe Biozitronen in dicke Scheiben schneiden und dazugeben
- 500 ml Apfelsaft darübergießen und ca. 4 Stunden ziehen lassen
- Kräuter herausnehmen, 500 ml Sprudelwasser hinzugeben und mit Eiswürfel füllen

Einschenken und genießen! 😊