**Mai 2023: Heimische, wertvolle Nahrungsmittel aus der Natur - Superfood**

**Brennnesselchips**

In der Pfanne einen großen Löffel voll Butterfett oder Öl erhitzen, darin die Brennnesselblätter locker ausbreiten, nach Belieben noch Sonnenblumenkerne dazugeben und ein bisschen Salz darüber streuen. Bei mittlerer Temperatur knusprig rösten.

**Spitzwegerichaufstrich**

Ca. 200 g getrocknete Tomaten in Öl (geht natürlich auch mit frischen Tomaten)

1 Handvoll Spitzwegerichblätter

Ein paar Blätter Knoblauchsrauke (oder auch Knoblauch)

100 g Sonnenblumenkerne oder Nüsse

50 g Parmesan, geht auch sehr gut ohne für VeganerINNEN.

Und evlt. noch etwas Öl um die Konsistenz zu verfeinern

Salz und Pfeffer nach Belieben

Alle Zutaten fein mixen und in Gläschen abfüllen oder sofort aufessen.

Das Glas oben mit einer Schicht Öl abdecken, damit sich kein Schimmel bildet.

**Smoothie – Pflanzenfrischsaft - Pflanzenwasser**

Vogelmiere, Giersch, Brennnessel, ..lassen sich wunderbar in einem grünen Smoothie mixen.

Smoothie evtl. mit etwas Obst verfeinern.

Oder auch ein Pflanzenfrischsaft, d.h. die gemixten Pflanzen durch ein Sieb oder Tuch sieben,

damit nur das „grüne“ Wasser bleibt. Damit werden die wertvollen Inhaltsstoffe schneller vom Körper aufgenommen.

Oder auch nur Pflanzenwasser trinken, z.B. Blätter der Brennnessel in einen Krug Wasser geben und mehrere Stunden ziehen lassen.

Superfood für den Winter; Brennnesselfrüchte sammeln, möglichst grün und trocknen.

Wildkräuter sammeln, trocknen und als Pulver für die Nahrungsergänzung nehmen.

Wildkräuter lassen sich auch einfrieren, wie Spinat .

