Olpe: biologisch

Feines aus der Blütenküche

nach Marianne Frielingsdorf

Sonderveranstaltung vom 15. Juli 2011
im Bergischen Freilichtmuseum Lindlar

Olpe: biologisch

Über uns

Olpe:biologisch

Olpe:biologisch ist eine Reihe von Veranstaltungen zum Umwelt- und Naturschutz, die von der Kreisstadt Olpe und verschiedenen Vereinen und Verbänden in und um Olpe angeboten werden. Sie richten sich sowohl an Familien und Kinder als auch Erwachsene.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bei allen Veranstaltungen geht es darum, unsere heimische Natur wieder mehr ins Blickfeld zu rücken und die Zusammenarbeit mit den Vereinen und Verbänden, die auf diesem Gebiet tätig sind zu intensivieren und zu vernetzen.

Marianne Frielingsdorf

Marianne Frielingsdorf gilt als die Kräuterexpertin aus dem Bergischen Land schlechthin.

Seit vielen Jahren widmet sich die im heimischen Raum respektvoll als „Kräuterhexe“ benannte Marianne Frielingsdorf dem Erhalt alter Kulturpflanzen.

Die gelernte Erzieherin, die von Anfang an im Bergischen Freilichtmuseums mitarbeitet und die den bekannten Arbeitskreis „Bergische Gartenarche“ mitbegründet hat, bringt vor allen Dingen Kindern und Jugendlichen die Natur mit viel Leidenschaft und Fachwissen näher.

„Ich sehe mich als Vermittlerin zwischen den Büchern und der Natur“, lautet der Leitsatz von Marianne Frielingsdorf.

© Illustrationen von Sandra Schulte-Braun. Alle Rechte vorbehalten.

Olpe: biologisch

Apfelschorle mit Blüten

Apfelsaft mit Holunderblütensirup und Mineralwasser nach Geschmack mischen. Eiswürfel dazu geben. Mit Blütenblättern und evtl. einigen Beeren, die darin schwimmen, dekorieren. Eiskalt servieren.

Blütenkräcker

200 g Frischkäse mit Oreganoblüten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und diese Creme auf Kräckern verteilen und mit den gleichen Blüten verzieren.

Blau-grüner Salat

1 Kopfsalat waschen und zerkleinern. Eine große Doppelhand voll Funkien- und Borretschblüten von den Staubbeuteln befreien und unter den Blattsalat mischen. Mit Dillblüten bestreuen.

Für die Marinade:
Honig, Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer, 1 zerriebene Knoblauchzehe und eine sehr fein geschnittene rote Zwiebel nehmen. Erst kurz vor dem Verzehr untermengen.

Kunterbunter Blüten-Blatt-Salat

Marinade aus Essig, Öl, Honig, Salz, Pfeffer und wenig Wasser herstellen. Mit viel Schnittlauch und Schnittlauchblüten würzen.

Blattsalat waschen, zerkleinern und verschiedene Blüten dazu geben. Erst kurz vor dem Essen die Marinade unterheben.

Blüten die zu Blattsalat schmecken:
Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Nachtkerzen, Margeriten, Taglilien, Schnittlauchblüten, Fuchsien, Glockenblumen, Schafgarbe, Borretsch, Kapuzinerkresse, Stockrosen, Phlox, Dahlien

© Illustrationen von Sandra Schulte-Braun. Alle Rechte vorbehalten.

Olpe: biologisch

Gefüllte grüne Pfannkuchen (kalt)

8 Eigelb mit 4 EL Mehl, wenig Milch und Salz verrühren und etwas ruhen lassen. Ca. 400 g Guter Heinrich-Blätter blanchieren, kräftig ausdrücken, mit dem Passierstab zerkleinern und unter den Eierteig rühren.

Zum Schluss 8 geschlagene Eiweiß unterziehen und 4 Pfannkuchen in Öl ausbacken.

Für die Füllung:
200 g Frischkäse mit 250 g Quark (20%) gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Bund Schnittlauch unterrühren, die Masse auf die grünen Eierkuchen verteilen und glatt streichen. Mit Ringelblumenblütenblättchen bestreuen, den Eierkuchen fest einrollen und auf 4 cm dicke Stücke schneiden.

Ringelblumen-Muffins

250 g Mehl, 2 TL Backpulver, ½ TL Natron, 1 Messerspitze Muskat, 50 g Haselnüsse und ½ Liter (im Messbecher) Ringelblütenstrahlen gut vermischen.

1 Ei, 160 g braunen Zucker, 100 ml neutrales Öl, 350 g Buttermilch und 1 EL Zitronensaft gut aufrühren und Mehlmasse vorsichtig unterziehen.

12 Backförmchen einfetten, Teig darin verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 - 25 Minuten backen.

Bunte Obsttorte

Einen Tortenboden mit verschiedenen Früchten der Saison belegen, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Waldbeeren, Aprikosen, Johannisbeeren, Stachelbeeren. Ein Glas Erdbeermarmelade leicht erwärmen und über das Obst verteilen. Den Tortenrand mit Rosenbutter bestreichen. Alles mit Blüten verzieren, z.B. Sonnenblumenblütenblätter am Rand vorbei legen und mit Borretsch-, Rosen- und Indianernesselblüten bestreuen.

Rosenbutter

125 g Butter geschmeidig rühren, von 2 duftenden Rosen die Blütenblätter zerkleinern und mit etwas Puderzucker und 1 TL Rosenwasser cremig rühren.

© Illustrationen von Sandra Schulte-Braun. Alle Rechte vorbehalten.

Olpe: biologisch

Impressum

Kreisstadt Olpe

Franziskanerstraße 6

Telefon (0 27 61) / 8 30

E-Mail rathaus@olpe.de
Internet www.olpe-biologisch.info

Die Kreisstadt Olpe ist eine Körperschaft des Öffentlichen Rechts.
Sie wird vertreten durch den Bürgermeister Horst Müller.

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Frau Sabine Melzer-Baldus

Fotografie

Deckblatt:
„Blick in eine Blumenwiese 3" von Geli
Das Bild stammt aus der kostenlosen Bilddatenbank www.piqs.de.

© Illustrationen von Sandra Schulte-Braun. Alle Rechte vorbehalten.