

Gundermann in Schokolade

Süßigkeiten aus dem eigenen Garten

Wer kann mitmachen?	Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern
Wo kann ich das machen?	im Garten, zu Hause
Wie lange dauert das?	20 Minuten

Worum geht's?

Habt ihr schon einmal Süßigkeiten mit Zutaten aus dem eigenen Garten gemacht? Aus Gundermann und Schokolade geht das zum Beispiel. Das Kraut bringt leicht minzigen neuen Geschmack in die Küche und steht ganzjährig kostenfrei zur Verfügung.



Gundermann findet ihr im eigenen Garten, in Wäldern und unter Gebüsch. Geerntet werden die Blätter in der Blütezeit zwischen April und Juni. Auch die lila Blüten sind essbar. Es ist sogar gesund mit seinen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, Flavonoide und Gerbstoffen.

Gundermann war schon bei den Germanen als Würz- und Heilpflanze bekannt. Er wird auch Gundelrebe genannt. Man kann ihn für herzhaftes sowie süße Speisen verwenden, wie Suppen, Kartoffelgerichte, Salate und für Nachspeisen.

Verwendet für das Rezept Bio- und Fair-Trade-Schokolade. Fair-Trade-Produkte erkennt ihr zum Beispiel an diesen Siegeln. Damit unterstützt ihr faire Preise für Kleinbauern, faire Arbeitsbedingungen und einen umweltschonenden Anbau der Kakaobohne in den Herkunftsgebieten wie in Afrika und Mittelamerika.



Was brauche ich dafür?



- Gundermann-Blätter
- 1 Bio-/Fair-Trade-Schokolade

Wie mache ich das genau?



1. Schneidet mit einer Schere ein paar Gundermannstängel ab. Wascht sie kurz unter fließendem Wasser und zupft dann die Blätter ab.



2. Legt die Blätter zum Trocknen auf ein Küchenhandtuch.



3. Schmelzt die Schokolade über einem heißen Wasserbad und rührt regelmäßig um.



4. Wenn die Schokolade schön cremig ist, tunkt ihr die Blätter vom Gundermann in die Schokolade...



5. ...und legt sie auf Backpapier, wo die Schokolade fest werden kann.

Lasst euch die Gundermann-Schoko-Leckerei aus dem Garten schmecken!

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns Bilder von eurer Koch-Aktion oder auch ein anderes Rezept mit Gundermann zusendet an bne@nabu-muensterland.de

Wenn ihr uns die Erlaubnis gebt, veröffentlichen wir eine Auswahl eurer Fotos auf www.nabu-muensterland.de

Viel Spaß beim Sammeln und Ausprobieren!

Euer NABU-Münsterland-Team

Fotos: J. Luig-Beilmann

Weitere Infos:

<https://utopia.de/bestenlisten/fair-trade-schokolade/> - Empfehlenswerte Fair-Trade-Schokoladen

<http://www.schoko-seite.de/Schokolade/fair.html> - Kindgerechte Seite über faire Schokolade