



14.04.2020

Liebe Kinder

Wie war Dein Osterfest? Hat Dir der Osterhase ein paar Eier versteckt? Uns hat er ein schönes Nest versteckt mit Süßem, Salzigem und einer wundervollen Geschichte vom Blumenmädchen Taraxa! In diesem Newsletter wollen wir sie gerne mit Dir teilen, denn dieses Blumenmädchen schenkt uns ganz viel Lebensfreude und Kraft! In diesen verrückten Zeiten müssen wir aufpassen, dass wir gesund bleiben und uns die Lebensfreude nicht verloren geht! Taraxa ist da wie ihr Kinder: sie strahlt und sprüht vor guter Energie und Magie. Die Erwachsenen sollten sich ein Beispiel nehmen und sich von euch anstecken lassen! Ich bin mir sicher, dass auch in Deiner Nähe Taraxa auf Dich wartet... auch wenn Du in einer grossen Stadt lebst!

Wir freuen uns jede Woche sehr auf eure Antworten auf den Newsletter! Schön, dass ihn einige von euch jeweils weiterleiten! Unter diesem [Link](#) haben wir alle bisherigen Newsletter für Kinder abgelegt. [Hier](#) können sich Interessierte für den Newsletter anmelden.

Inhalt

- Die Geschichte vom Blumenmädchen Taraxa
- Wunschbeladene Fallschirmchen
- Kaffeepausch nach Taraxa's Rezepten
- Leckereien aus Löwenzahnknospen





Die Geschichte vom Blumenmädchen Taraxa

"Wir kennst uns, seit Du ganz klein bist! Ich wage sogar zu behaupten, dass ich eine der ersten Blumen bin die Du als Kind kennen und lieben gelernt hast..."

... so beginnt die *Geschichte* von Taraxa, dem lebensfrohen Blumenmädchen. Im Volksmund hat sie mindestens 500 "Spitznamen". Vielleicht kennst Du sie unter dem Namen "Löwenzahn". Nimm Dir Zeit und lerne sie und ihre Superkräfte besser kennen!

Eine *Geschichte* von Stefanie Sterchi

<https://www.youtube.com/watch?v=4fOTBRLsiXY&feature=youtu.be>



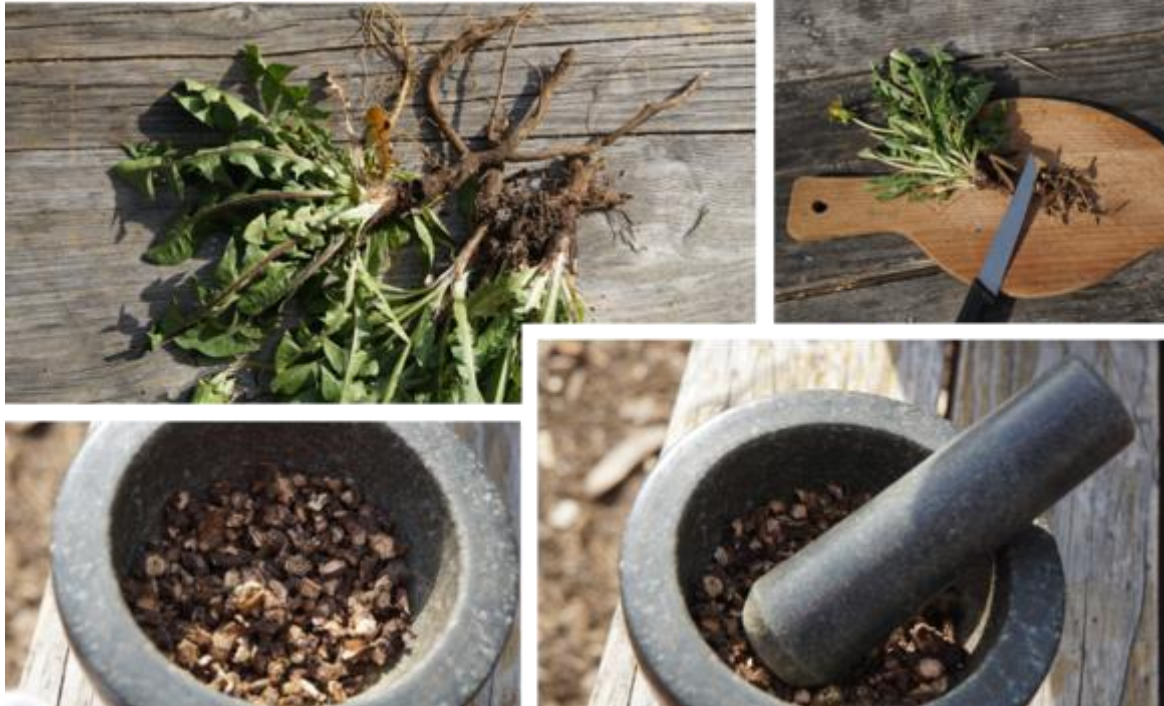
Wunschbeladene Fallschirmchen

Wir haben eine kleine, schöne Aufgabe für Dich...

Pflücke für jedes Mitglied in Deinem Haushalt eine Löwenzahnblüte. Vielleicht findest Du sogar eine, die ihre Blüte noch gar nicht ganz geöffnet hat. Stelle sie in eine Vase auf den Küchentisch. Beobachte sie jeden Tag und lasse Dich von ihrer positiven Lebensenergie anstecken! Und wenn es soweit ist, dann stellst Du dich mit allen Menschen (und Tieren) die mit Dir wohnen auf den Balkon, in den Garten oder ans Fenster, und ihr lasst gleichzeitig euren persönlichen oder gemeinsamen Wunsch nach Veränderung in den Himmel fliegen!



Eine Löwenzahnpflanze kann in jedem Jahr bis zu 5'000 Fallschirmchen entwickeln, die Samen, die dabei auf die Reise gehen, sind bis zu 10 Jahre keimfähig! Also Geduld haben wenn Dein Wunsch nicht sofort in Erfüllung geht...:)



Kaffeeplausch nach Taraxa's Rezepten

Willst Du ein z'Vieri machen wie Taraxa es am liebsten mag? Mit Löwenzahnkaffee und Honig-Jogurt? Hier verraten wir Dir die Rezepte

Rezept Löwenzahnwurzelkaffee

- 1) Sammle 10 Löwenzahnwurzeln, am Besten jetzt im Frühling, möglichst am Morgen, wenn die Kraft noch in den Wurzeln ist!
- 2) Bürste die Erde mit einer Bürste ab, spüle die übrige Erde wenn nötig kurz unter Wasser ab. Da Viele Nährstoffe Wasserlöslich sind, sollten wir die Wurzel nicht zu lange im Wasser waschen.
- 3) Schneide die Wurzel in kleine Stücke und lasse sie trocken. Du kannst sie zum Beispiel in ein Küchentuch wickeln und an einem trockenen Ort ein paar Tage aufhängen.
- 4) Röste die getrockneten Wurzelstücke (ohne Fett) dunkelbraun an
- 5) Mörsere die Wurzelstücke zu einem feinen Pulver
- 6) Übergiesse das Pulver (ca 1-2TL pro Tasse) mit heissem Wasser



7) je nach dem wie Du deinen Kaffee magst gibst du Milch und/oder Zucker dazu

Wir finden den Kaffee wirklich sehr lecker... vielleicht liegt es auch daran, dass eine ganze Menge Arbeit darin steckt!

und hier noch das **Rezept für den Blütenhonig**:

--> Um ein Kilogramm Honig zu produzieren, müssen Bienen rund 125'000 Löwenzahnblüten besuchen... für diesen Blütenhonig brauchst du nicht ganz so viele Blüten...:) Trotzdem schmeckt er lecker und ist eine tolle vegane Alternative zu Honig.

Zutaten:

- 1 Litergefäß voll mit Löwenzahnblüten
- 1 l Wasser
- 1 Bio Zitrone (oder Orange)
- 600 gr Zucker

Zubereitung:

Löwenzahnblättchen abzupfen, mit dem Wasser und der Zitronenschale (oder Orange) in eine Pfanne geben, aufkochen, ca. 15 Min. kochen, von der Platte nehmen. Zugedeckt ca. 24 Std. ziehen lassen.

Alles durch ein Sieb giessen, Saft zurück in die Pfanne giessen

Zitronensaft und Zucker begeben, aufkochen, unter Rühren ca. 30 Min. sirupartig einkochen.

Honig heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auskühlen

Rezept für Taraxas Lieblingszvieri (für 4-6 Portionen): Apfeljogurt mit Löwenzahnhonig

Zutaten:

- 500 gr Griechisches Yogurt
- 3 Äpfel fein gerieben
- 2-3 EL Löwenzahnhonig (oder anderer Honig)
- Löwenzahnblüten und Apfelscheiben zum dekorieren



Zubereitung:

Mische alle Zutaten, fülle Sie in Gläser und dekoriere Sie mit den Löwenzahnblüten und Apfelscheiben, träufle ein bisschen Löwenzahnhonig über das Dessert.

mmmmmmhhhhh fein!



Leckereien aus Löwenzahnknospen

Und hier noch was für alle die's lieber salzig mögen: **Pikante Löwenzahnknospen**

Rezept für Pikante Löwenzahnkapern

Zutaten:

- 50 gr Löwenzahnknospen
- 100 ml Essig
- 50 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Gelbsenfsamen
- 3 Nägeli
- 1 kleine Peperoncino
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Knospen und den Honig aufkochen



die Knospen dazugeben und 2 Miuten mitkochen, am Schluss den Honig dazurühren

heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auskühlenheiss in Gläser abfüllen

Sehr lecker zu Käsegerichten

Noch ein Rezept mit Löwenzahnknospen:

Löwenzahnknospen mit wenig Olivenöl und Sonnenblumenkernen anbraten, Pfeffer und Salz dazu. Über den Salat streuen!

Guten Appetit!



Wir schicken Dir liebe Grüsse aus Cortoi

Familie Sterchi

und Fredo der Hahn :) (Lösungswort Hühnerrätzel)