



Gewässervertrag Attert / Contrat de Rivière Attert

WILDNIS NUTZEN

PROFITONS DE LA NATURE SAUVAGE

Brachliegende Feuchtgebiete sind reich an Brennesseln, Binsen und Weiden und vereinen damit alles was man braucht, um eine sommerliche Delikatesse und einzigartiges Spielzeug selber herzustellen.

Les zones humides en friche sont des endroits riches en orties, en joncs et en saules et réunissent ainsi tout ce qui est nécessaire pour cuisiner des délicatesses estivales et fabriquer des jouets originaux.



Brennessel-Muffins

Brennesseln sind reich an Mineralien und Vitaminen. Entgegen der landläufigen Meinung können sie gut vom Frühjahr bis in den Herbst hinein geerntet werden. Wichtig dabei ist, immer nur die samtig behaarten Sprosspitzen zu entnehmen. Brennesseln finden als schmackhaftes Gemüse in vielerlei Rezepte Verwendung. Eine Auswahl weiterer Brennessel-Rezepte findest Du unter: www.attert.com

Zutaten für ca.

12 Brennessel-Muffins

- 2 handvoll Brennesseln
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 6 Esslöffel Pflanzenöl
- ½ Tasse Reismilch
- Salz
- Pfeffer
- Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 100 g geraspelter Käse
- 10 Esslöffel Mehl
- Backpulver

Zubereitung

Zwiebel glasig anbraten, mit Pflanzenmilch ablöschen und die grob gehackten Brennesseln hinzugeben. 3-4 Minuten köcheln lassen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eier verquirlen, Öl, die abgekühlte Brennesselmasse, den Käse und die Gewürze hinzugeben. Mehl und Backpulver unter die Masse heben und in die Förmchen füllen. Etwa 20 Minuten backen.

Muffins aux orties

Les orties sont des plantes riches en minéraux et en vitamines. Contrairement aux idées reçues, elles peuvent être récoltées du printemps jusqu'à l'automne. Il est important de ne cueillir que les jeunes pousses veloutés. Les orties sont employées, comme délicieux légumes, dans de nombreuses recettes. Tu trouveras une sélection de ces recettes sur www.attert.com

Ingrédients pour env.

12 muffins aux orties

- 2 poignées d'orties
- 1 oignon de taille moyenne
- 6 cuillères à soupe d'huile
- ½ tasse de lait végétal
- sel
- poivre
- gingembre
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 100 gr de fromage râpé
- 10 cuillères à soupe de farine
- bicarbonate de soude

Préparation

Faire revenir les oignons, ajouter le lait et les orties hachées grossièrement. Laisser cuire 3-4 minutes. Préchauffer le four à 180°C. Laisser refroidir le mélange d'orties, y ajouter les œufs battus, l'huile, le fromage râpé et assaisonner. Mélanger cette pâte avec la farine et de la bicarbonate de soude et remplir les moules à muffins. Enfourner pendant 20 minutes.



Binsen-Rassel

1. Binsen (lux. Jenken) bevorzugen feuchte bis nasse Standorte. Kennzeichnend sind die runden starren Stengel, die innen hohl sind. Für die Rassel brauchst Du 5 lange, etwa gleich starke Stengel, sowie zusätzlich einen kürzen Stengel für die Ummantelung des Stiels.
2. Stiel umwickeln und dabei die Enden des kürzeren Stengels in die Wicklung einarbeiten
3. Die 5 Stengel über dem Stiel auseinanderbiegen. Einen Stengel nehmen und über zwei Andere legen. Der folgende Stengel wird wieder über die zwei Nächsten gelegt und so weiter.
4. Die Rassel gewinnt an Breite, wenn die Stengel jeweils an die Aussenseite des Geflechts gelegt werden.
5. Soll die Rassel wieder schmäler werden, dann legst Du die Stengel an die Innenseite des Geflechts. 6. Drei Steinchen ergeben den Ton der Rassel.
7. Die Rassel schliessen, indem Du die Enden auf 1-2 cm kürzt und in die verbleibende Öffnung stopfst.

Hochet en joncs

1. Les joncs se situent en général dans des habitats humides. On les reconnaît à leur tiges rondes, rigides et creuses à l'intérieur. Pour le hochet il te faut 5 longues tiges d'épaisseur égale ainsi qu'une tige plus courte pour entourer le manche.
2. Enroule la tige plus courte autour du manche formé par les 5 autres tiges et fixe dans l'ensemble.
3. Au dessus du manche, déplie les 5 tiges. Prend une des tiges et pose la sur 2 autres. Prend la tige suivante et pose la sur les deux suivantes etc.
4. Le hochet gagne en largeur si les tiges sont toujours posées à l'extrême extérieure de la partie tressée.
5. Pour réduire la largeur du hochet, les tiges doivent être posées du côté intérieur de la partie tressée.
6. Place y trois petits cailloux afin que le hochet fasse du bruit.
7. Termine le hochet, en raccourcissant les extrémités à 1 ou 2 cm et en fermant l'ouverture restante.



Weiden-Floss

1. Weiden bilden lange gerade Äste und eignen sich daher gut für den Bau eines kleinen Flosses. Aber Du kannst auch andere abgestorbene Äste benutzen, die Du entlang der Waldwege findest.
2. Du brauchst gerade, gleich lange Äste für die Längshölzer und zwei dickere Aststücke für die Querhölzer.
3. Lege ein Längsholz auf das Querholz. Nimm die Schnur doppelt und lege die Schnurmitte unter das Querholz.
- 4-5. Führe beide Schnurenden über das Längsholz und kreuze sie unter dem Querholz
6. Am Ende der Reihe verknotest Du die beiden Schnurenden und verfährst genauso mit dem 2. Querholz. Mit 4 Händen geht es leichter!
7. Binde das Floss an eine lange Schnur und teste es auf dem nächstgelegenen Bach.

Radeau en saule

1. Les saules forment de longues tiges bien droites qui se prêtent à merveilles à la construction d'un radeau. Mais tu peux également utiliser d'autres branches mortes ramassées par terre.
2. Tu as besoin de tiges de longueurs égales pour la plateforme ainsi que deux tiges plus épaisses pour les traverses (flotteurs).
3. Pose une branche sur les traverses. Prend la ficelle en double et pose le milieu de cette ficelle sous la traverse.
- 4-5. Conduis les deux ficelles par-dessus les branches et croise-les en dessous des traverses.
6. Au bout de la rangée tu fais un nœud et tu fais la même chose pour l'autre traverse. Avec 4 mains c'est plus facile!
7. Attache maintenant une ficelle au radeau et fais un essai sur la rivière la plus proche.