

Eine Rezeptidee von

**NaNa**  
Arbeitskreis  
Naturerlebnis Nachbarschaft  
im Lübecker Stadtteil St. Lorenz Nord



## Essbare Stadt Indianernessel Limonade



**Zubereitung:** 3-8 Blütenköpfe der scharlachroten oder rosa Monarde werden mit den zwei obersten Blättern zusammen gepflückt und mit 1/2 l siedendem Wasser aufgegossen. Die Kanne sollte abgedeckt werden.

Nach dem Abkühlen (im Kühlschrank) den Saft von 1-2 Zitronen hinzugeben und nach Belieben süßen. Mit 1/2 l stark kohlenensäurehaltigem, gekühltem Mineralwasser aufgießen (oder mit Siphon).

### Indianernessel Sirup

**Zutaten:** 1 kg Zucker, 20-30 Blüten und Jungblätter der Indianernessel, 6 Zitronen, 1 l Wasser

Das Wasser erhitzen und den Zucker darin auflösen. Anschließend die Blüten mit dem Zuckerwasser übergießen und die ausgepressten Zitronen hinzufügen.

Die Sirup-Mischung sollten 2 Tage lang dunkel und abgedeckt stehen. Anschließend den Sirup abseihen.

Je nach Verwendung können 2 Herangehensweisen bei der Befüllung der Flaschen durchgeführt werden:

Möchten Sie den Sirup **lange haltbar machen** dann wird der Saft nach dem Abseihen erhitzt (ca. 80-90°C – er darf nicht kochen) und anschließend in sterile Flaschen gefüllt. Soll der Sirup nur für wenige Woche haltbar sein dann können Sie ihn auch direkt nach dem Abseihen kalt in die sterilen Flaschen füllen. Achtung: der Saft hält dann jedoch nur (je nach Lagerung – idealerweise kühl und dunkel) ca. 2-3 Wochen.

Bei Erkältung und Husten (Tee, Sirup), Schleimlösend und Atem befreiend (Tee, Sirup)

Schweisstreibende Wirkung (Tee)

Beruhigend

Einschlaffördernd (Tee)

Kopfschmerzen (Tee)