



Superfood vor der Haustüre

6. Mai - 18. Mai 2019

Brennnessel-Wochen in Winterthur

INFORMATIONEN ZUM UMWELT SENSIBILISIERUNGSPROJEKT «SUPERFOOD VOR DER HAUSTÜRE»

Initiiert vom Verein Brennpunkt Brennnessel: www.brennpunktbrennnessel.ch

Pflanzen wie die Brennnesseln gelten als Unkraut und werden bekämpft. Ihr unglaublicher Wert für die Artenvielfalt, als Nahrung und Heilpflanze für Tier und Mensch sind in Vergessenheit geraten.

Vor drei Jahren im Pilotprojekt konnte uns niemand sagen, wie gut die Brennnessel sich für eine Restaurantküche oder für den Verkauf eignet. Von der Ernte über die Verarbeitung bis hin zum Geschmack war nicht klar, ob sie mit «normalem» Gemüse mithalten kann. Es existierten nur eine Handvoll Rezepte - wir glaubten jedoch an das Potenzial und lancierten das Projekt Superfood vor der Haustüre. Wir wollen keinen neuen Superfood Hype, wir möchten, dass Köche und Konsumenten neugierig und kreativ werden und über das Geniessen die Liebe zu den Kräutern zwischen den Kulturpflanzen entdecken. Die allgemein bekannte Brennnessel ist dazu die perfekte Botschafterin und erstaunt uns jedes Jahr von Neuem – wenn unsere Partner in Winterthur überraschendes auf den Teller zaubern.

Doris Abt und Martin Hofer wünschen allen einen guten Appetit!

BRENN.NESSEL

Das Projekt wird gestützt von:



ZUM PROBIEREN, GENIESSEN UND SICH VERLIEBEN.

Die Brennnessel, vor allem als Unkraut bekannt, ist ein vielseitiges und gesundes Nahrungsmittel.

Ein Superfood vor unserer Haustüre! In den **Brennnesselwochen vom 6. – 18. Mai 2019** rückt die Brennnessel, verarbeitet zu wunderbaren Menüs, Salaten, Suppen, Säften, Nachspeisen, zu Tee und Bier, ins Zentrum von Winterthur. Zusammen mit brennenden Umweltthemen und stellvertretend für viele andere in Vergessenheit geratenen Wildpflanzen.

Liebe geht durch den Magen.

An folgenden Orten ist die Brennnessel anzutreffen:

Anbieter Restaurants und Bistros:

Alte Kaserne Bistro	Verschiedene vegetarische Brennnessel-Menüs unter der Woche und it's TIME Brennnesselbier.
Alterszentrum Neumarkt	Brennnessel-Thema für die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums.
Dimensione Bistro	Brennnesselpizokel, Ravioli mit Brennnessel-Frischkäsefüllung, Brennnesselsuppe, Cippolataspiessli mit Brennnesselrisotto, Taglierini mit Brennnesselpesto; Löwenzahn-Brennnessel-Lasagne; Brennnesselquiche.
Grand Café du Musée	Tofu-Sesambällchen mit Brennnessel; Brennnessel-Chutney; Brennnessel-Chilisauce
Krone Hotel	Mittagsmenüs und Desserts mit Brennnesseln, wie Suppe, Pasta, Risotto, Quiches, Panna Cotta, Sorbet.
Les Wagons Bistro Bar	Brennnesseln und andere Frühlingskräuter in verschiedenen Gängen; it's TIME Brennnesselbier.
Rägeboge Bistro	Brennnesselsuppe, Brennnesseltarte, süsse Brennnessel Muffins, Brennnesselpesto für Focaccia und Sesamtasche, Brennnesselsirup, Crêpes mit Brennnesselfrischkäse (nur am Samstag), it's TIME Brennnesselbier.
Sporrer Restaurant	Brennnessel-Schaumsuppe mit Knoblauchbrot; hausgemachte Brennnessel-Tortilla, Brennnessel-Pasta mit Lachsfilet, CH Rindsfilet gebraten mit weissen Spargeln, Brennnessel-Hollandaise und Chorizo-Gnocchi.
Strickers Restaurant Bar	Hausgemachte Brennnessel-Gnocchi, Zander aus dem Napfgebiet auf Kartoffel-Brennnessel-Beet. it's TIME Brennnesselbier.
Tee Kult	Brennnesseltee.
Villa Sträuli Bistro	Leckere Mittagsmenüs rund um die Brennnessel, it's TIME Brennnesselbier.
Alltag, Hi & Da und Kafisatz	It's TIME Brennnesselbier.

Anbieter Produkte und Einkauf

bare Ware	Brennnessel-Tee ; frische Brennnesseln.
Rägeboge Biomarkt	Frische Brennnesseln; it's TIME Brennnesselbier; Brennnesseltee.
l'Ultimo Bacio	Brennnessel-Tee, frische Brennnesseln, Bio-Brennnesselsaft, Brennnessel-Sirup, it's TIME Brennnesselbier.
VEG and the City	Seedballs (Samenkugeln) mit Brennnesseln, Brennnesseldünger etc.
Naturkraftwerke (Online Versand)	Bio-Brennnesselsamen und Demeter Brennnesselpulver www.naturkraftwerke.com ; www.weltkueche.bio
Rathaus Apotheke	Kleine Ausstellung: Historische Verwendung der Brennnessel, Brennnessel Shampoo und Trockenshampoo. Angebot: Brennnessel-Tee offen, Tee Beutel, Brennnessel Urtinktur. Hilfestellung und Beratung zur medizinischen Wirkung der Brennnessel. 15. Mai Abendvortrag mit Brennnesselapéro.

Anbieter frische Brennnesseln – Biolandbau StadtLand Winti: www.stadtlandwinti.ch, Klaus Böhler Biohof: www.klausboehler.ch, Fam. Urs Meier, Uesslingen: www.soeinkaese.ch

Dreigängiger Apéro riche und vier Kurzreferate: Mittwoch 8. Mai 2019, 18:30, Villa Sträuli. Der Verein Brennpunkt Brennnessel zusammen mit dem Slow Food Verein lädt ein, sich mit unseren vier Referenten durch einen Brennnessel Abend führen zu lassen. Urs Meier (Schafzüchter mit 2 ha Brennnesselfeld), Sara Gnehm (Rathaus Apotheke), Kristof Barto (Geschichten und Anekdoten). Anmeldung auf www.brennpunktbrennnessel.ch

Herbal Walk: Samstag 18. Mai 2019, 9.30-12.00, mit Serena Gadaleta. Herbal Walk lädt dich ein, auf einem Kräuterspaziergang deine Umgebung neu zu entdecken und deinen Blick auf das Grüne zu richten. Serena Gadaleta ist TCM-Therapeutin und leidenschaftliche Köchin in Zürich mit Fokus auf Ernährung, Wirkungsfeld der Lebensmittel, Fermentation und Wildkräuter. <https://www.sonmas.ch>. Kosten: 55.- / Kinder 15.- / bis 8 Jahre Gratis, Anmeldung: serena@sonmas.ch

Kräuter-Koch-Workshop: Samstag 18. Mai 2019, 12:00 - 14:00, mit Anita Reinhart & Serena Gadaleta. Mit den gesammelten Kräutern und Blumen des Herbal Walks, kreieren die Teilnehmer ein fantastisches 3-Gang Menü. Man kann aber auch direkt zum spannenden Kochen mit Kräutern und speziellen ProSpecieRara Produkten kommen. <https://anitas.events/Koch-Workshop>, Anita's Events, Technikumstrasse 82. Kosten: Erw. 85.-/ Kinder 20.-. Anmeldung: info@anitas.events Anmeldeschluss: 11. Mai 2019

Die Brennnessel im Zeichen der Gesundheit: Die Rathaus Apotheke lädt ein zum Abendvortrag mit Brennnesselapéro. **Mittwoch 15. Mai 19.30 Uhr** in der Rathaus Apotheke, Unterer Graben 35. Vortrag von Sara Gnehm, dipl. Apothekerin und Geschäftsleiterin. Nur mit Voranmeldung auf: Tel. 052 269 17 17, per Mail an a25@achillea.ch Kindermalwettbewerb mit tollen Preisen.

In Zusammenarbeit mit der Energiestadt Winterthur und Stadtgrün Winterthur