

Tipps zum Kräutersammeln:

Abschließend hier ein paar Tipps zum Kräutersammeln:

- Sammeln Sie nur Pflanzen die sie auch sicher kennen.
- Sammeln Sie nur an Plätzen, die nicht durch Landwirtschaft, Verkehr oder andere Umwelteinflüsse kontaminiert sind.
- Stellen Sie vor dem Sammeln sicher, dass es sich nicht um eine geschützte Art handelt.
- Sammeln Sie nur soviel, wie sie selber brauchen ohne den Bestand am jeweiligen Standort zu gefährden.
- Sammeln sie immer von mehreren Pflanzen, so dass diese sich anschließend wieder erholen können. Lassen Sie dabei genug Blüten für die Bienen.
- Schließen Sie vor Gebrauch der Kräuter mögliche Allergien oder Unverträglichkeiten aus.
- Informieren Sie sich vor Gebrauch über Mögliche Nebenwirkungen oder unerwünschten Wirkungen.
 - Reinigen Sie ihre Kräuter vor Gebrauch gut.

Mehr Kräutertipps und Rezepte finden Sie auf:
www.andi-und-alex.at

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Sammeln Ihrer Kräuter und dem Ausprobieren unserer Rezepte.

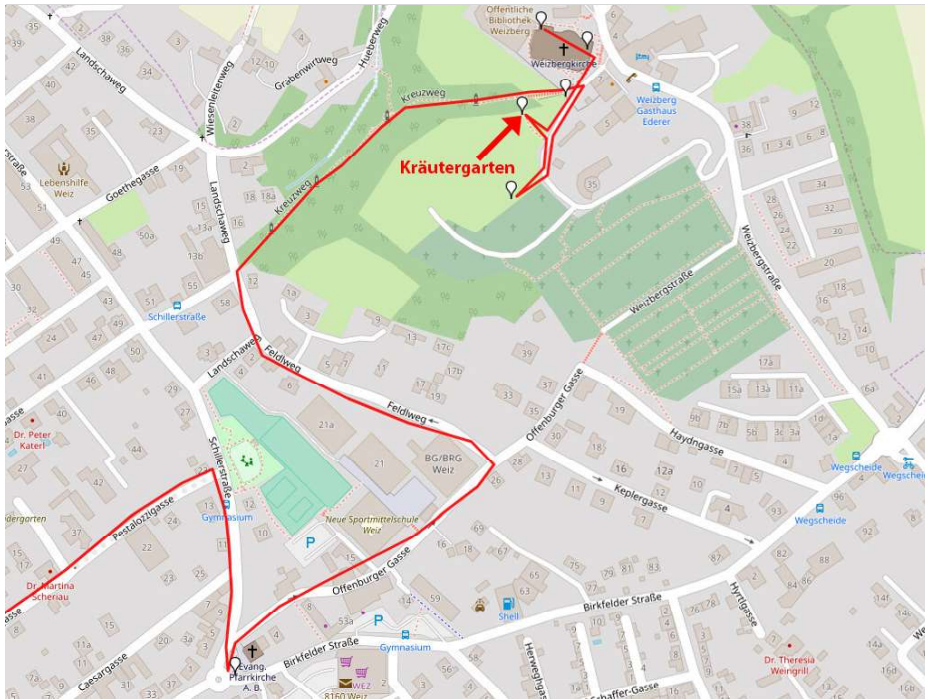
(Alle Rechte vorbehalten)



Der Kräutergarten am Weizberg

Der Heilkräutergarten am Weizberg neben der Basilika minor ist eine der 7 Stationen am spirituellen Weg von der Taborkirche im Stadtzentrum Weiz bis zur Basilika am Weizberg.

Der Kräutergarten ist täglich bis 20 Uhr für alle Besucher geöffnet. Nähere Informationen zum spirituellen Pilgerweg durch Weiz finden Sie auf www.spweg.at.



Der Heilkräutergarten am Weizberg ist die 4te Station (von insgesamt 7 Stationen) am spirituellen Weg von der Taborkirche im Stadtzentrum bis zur Basilika am Weizberg. Auf dieser Karte sehen Sie einen Teil des spirituellen Weges, sowie die Position des Kräutergartens am Weizberg neben der Basilika minor.

Vom Gärtner Peter Painer wurde der Kräutergarten ursprünglich mit rund 55 Heilkräutern angelegt und gestaltet. Mittlerweile umfasst der Garten je nach Saison weit mehr als diese 55 Heilkräuter. Die Patenschaft für den Kräutergarten hat der Kräuterpfarrer Weidinger übernommen.

Der Kräutergarten ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Daher empfehlen wir, während des Aufenthalts im Kräutergarten Handys auf lautlos zu schalten und ganz in die Stimmung des Gartens einzutauchen. Wir laden ein, auch an den Kräutern zu riechen und diese zu schmecken. Aber Vorsicht! Vereinzelt sind auch ein paar Giftpflanzen im Garten vertreten. Kosten Sie nur, was sie kennen!



Die Brennnessel
(*Urtica dioica*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerlich bei Harnwegsbeschwerden, zur Erhöhung der Harnmenge, rheumatischen Beschwerden, Vorbeugung von Nierengriß, Prostatabeschwerden und Gliederschmerzen.

Rezept Brennnessel-Aufstrich:

1 Tasse Kichererbsen werden über Nacht eingeweicht und anschließend weichgekocht. 1 Bund frisches Brennnesselkraut wird in etwas Butter mit 2 Knoblauchzehen in der Pfanne leicht blanchiert. Anschließend wird es mit den Kichererbsen vermengt und gut mit dem Pürierstab fein vermahlen. Dabei fügt man schluckweise etwas Hanföl hinzu, bis eine streichfähige Masse entsteht. Zum Schluss wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der Aufstrich ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.



Die Eberesche
(*Sorbus aucuparia*)

Volkmedizinisch bei Erkältungen, Verstopfung, als harntreibendes, blutstillendes und adstringierendes Mittel. Die Beeren nicht roh verzehren! Enthält viel Vitamin C, Pektin und Sorbinsäure.

Rezept Ebereschen - Apfelmus:

500 g Ebereschen und 500 g Äpfel werden gewaschen, entkernt und klein geschnitten weich gekocht. Anschließend fügt man 1 Zimtstange etwas Vanillezucker und 500 g Gelierzucker hinzu und kocht das ganze zu einem feinen Mus ein. Es wird noch heiß in Gläser abgefüllt.



Der Weißdorn
(*Crataegus laevigata*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerliche Anwendung der Blätter und Blüten bei nervösen Herzbeschwerden, Herzklopfen und Stresssymptome, die Früchte zur Unterstützung der Herz- Kreislauffunktion.

Rezept Weißdortinktur:

Frische oder getrocknete Weißdornfrüchte werden im Mörser grob zerkleinert und zu 1/3 in ein Ansatzgefäß gefüllt. Dieser Ansatz wird mit 40 %igem Korn oder Weingeist aufgefüllt und für 4 Wochen an einem schattigen Ort stehen gelassen. Danach wird abfiltriert und die Tinktur wird in Braunglasfläschchen abgefüllt. Die Tinktur wird tropfenweise zwischen den Mahlzeiten eingenommen. Seltene Nebenwirkungen wie Magen- Darmbeschwerden können auftreten.



Der Beifuß
(*Artemisia vulgaris*)

Volksmedizinisch bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Blähungen, Gallebeschwerden, Unruhe, Menstruationsbeschwerden und zur Anregung der Verdauung. Nicht in der Schwangerschaft!

Rezept Beifuß Gewürzsalz:

Frisches Beifußkraut wird klein geschnitten und mit Steinsalz oder Meersalz gut im Mörser verrieben. Das Kräutersalz wird anschließend auf einem Blech aufgeschüttet und an der Luft getrocknet. Verwendet wird es für schwer verdauliche und fette Speisen.



Liebe Leser!

Im Namen der Weizer Pflanzvision habe ich mir erlaubt, diesen kleinen Folder mit Kräutern und Rezepten für alle Besucher des Kräutergartens zu verfassen. Auf Anfrage und nach telefonischer Vereinbarung biete ich auch Kräuterführungen im Kräutergarten an. Diese Kräuterführungen erfolgen ehrenamtlich. Wer möchte, kann allerdings freiwillige Spenden für Kinder in Not bei Fery Berger oder im Weizer Pfarramt hinterlassen.

Wer mehr zum Thema „Kräuter und Rezepte“ oder über mich erfahren möchte, besucht mich auf meiner gleichnamigen Facebook-Blog-Seite, wo laufend neue Artikel, Bildbeiträge und Rezepte veröffentlicht werden, oder auf meiner Homepage auf: www.andi-und-alex.at.

Für Anfragen bezüglich Kräuterführungen meldet euch bitte per E-Mail auf: alex@andi-und-alex.at oder per Telefon: 0650/ 35 26 024

Ich wünsche Euch viel Freude mit den Rezepten und einen schönen Aufenthalt im Kräutergarten.

Herzlichst

Alexandra Wagner (Kräuterfrau und Autorin)



Die Rose
(Rosaceae)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, Rosenblütenblätter werden äußerlich bei Entzündungen angewendet, Hagebutten werden volksmedizinisch bei Erkältungen, Grippe und Gelenksarthrose verwendet.

Rezept Rosenblütenlikör:

Frische Rosenblütenblätter einer Duftrose werden locker zu ca. 1/3 in ein Ansatzgefäß gefüllt. Eine Vanilleschote und Zucker nach Bedarf werden hinzugegeben. Anschließend wird mit Korn aufgefüllt. Der Ansatz soll an einem dunklen Ort für ca. 2 bis 3 Monate ziehen. Nach Geschmack kann der Likör auch noch mit Wasser oder Zuckerlösung verdünnt werden. Zum Schluss wird in saubere Flaschen abgefüllt.



Der Frauenmantel
(Alchemilla vulgaris)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, Anwendung bei Magen- Darmbeschwerden, Durchfall, Menstruationsbeschwerden, volksmedizinisch als Frauenkraut für Unterleibsprobleme weit verbreitet.

Rezept Frauenmanteltee:

Das Kraut wird zur Blütezeit geerntet und kann frisch verwendet, oder für Tee getrocknet werden. Für einen Teeaufguß werden 1 bis 2 g Frauenmantelkraut mit kochendem Wasser übergossen. Der Tee sollte 10 Minuten ziehen, anschließend wird abgeseiht.



Der Baldrian
(Valeriana officinalis)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerliche Anwendung bei Nervosität, Stress, Unruhe, Spannungszuständen und Schlafstörungen. Kann die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Rezept für Baldrian Trinkschokolade:

1 bis 2 TL getrocknete Baldrianwurzel wird zusammen mit 1 TL Melisse, etwas Lavendel und etwas Orangenschale in 1 Tasse Milch erwärmt und für 10 bis 20 Minuten ausgezogen. Anschließend löst man in der warmen Kräutermilch eine Rippe dunkle Schokolade und filtriert ab. Die Baldrian Trinkschokolade wird noch warm schluckweise vor dem Schlafen gehen genossen. Vorsicht bei Katzen im Haus! Manche reagieren stark auf den Geruch von Baldrian.



Der Ehrenpreis
(Veronica officinalis)

Volksmedizinische Anwendung bei Atemwegsbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Blasen- und Nierenleiden, rheumatischen Beschwerden sowie als Gurgelmittel bei Entzündungen in Mund und Rachen.

Rezept Ehrenpreis Mundwasser:

Frisches Ehrenpreiskraut wird zusammen mit Gewürznelken und getrockneter Kalmuswurzel in 40 %igem Alkohol für 4 Wochen angesetzt. Anschließend wird abfiltriert und die Tinktur wird mit Wasser auf ca. 20 % Alkohol verdünnt. Fertig ist das Mundwasser.



Der Beinwell
(*Symphytum officinale*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, äußerliche Anwendung der Wurzel und Blätter bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Gelenksarthrose, Schmerzen und Verletzungen.

Rezept Beinwellsalbe:

Die Wurzeln im Herbst gegraben werden gut gereinigt und gerieben. Anschließend werden sie über mehrere Stunden in mäßiger Wärme in gutem Olivenöl ausgezogen. Man filtriert durch ein Tuch ab. Der warme Wurzelbrei kann bei akuten Beschwerden aufgelegt werden. Das Beinwellöl wird erneut erwärmt und Bienenwachs im Verhältnis 1 zu 6 wird eingerührt bis es geschmolzen ist. Die noch flüssige Salbe wird in Braunglastig abgefüllt und abgekühlt bis sie fest geworden ist.



Der Waldmeister
(*Galium odoratum*)

Volksmedizinisch vorbeugend bei Migräne und Kopfschmerzen, wirkt beruhigend, stärkt die Nerven, regt den Kreislauf an. Bei Überdosierung können Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen auftreten!

Rezept Waldmeister Duftkissen:

Waldmeister wird zur Blütezeit geerntet und getrocknet. Zusammen mit anderen Kräutern wie Lavendel, Hopfen, Melisse oder Rosenblütenblätter können damit Duftkissen befüllt werden. Diese im Kopfbereich platziert können den Schlaf verbessern.



Der Eibisch
(*Althaea officinalis*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, Wurzeln und Blätter enthalten Schleimstoffe und werden bei trockenem Reizhusten sowie Reizungen der Mund-, Rachen- und Magenschleimhaut verwendet.

Rezept Eibischtee:

Die Blätter werden im Frühsommer geerntet, die Wurzeln werden im Herbst gegraben, gut gereinigt, klein geschnitten und getrocknet. Da die enthaltenen Schleimstoffe durch Hitze zerstört werden, wird der Aufguss kalt angesetzt. 1 bis 2 TL Kraut und Wurzeln werden mit ca. 150 ml kaltem Wasser übergossen und für 1 bis 2 Stunden stehen gelassen. Dabei wird gelegentlich umgerührt. Achtung! Diabetiker müssen bei Eibischwurzel den Zuckergehalt beachten!



Die Engelwurz
(*Angelika archangelica*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, Verwendung bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Darmbeschwerden, Magenkrämpfen, Bronchitis. Vorsicht! Kann phototoxische Reaktionen der Haut verursachen.

Rezept Engelwurzlikör:

100g geschnittene Engelwurz wird zusammen mit 1 Zimtstange, 4-5 Gewürznelken, 1/2 Muskatnuss und Zucker nach Geschmack in 1 Liter Korn angesetzt. Der Ansatz sollte ca. 2 Monate ziehen und wird danach abfiltriert. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.



Das Stiefmütterchen
(*Viola tricolor*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, äußerliche Anwendung bei Hautproblemen, Ekzemen, Akne, Seborrhoe und Dermatitis. Achtung! Nicht verwenden bei Überempfindlichkeit gegen Salicylaten.

Rezept Stiefmütterchen-Gesichtswasser:

Aus frischen Stiefmütterchen-Blüten wird eine Tinktur mit 40%igem Alkohol bereitet. Man kann auch noch Ringelblume hinzufügen, da diese die Hautfunktionen unterstützt. Die Tinktur sollte 4 bis 6 Wochen an einem schattigen Ort ziehen. Anschließend filtriert man ab. Die Tinktur wird mit destilliertem Wasser auf 20% Alkohol verdünnt. Zum Schluss fügt man einige Tropfen Zitronensaft für mehr Spannkraft hinzu. Fertig ist das Gesichtswasser.



Der Holunder
(*Sambucus nigra*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, Blüten werden als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungen verwendet, Die Beeren werden volksmedizinisch bei Verstopfung und zur vermehrten Harnausscheidung verwendet.

Rezept Holunderblüten-Sirup:

6 bis 7 frische Holunderblüten werden in 1 Liter Wasser angesetzt und bis zum Sieden erhitzt. Man lässt den Ansatz einige Zeit ziehen und filtriert ab. Anschließend fügt man 800 g Zucker und etwas Zitrone hinzu und kocht nochmal auf. Der Sirup wird noch heiß abgefüllt.



Die Kamille
(*Matricaria chamomilla*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerlich bei Magen- Darmbeschwerden und Entzündungen des Magen- Darmtraktes, äußerlich bei Hauterkrankungen, kleinen Wunden, Atemwegsreizungen.

Rezept Kamillensalbe:

Frische Kamillenblüten werden 1 bis 2 Tage angetrocknet. Ein Ansatzgefäß wird zu 1/3 locker mit den Blüten gefüllt und mit gutem Olivenöl aufgegosen. Der Ansatz muss 3 bis 4 Wochen an einem schattigen Ort ziehen. Anschließend wird abfiltriert und das Öl vorsichtig erwärmt. Auf 6 Teile Öl wird ein Teil Bienenwachs eingerührt bis es geschmolzen ist. Die flüssige Salbe wird in Braunglastiegel abgefüllt und abgekühlt bis sie fest geworden ist.



Der Sonnenhut
(*Echinacea purpurea*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerlich bei wiederkehrenden Infekten der Atemwege und ableitenden Harnwege, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, zur Stärkung des Immunsystems.

Rezept Echinacea-Tinktur:

Frische Blüten, Blätter, Stängel, im Herbst auch die Wurzel, von einer mind. 2 jährigen Pflanze werden gut gereinigt, klein geschnitten und in 80%igem Korn angesetzt. Der Ansatz muß 4 Wochen ziehen und wird anschließend abfiltriert. Mit Wasser verdünnt als Tropfen einnehmen.



Der Löwenzahn
(*Taraxacum officinale*)

traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerlich bei Magen- Darmbeschwerden, Blähungen, zur Anregung von Leber und Galle, zur Verbesserung des Harnflusses, bei Nierensteinen und Rheuma.

Rezept Löwenzahnsalat:

Die frischen jungen Löwenzahnblätter werden im Frühling geerntet, gut gewaschen und handverlesen. Die frische Wurzel wird gut gewaschen, klein geschnitten und zusammen mit Kürbiskernen in Butter angeröstet. Die jungen Blätter werden zusammen mit gekochten Kartoffeln, Kürbiskernöl, etwas Salz und Essig zu einem feinen Salat verarbeitet. Die gerösteten Kürbiskerne und Löwenzahnwurzeln werden über den Salat gestreut. Der Salat schmeckt am besten mit frischem Brot.



Der Liebstöckel
(*Levisticum officinale*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerlich zur Durchspülung der ableitenden Harnwege bei entzündlichen Erkrankungen sowie zur Vorbeugung von Nierengries. Bei Anwendung reichlich trinken!

Rezept Liebstöckelwein:

50 g frische Liebstöckelwurzel wird mit 1 bis 2 Löffel Honig in 1 Liter Weißwein angesetzt. Dieser Ansatz muss 3 bis 4 Wochen ziehen. Währenddessen öfter schütteln. Anschließend wird der Wein abfiltriert und in saubere Flaschen abgefüllt.



Der Wermut
(*Artemisia absinthum*)

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, Bittermittel, innere Anwendung bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Magen- Darmbeschwerden. Vorsicht! Nicht in der Schwangerschaft verwenden!

Rezept für Wermutwein:

1 bis 2 Zweige frischer Wermut werden zusammen mit 1 Zimtstange, 4-5 Nelken, etwas Zitronenschale und Zucker nach Geschmack in 1 Liter trockenem Weißwein angesetzt. Zusätzlich fügt man 6-8 cl Cognac hinzu. Der Ansatz muss 3-4 Tage verschlossen ziehen und wird anschließend abfiltriert. Man füllt in saubere Flaschen ab und lagert den Wein dunkel. Man trinkt ihn als Aperitif oder, wenn er zu bitter ist, auch mit Wasser verdünnt.



Der Thymian
(*Thymus vulgaris*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerliche Anwendung bei Bronchitis, Keuchhusten, Erkältungen, Katarrhen der Luftwege, äußerlich bei Entzündungen der Mundschleimhaut und Mundgeruch.

Rezept Thymiantee:

1 bis 2 Löffel Zucker werden zusammen mit 2 bis 3 Zweigen Thymian in einem Topf unter Rühren angeröstet bis der Zucker flüssig ist. Anschließend wird mit Wasser aufgegossen. Der Tee wird mit zum Sieden erhitzt aber nicht gekocht! Nach 10 Minuten wird abgeseiht.



Die Schafgarbe
(*Achillea millefolium*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerliche Anwendung bei Magen- Darmbeschwerden und Appetitlosigkeit, äußerliche Anwendung als Sitzbad bei Unterleibsbeschwerden, sowie als Salbe bei Wunden.

Rezept Schafgarben-Sitzbad:

Das Schafgarbenkraut wird zur Blütezeit geerntet und an einem schattigen, luftigen Ort getrocknet. 100 g getrocknetes Kraut werden auf 1 bis 2 Liter Wasser gegeben. Der Ansatz wird bis zum Sieden erhitzt und anschließend lässt man 20 Minuten ziehen. Danach wird der Ansatz abfiltriert und dem Badewasser zugegeben. Vorsicht! Wer eine Allergie gegen Korbblütler hat, sollte die Schafgarbe nicht anwenden. Nebenwirkungen sind keine bekannt.



Die Melisse
(*Melissa officinalis*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerliche Anwendung bei Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit und Verdauungsbeschwerden, äußerliche Anwendung bei Herpes simplex sowie bei Insektenstichen.

Rezept Melissenbalsam:

Ein großer Bund Zitronenmelisse wird klein geschnitten und in Olivenöl bei ca. 70°C für mehrere Stunden ausgezogen bis ein intensiv grünes Melissenöl entsteht. Anschließend wird abgeseiht. Dieses Öl wird im Verhältnis 1 zu 6 mit Bienenwachs zu einer Salbe gebunden.



Die Ringelblume
(*Calendula*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, äußerliche Anwendung bei Entzündungen der Haut und kleinen Wunden, unterstützt die Hautfunktionen, innerlich bei Entzündungen der Mund- und Magenschleimhaut.

Rezept Ringelblumensalbe:

Die frischen Blütenköpfe der Ringelblume werden zerteilt und 1 bis 2 Tage angetrocknet. Wer Samen haben möchte, kann auch nur die äußeren Blütenblätter verwenden. Die Blüten werden zu 1/3 in ein Ansatzgefäß gegeben und mit gutem Olivenöl aufgegossen. Der Ansatz soll ca. 4 Wochen an einem schattigen Ort ziehen. Dabei immer wieder schütteln. Anschließend wird abfiltriert. Das Ringelblumenöl wird vorsichtig erwärmt und mit Bienenwachs 1 zu 6 zu eine Salbe gebunden.



Die Minze
(*Mentha*)

Anerkannte Anwendung durch die Kommission E: innerlich bei Magen- Darmbeschwerden, Blähungen, Gallenbeschwerden, äußerlich zum Inhalieren bei Erkältungen und als Einreibung bei Muskel- und Nervenschmerzen.

Rezept Minzensirup mit Cardamom:

2 handvoll frische Minze werden auf einen Liter Wasser mit 4 bis 5 Cardamomkapseln aufgekocht. Anschließend lässt man 10 Minuten ziehen und seigt ab. Der Ansatz wird mit 800 g Zucker versetzt und nochmal aufgekocht. Anschließend wird heiß in saubere Flaschen abgefüllt.



Der Wacholder
(*Juniperus communis*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerliche Anwendung bei Appetitlosigkeit, Magen- Darmbeschwerden, Blähungen, zur Durchspülung der Harnwege, äußerlich bei Muskel und Gelenksbeschwerden.

Rezept Wacholderschnaps:

Die Wacholderzapfen im zweiten Jahr gesammelt werden im Mörser grob zerstoßen. 2 handvoll davon werden auf einen Liter Gin angesetzt. Man kann auch einen kleinen Zweig hinzugeben, aber Achtung! Das Ernten der Zweige und des Holzes ist bei Wildsammlung nicht erlaubt! Wildwachsende Bestände sind teilweise geschützt, die Zapfen dürfen gesammelt werden. Der Ansatz sollte 2 bis 3 Monate ziehen und wird anschließend abfiltriert und in saubere Flaschen abgefüllt.



Der Salbei
(*Salvia officinalis*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerlich bei Sodbrennen, Blähungen, zur Schweißhemmung, sowie bei Halsentzündungen. Äußerlich bei Hautentzündungen sowie als Gurgelmittel.

Rezept Salbeitee:

3 g Salbeiblätter werden mit kochendem Wasser übergossen und man lässt 10 Minuten ziehen. Danach wird abgeseiht. Salbei darf nicht gekocht werden! Als Gurgellösung warm anwenden, bei Nachtschweiß kalt trinken. Nicht in der Schwangerschaft verwenden! Enthält Thujon.



Das Johanniskraut
(*Hypericum perforatum*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerlich als Tee bei Angst, nervöser Unruhe und depressiver Verstimmung, äußerliche Anwendung bei Verbrennungen, leichten Verletzungen und Muskelschmerzen.

Rezept Johanniskrautöl:

Um die Sommersonnenwende gesammelte Johanniskrautblüten werden für einen Tag angetrocknet um den Wassergehalt in den Blüten zu reduzieren. Anschließend gibt man die Blüten locker zu 1/3 in ein Ansatzgefäß. Dann füllt man mit gutem Olivenöl auf und lässt den Ansatz 6 bis 8 Wochen in der Sonne ziehen. Schon nach wenigen Tagen färbt sich das Öl intensiv rot. Zum Schluss wird abgeseiht und in Braunglasflaschen abgefüllt. Vorsicht, Johanniskraut macht lichtempfindlich!



Die Linde
(*Tilia*)

Traditionelles, pflanzliches Arzneimittel, innerliche Anwendung bei Erkältungskrankheiten, Fieber, Husten, Unruhe, schweißtreibendes Mittel. Volksmedizinisch äußerliche Anwendung bei Hautirritationen.

Rezept Lindenblütensirup:

2 bis 3 handvoll frische Lindenblüten werden auf einen Liter Wasser genommen und zum Sieden erhitzt. Der Ansatz soll 10 Minuten ziehen. Anschließend seiht man ab, versetzt den Ansatz mit 800g Zucker und etwas Zitronensaft. Es wird kurz aufgeköcht und noch heiß abgefüllt.



Bademuffins „Nadelwald“

100 g Backpulver, 50 g Zitronensäure, 50 g Milchpulver, 50 g Kokosfett, 25 g Sheabutter, Frische, geschnittene Tannennadeln, 1 EL Olivenöl, 5 Tropfen äth. Fichtennadelöl, 5 Tropfen äth. Zirbenöl,

Die pulverförmigen Bestandteile werden gut vermischt. Dabei muss man wirklich trocken arbeiten. Das Kokosfett und die Sheabutter werden vorsichtig geschmolzen (nicht zu heiss!) und gut mit dem Pulver vermengt bis man eine sandige Masse erhält, die sich gut formen lässt. Damit wäre die Grundmasse fertig. Zum Schluss wird das ätherische Öl mit dem Olivenöl vermischt und anschließend zusammen mit den Tannennadeln unter die Masse gehoben. Alles wird nochmal gut vermischt und in Muffinformen gegeben. Diese kommen in den Kühlschrank bis sie fest geworden sind. In Frischhaltefolie verpackt sind diese Bademuffins ein schönes Geschenk. Ein Muffin reicht für ein Vollbad. Die angegebene Menge reicht für ca. 6 bis 7 Bademuffins. Bei den ätherischen Ölen beachten Sie bitte die Sicherheitshinweise des Herstellers. Gutes Gelingen!



Wildkräuter-Schnecken

1 Bund Wildkräuter nach Wahl und Saison, 1 Becher Topfen, 1/2 Becher Sauerrahm, Salz / Pfeffer, Blätterteig,

Die Wildkräuter werden fein gehackt und mit den übrigen Zutaten vermischt. Mit einem Pürierstab wird alles gut vermengt. Nun wird der Blätterteig aufgerollt und der fertige Topfen mit einem Streichmesser gut darauf verteilt. Man sollte nicht zu dick auftragen, sondern gerade so, als würde man sich ein Auftrichbrot streichen. Wenn der Topfen gleichmäßig verteilt ist, rollt man den Blätterteig wieder ein. Nun schneidet man mit dem Messer kleine Stücke herunter und verteilt diese auf dem Backblech. Dabei legt man die Stücke mit der geschnittenen Seite nach unten, da hier der Teig durch das Messer etwas zusammengedrückt wird und so der Topfen nicht ausläuft.

Die Schnecken werden bei 180°C ca 15 bis 20 Minuten im Ofen gebacken. Ich wünsche gutes Gelingen!