

«Heilen, essen, trinken»

Sarah von Gunten und Barbara Hilgenberg, Nr. 6/2022, S. 34–35

Kräuterrezepte

Kaltölauszug (äusserliche Anwendung)

Entsprechendes Kraut pflücken und in kleine Stücke zupfen (oder mit einem Keramikmesser schneiden).
Locker in ein Einmachglas oder Glasfläschli füllen.

Mit Öl auffüllen.

4 Wochen am Halbschatten an der Wärme ruhen lassen und täglich einmal durchschütteln.

In ein sauberes Fläschli sieben.

Dunkel und kühl lagern.

Spitzwegerich

- frische Spitzwegerichblätter
- Mandelöl

Heilwirkung äusserlich: Das Blatt hilft bei Insektenstichen.

Noch einfacher: Frische, zerquetschte Blätter direkt auf einen Insektenstich drücken, sie heilen wunderbar.

Ampfer

- frische Ampferblätter (ohne Rostflecken)
- Mandelöl

Heilwirkung äusserlich: kühlend, abschwellend, schmerzstillend und wasserziehend.

Hilft bei Verbrennungen.

Noch einfacher: Frische, zerquetschte Blätter direkt auf eine Verbrennung legen, sie heilen wunderbar.

Schafgarbe

- frisches Schafgarbenkraut
- Olivenöl

Heilwirkung äusserlich: Schafgarbenöl eignet sich bei nervösen Bauchschmerzen. Es wirkt sehr entspannend auf die Leber.

Gänseblümchen

- frische Gänseblüemli (ganzes Kraut)
- Mandelöl

Heilwirkung äusserlich: Hilft bei Hautschürfungen. Wird auch «Arnika für kleine Kinder» genannt.

Ringelblume

- frische Ringelblüten
- Mandelöl

Heilwirkung äusserlich: Fördert die Wundheilung der Haut und wirkt mit ihrer tröstenden heilenden Kraft auf allen Ebenen.

Balsam

Die Ölauszüge können auch zu einem Balsam weiterverarbeitet werden.

Rezept Kräuterbalsam

- 20 ml Kräuterölzug
- 3 g Bienenwachs
- wenige Tropfen ätherisches Öl
- 1 Duftlämpli

Zubereitung: Die Kerze des Duftlämpchens anzünden. Bienenwachs schmelzen. Ölauszug begeben und mit einem kleinen Holzzweig umrühren. Bei Handwärme das ätherische Öl begeben und ins Gefäss füllen. Aushärten lassen.

Längizytibalsam in der Nussschale

- eine grosse Nuss
- 20 ml Gänseblümchenauszug
oder
- 20 ml Ringelblumenauszug
- 3 g Bienenwachs
- 4 Tropfen ätherisches Zitronenmelissenöl

Zubereitung: Die Nussschale sorgfältig mit einem spitzen Gegenstand öffnen. Den Inhalt herausgrübeln und essen. Die Kerze des Duftlämpchens anzünden. Bienenwachs schmelzen. Blumenöl dazugeben und mit einem Stäckli umrühren. Bei Handwärme das Melissenöl begeben und die ganze Mischung in die grosse, leere Nussschale füllen. Trocknen lassen und als Geschenk zusammenbinden. Die Längizytisalbe eignet sich für zwei Menschen, die sich kurzzeitig trennen. Beim Auseinandergehen bekommen beide eine mit Balsam gefüllte halbe Nussschale. Der Balsam tröstet bei Längzyti. Kommen beide Menschen wieder zusammen, können sie die Nussschale erneut zusammenfügen. Eine gute Idee für den ersten Kindertag!

Schnelle Tipps und Tricks

Heisse Füsse

Bei heissen Füsse suche dir zwei Breitwegerichblätter und lege sie zwischen die nackte Fusssohle und die Socke.

Bei Durst

Hast du Durst und die Trinkflasche ist leer, iss wenige Sauerkleeblätter und der Durst verschwindet. Achtung! Nur wenige Blätter essen, da Sauerklee Oxalsäure enthält.

Bei Groll, schlechter Laune und Gstürm

Die herzförmigen Hirtentäschchensamen sind wunderbare «Kaugümmeli». Jedes Mal, wenn man darauf beisst, füllt sich das Herz mit Liebe.

Glücksbringer aus Holunderzweigen

Säge oder schneide ein etwa 1 cm grosses Stück Holunderzweig ab. Bohre es mit einem spitzen Gegenstand (z. B. kleinem Handbohrer) aus. Fädle es auf Schnur, Garn oder Leder auf. Nun hast du ein Glücksamulett.

Glitzertropfen auf dem Frauenmäntelblatt

Sauge den Tautropfen auf dem Frauenmäntelblatt mit einem Löwenzahnalm auf.

Waldkräuterküche

Wildkräuterfrischkäse auf dem Feuer

- trockenes Holz für eine Glut
- feinmaschige Gaze, quadratisch etwa 20 x 20 cm (pro Käse ein Stück)
- Kochschnur
- Holzstecken
- frische, junge Wildpflanzen und Gartenkräuter (Beispiel siehe unten)
- Magerquark
- Salz

Zubereitung: Auf einer offenen Feuerstelle ein grosses Feuer machen. Kräuter sammeln, waschen und klein schneiden oder zupfen. Den Magerquark salzen und die Kräuter beimischen. Gut umrühren. Zwei grosse Esslöffel Kräuterquark auf das offene Stoffstück geben. Zu einem Beutel formen, gut ausdrücken und den Beutel zusammenschnüren. An einen Stecken binden und über der heissen Glut reifen lassen (etwa 40 Minuten).

Wildpflanzen: Löwenzahn, Giersch, Bärlauch, Gundelrebe, Schafgarbe, Gänseblümchen, Fichtenspitz.
Gartenkräuter: Schnittlauch, Oregano, Basilikum, Petersilie, Majoran.

Fichtensalz

- frische Fichtenspitzen
- Salz
- Mörser
- kleine Pestgläser

Zubereitung: Junge Fichtenspitzen sammeln (Anfang Mai) und mit dem Salz mörsern. An der Sonne, auf dem Dörrex oder im Backofen trocknen lassen. In kleine Gläser abfüllen.
Wichtig: Wir ernten nur wenige Fichtenspitzen und lassen den mittleren Trieb stehen.

Belegte Blüten-Butter-Honig-Schnitteli

- weiche Butter
- Honig
- frisches Brot
- essbare Blüten (z. B Rotklee, Löwenzahn, Gundelrebe, Rosenblüten, Wiesensalbei, Gänseblumen, Goldnessel)

Zubereitung: Butter und Honig mischen und auf Brotscheiben streichen.
Mit Blüten garnieren.

Waldnutella

- Haselnüsse
- Waldhonig
- Kakaopulver (zuckerfrei)
- Mörser
- feuerfeste Form
- Handtuch

Zubereitung: Die Nüsse in der Form auf dem Feuer rösten bis sie fein duften. Abkühlen lassen. Nüsse in das Handtuch legen und die Nusshaut abrubbeln. Eine Handvoll Haselnüsse zu einem Brei mörsern und mit Honig und Kakao mischen. Schmeckt wunderbar auf frischem Brot.

Knoblauchraukenpäckli

- grosse Knoblauchraukenblätter
- mundgerechte Hartkäsestücke

Zubereitung: Ein Blatt um ein Käsestück wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

Schaf küsst Schafgarbe

- Schafkäse (z. B Feta, Manchego)
- Schafgarbenblätter
- Olivenöl

Zubereitung: Käse in Stücke schneiden. Schafgarben sehr fein hacken und darüber streuen. Olivenöl darüber träufeln.

Brennnesselchips

- etwa 200 ml Sonnenblumenöl
- grosse Brennnesselblätter
- Kräutersalz
- Pfadikochtopf
- Haushaltspapier

Zubereitung: Öl im Pfadikochtopf auf einem Feuer erhitzen. Die Blätter mit einer Gabel vorsichtig in das heisse Öl legen und frittieren. Achtung nicht zu heiss.

Mit der Gabel herausnehmen und auf Haushaltspapier legen. Mit Kräutersalz würzen.

Eine Mutprobe! Und so lecker!

Frühlingswildkräuter-Bowle

- Apfelsaft-Wassergemisch
- Waldmeister, Gundelrebe (ganzes Kraut) und Holunderblüten

Zubereitung: Kräuter ins Apfelsaftwassergemisch legen. Ziehen lassen.

Eventuell mit Eiswürfeln servieren.

Teergarten

Hokuspokus- Malventee

Rezept mit Zauberspruch:

Hokuspokus Malvetee

Dr Olaf het Hueschte – ojeminee.

Drum macht er sich e blaue Tee

duet rühre immer meh u meh

Achtung fertig jupii jeh (einen Gutsch Apfelsaft begeben)

Hesch gseh, keh Blau meh.

- getrocknete Malvenblüten
- Wasser
- Apfelsaft

Zubereitung: Wasser kochen und in den Krug füllen. Eine Handvoll Malvenblüten begeben.

Malventee hilft wundervoll gegen hartnäckigen Husten!

Teekräuter trocknen

Ich trockne alle wohlriechenden Kräuter auf Seide.

Man kann sie auch in kleinen Bündeln kopfvoran aufhängen oder auf dem Dörrex trocknen.

Selbstgemachte Teebeutel

Zum Füllen der Teebeutel eignen sich beispielsweise:

- Holunderblüten (helfen bei Erkältungskrankheiten sind schweisstreibend)
- Minze (beruhigt den Magen)
- Rosenblüten (duften nach Liebe und helfen gegen Entzündungen)
- Melisse (beruhigt die Nerven)
- Zitronenverveine (wirkt stressmindernd)
- Lindenblüten (wirken schweisstreibend und helfen bei Grippe)
- Brombeerblätter (helfen bei Durchfall)
- Salbei (hilft bei Halsschmerzen)

Einen Teebeutel füllen und eine schöne Etikette dazu kreieren macht Freude und ist ein tolles Geschenk.

Gute-Laune-Blütenmüesli

- Haferflocken
- Butter oder Kokosöl
- Zucker oder Zuckeralternativen
- Pfadikochtopf
- Milch

Zubereitung: Butter oder Kokosfett im Kochtopf schmelzen. Haferflocken dazu geben. Die Flöckli unter ständigem Rühren rösten, bis es fein duftet. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Getrocknete Blütenblätter untermischen.

Für die Kinder in Schälchen füllen. Giesst man das Müesli nun mit Milch auf, schwimmen die Blüten oben und sorgen für gute Laune.

Getrocknete Blüten für das Gute-Laune-Müesli:

- Goldmelisse
- Ringelblume
- Kornblume
- Rose
- Lavendel

Brennnesselseife

- 2 Handvoll getrocknete Brennnesselblätter
- 80 g weisse Seifenflocken
- Mandelöl
- etwa 15 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl (nicht mischen)
- 3 EL heisses Wasser

Zubereitung: Die Brennnesselblätter im Mörser zu einem feinen Pulver zerstossen (die Blätter müssen sehr trocken sein, sonst funktioniert es nicht).

Alles gut miteinander mischen und zu einer Kugel formen.

Diese mindestens 6 Wochen trocknen lassen.