KARTOFFELSUPPE

Für 10 Personen
Zubereitung: ca. 30 Min.
Kochen: ca. 30 Min.

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
Butter zum Dämpfen
800 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
ca. 1,2 l Gemüsebouillon
3 dl Milch oder Rahm
Salz, Pfeffer
2–3 EL Majoran, fein gehackt

Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Kartoffeln beifügen, mit der Bouillon ablöschen und 20–30 Minuten weich kochen. Milch oder Rahm beifügen, aufkochen. Kurz vor dem Servieren alles fein pürieren und schaumig mixen, würzen.

Varianten

Gemüsesuppe Kartoffeln ganz oder teilweise durch Saisongemüse ersetzen, z. B. Rüebli, Zucchini, Broccoli, Blumenkohl etc. Brennesseln!

Kürbis-Orangensuppe Kartoffeln durch Kürbis, z. B. Butternuss, ersetzen. Vor dem Servieren mit abgeriebener Orangenschale, -saft und Schlagrahm verfeinern. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Nach Belieben mit wenig Curry würzen.

Nach Belieben mit heissen Würstchen, gebratenem Speck, gerösteten Brotwürfelchen oder mit einer Gemüseeinlage servieren.

Dazu passen kaltes Fleisch, eine Käseplatte, eine süsse Mahlzeit oder ein Dessert.

Kräuter für die Suppe

Brennessel, Erdbeerblätter, Blätter des Gänseblümchens, Löwenzahnblätter, Spitzwegerich, ~~Waldmeister~~. Für eine kräftigende Suppe nimmst du ein paar Blüten der Königskerze dazu.

1 Handvoll Kräuter
1 Liter heisse Bouillon
1 Scheibe Brot
2 Esslöffel Öl oder Butter

Die Kräuter waschen und fein hacken, in Öl oder Butter kurz andünsten. Brot in Würfel schneiden, dazugeben und anbräunen. Die Bouillon über die Kräuter und das Brot giessen. Ein paar Gänseblümchen zur Verzierung über die Suppe streuen.

Kräuter-Tomatensuppe

500 ml passierte Tomaten, 200 ml Sahne, 1/4 l Weißwein, 1 große Zwiebel, 3 – 5 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 1 Tl Salz, 1 Schnapsglas Sherry, 1 Liter-Meßzylinder gemischte Kräuter: Thymian, Kleiner Wiesenknopf, Wilder Majoran, 10 große Blätter Gunderman; Creme fraiche, Engelwurz und/oder Wiesen-Bärenklaufrüchte zum Garnieren

Zwiebel und Knoblauchzehen pellen, hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Passierte Tomaten zufügen, Sahne, Salz, Wein und Sherry zugeben, erhitzen aber nicht kochen. Kräuter waschen, abtropfen lassen, fein hacken und in die heiße Suppe geben. Eventuell die Suppe pürieren. Mit Salz und Honig abschmecken, mit Creme fraiche und Engelwurz oder Wiesen-Bärenklaufrüchten garnieren.

Anmerkung: Es kann auch 1 Meßzylinder voll Vogelmiere, Beinwell, Brennessel, Giersch oder Wiesen-Bärenklau einzeln oder beliebig gemischt verwendet werden.

Löwenzahnknospen-Auflauf

2 Handvoll Knospen, 500 g Blumenkohl, 100 g Gouda, gerieben, 2 Eier, 200 ml Sahne, Zitronensaft, Muskatblüte, Salz

Knospen und Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Beide Gemüse getrennt in wenig Salzwasser bißfest gären. Eier mit Sahne verquirlen und mit Zitronensaft, Salz, Muskatblüte kräftig abschmecken. Eine Auflaufform einfetten, Blumenkohl und Knospen einfüllen und die Eimasse darübergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen 30 min. bei 220 Grad überbacken.

Der Auflauf kann auch nur mit Löwenzahnknospen oder auch statt mit Blumenkohl mit Broccoli angerichtet werden.

Bunter Nudelsalat

250 g bunte Nudeln, 1 Apfel, 3 saure Gurken, 2 hart gekochte Eier, 2 Handvoll gemischte Kräuter: Knoblauchsrauke, Taubnessel, Sauerampfer, Giersch, Gundermann, Wilder Majoran, Maiwuchs Fichte/Tanne; 150 g Joghurt, 100 g Sahne, 1 EL Essig, 1 Zwiebel, 1 Tl Salz, Honig, Pfeffer zum Würzen

Nudeln in Salzwasser bißfest kochen. Apfel, saure Gurken und Eier in Stückchen schneiden. Kräuter waschen, gut abtropfen lassen, sehr fein hacken und mit den Nudeln vermengen. Die Zwiebel grob zerhacken und in Joghurt pürieren. Sahne und Essig zum Joghurt geben und mit Salz und Honig kräftig abschmecken.

Spitzwegerichknospen mit Champignons

400 g Champignons, 2 Zwiebeln, 50 g Knospen von Spitzwegerich, je 1 Stengel Thymian, Rosmarin und Wilder Majoran (Origano), Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Champignons waschen, putzen und blättrig schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl andünsten. Champignons mit Kräutern zugeben und dünsten. Gegen Ende der Garzeit, wenn die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist, Spitzwegerichknospen zugeben und für ein paar Minuten mitdünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Stengelauflauf

500 g Blattstengel und/oder Blütenknospen von Wiesen-Bärenklau, 200 g Sahne, 1 Ei, 100 g Gouda, Zitronensaft, Salz/Muskatblüte

Blütenknospen sowie Stengel waschen, in kochendem Wasser etwa 3 – 5 (Knospen) bzw. 5 – 8 min. (Stengel) garen und gut abtropfen lassen, anschließend die Stengel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die restlichen Zutaten miteinander verquirlen, mit Zitronensaft, Salz und Muskatblüte abschmecken. Stengel/Knospen in eine Auflaufform geben, mit Käsescheiben belegen und 20 – 30 min. im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad backen. Vor dem Servieren mit frischen Würzkräutern bestreuen.

Gebackene Wiesen-Bärenklaustengel

40 Blattstengelstücke, etwa 10 cm lang, 2 Eier, 4 – 6 Knoblauchzehen, etwas Mehl und Paniermehl, 1 Zitrone, Butterschmalz (Butaris), Salz, 1 – 2 l Wasser

Blätter mit fingerdicken Stengeln (Stiele) sammeln, Blattgrün entfernen und die Stengel in 10 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Stengel hineingeben, 7 – 10 min. köcheln lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die abgetropften Stengel, die nach dem Kochen etwas faserig aussehen, zuerst in Mehl, dann in verschlagenem und gesalzenem Ei und anschließend in Paniermehl wälzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Stengel darin goldbraun braten. Sind die Stengel fast fertig, den gehackten Knoblauch zugeben und noch kurze Zeit mitbacken.

Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenscheiben garnieren.

Das Blattgrün kann für Suppen, Kartoffelsalate und Füllungen und die Kochbrühe für Suppen und Saucen weiterverwendet werden.

Wiesensuppe

1000 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Tl Gemüsebrühe, 1 Tl Salz, 1 Zitrone, ca. 1 l Wasser, Würzhefeflocken, 1 Tasse Weißwein, 200 g Wiesen-Bärenklau, Giersch, Beinwell, Brennessel, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Vogelmiere, einzeln oder beliebig gemischt, Gänseblümchen, Weidenröschen, Gundermannblüten, Margeriten, Wiesenklee zum Garnieren

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und grob hacken. Alles zusammen mit Salz und Gemüsebrühe in Wasser gar kochen. Wildgemüse waschen, abtropfen, grobe Rippen entfernen, in Streifen schneiden und in die heiße, nicht mehr kochende Suppe geben. Etwas ziehen lassen und mit dem Zauberstab pürieren. Den Weißwein sowie Zitronensaft zugeben und mit Salz und Würzhefeflocken abschmecken.

Die fertige Suppe nach der Jahreszeit mit Gänseblümchen und/oder Margeriten garnieren und mit einem Häubchen von Creme fraiche servieren.

Brennnesselklöße mit Senfsauce

1 kg junge Brennnesselblätter / Butter zum Dünsten / 100 g Butter / 3 Eier / 2 Brötchen / 2 EL feines Mehl / Meersalz / 1 Lorbeerblatt / Senf nach Geschmack / evtl. Honig / Meerrettich nach Geschmack / hart gekochte Eier zum Garnieren

Die jungen Brennnesselblätter werden roh gehackt (dazu Handschuhe anziehen!) und in etwas Butter leicht gedünstet. Dann schlägt man etwas Butter schaumig und gibt nach und nach die Eier hinzu. Die vorbereiteten Brennnesselblätter, die gewürfelten und in Butter knusprig braun gebratenen Brötchen und das Mehl gibt man ebenfalls in diese Masse und würzt mit etwas Meersalz. Aus dieser Masse werden nach dem Vermengen Klöße geformt, die in gesalzenem und mit einem Lorbeerblatt gewürztem Wasser etwa zehn Minuten gekocht werden.
Aus einer hellen Mehlschwitze bereitet man eine Senfsauce, die man darüber gibt. Übrigens schmeckt eine solche Sauce am besten, wenn sie auch mit etwas Honig abgeschmeckt und kurz vor dem Auftragen frischer Meerrettich hinzugefügt wurde.
Die Klöße können mit geviertelten, hart gekochten Eiern garniert werden.

Tipp: Eine vorzügliche Beilage zu Brennnesselgerichten und Salaten oder Bratlingen: Dinkel und/oder Weizenkörner werden über Nacht eingeweicht, anschließend in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam quellen und köcheln gelassen und mit Butter, Meersalz, Zwiebelwürfeln und Knoblauch verfeinert.

Für die Sauce:

2 EL Butter / 2 EL Dinkelmehl / 1 EL Senf / 1 EL Meerrettich / etwas Honig / Salz / evtl. etwas süße Sahne

Die Butter erhitzen, das Mehl einstreuen und mit Wasser ablöschen, so dass eine Sauce entsteht. Diese mit Senf, Meerrettich, etwas Honig und Salz abschmecken und eventuell mit süßer Sahne verfeinern.

Brennnesselomelette

Am besten eignet sich dieser Spinat zum Füllen von Omelettes. Er ist eine besondere Delikatesse an tristen Februartagen, wenn der Körper nach frischem Grün verlangt.

Für die Füllung:

8 – 10 Hand voll junge Brennnesselblätter / Meersalz / frisch gemahlener schwarzer Pfeffer / 1 Lorbeerblatt / 1/8 l saure Sahne / 1 EL feines Weizenschrot

Für das Omelette:

8 Eier / eine Prise Meersalz / 16 TL Hirseflocken / 2 Eigelb / Meersalz

Die jungen Blätter der Brennnessel werden gereinigt, gedünstet und klein geschnitten. Man würzt mit Meersalz, Pfeffer und Lorbeerblatt und dickt mit saurer Sahne ein, die mit etwas feinem Weizenschrot verrührt wurde.
Für das Omelette rührt man Eigelb und Salz zusammen schaumig, fügt dann nach und nach Hirseflocken, 12 TL Wasser, Eigelb und Meersalz hinzu und hebt zum Schluss das zu Schnee geschlagene Eiweiß unter. In der heißen, schäumenden Butter werden die Omelettes nur von einer Seite gebacken, mit dem Brennnesselspinat gefüllt und zusammengeklappt serviert.

Wilder Broccoli (Wiesen-Bärenklau-Blütenknospen)

40 Knospen-Dolden Wiesen-Bärenklau, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, Salz, Würzhefeflocken, etwas Butter, Zitronensaft

Knoblauch und Zwiebel hacken. Dolden waschen und in wenig Salzwasser zusammen mit der gehackten Zwiebel etwa 3 min. garen. Wenn das Wasser weitgehend verdunstet ist, Butter und gehackten Knoblauch zugeben und nochmals 1 min. dünsten. Anschließend nach Geschmack noch etwas salzen und mit Hefeflocken bestreuen.

Gedünstetes Wildgemüse

200 g Löwenzahn (nur sehr junge Blätter), Giersch, Brennessel, Wiesen-Bärenklau, Knoblauchsrauke, Vogelmiere, Wiesen-Labkraut, Weiße Taubnessel, Spitzwegerich, Breitwegerich, Blütensprosse von Beinwell einzeln oder beliebig gemischt, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Butter, Zitronensaft, Salz, frisch geriebener Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch pellen und hacken. In einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Blätter waschen, abtropfen lassen und in kochendem Wasser blanchieren, bis sie zusammenfallen (etwa 1/2 – 1 min), herausnehmen und zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben und bei milder Hitze mehrfach wenden, bis die Blätter weich sind. Der Knoblauch darf dabei nicht zu braun werden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salate

Blumenstraußsalat

2 Handvoll Blüten nach der Jahreszeit gemischt: Gänseblümchen, Rotklee, Löwenzahn, Taubnesseln, Margeriten, Wiesenkerbel, Weidenröschen, Spitzwegerichknospen, Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Malve, Tannen-/Fichtenspitzen; 1 Handvoll Fette Henne, 1 Handvoll Wiesen-Labkraut (Sproßspitzen), 1 Apfel oder 1 Eisbergsalat, 2 EL Distelöl, 1 EL Obstessig, 2 EL Apfelsaft, Salz

Wiesen-Labkraut, fette Henne oder Eisbergsalat waschen und abtropfen lassen. Apfel in kleine Würfel schneiden und den Eisbergsalat zerpflücken. Gelbe Blüten von Löwenzahn oder Ringelblumen aus dem grünen Körbchen zupfen. Blätter mit Blüten und Apfelstückchen vermischen. Eine Marinade aus Essig, Öl und Apfelsaft rühren und mit Salz abschmecken. Alles miteinander vorsichtig vermengen und mit Blüten bestreuen.

Frühlingssalat Wiesensalat

4 Handvoll Blätter, nach der Jahreszeit gemischt oder einzeln: Tannen-/Fichtenspitzen, Giersch, Sauerampfer, Fette Henne, Schlangenknöterich, Gänseblümchen, Rotklee, Löwenzahn, Taubnesseln, Labkraut, Vogelmiere, Wegerich, Wiesenkerbel, Wiesen-Bärenklau, Malve, Weidenröschen, ein paar Löwenzahnblüten, 2 EL Distelöl, 1 EL Obstessig, 2 EL Apfelsaft, Salz, Zucker

Blätter waschen, abtropfen lassen und je nach Größe etwas kleinpflücken. Eine

Marinade aus Essig, Öl und Apfelsaft rühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Alles miteinander vorsichtig vermengen und mit ausgezupften Löwenzahnblüten bestreuen.

Gurkensalat mit Giersch und Gundermann

1 Handvoll junge Giersch-blätter, 5 g Gundermannblättchen, 1 Salatgurke, 2 Äpfel, 2 kleine Zwiebeln, 3 EL Sahne, 3 EL Apfelsaft, 1 TL Zitronensaft, Salz, Zucker zum Würzen

Gurke, Äpfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Giersch etwas zupfen und die Stengel entfernen. Gundermann waschen und sehr fein hacken. Sahne, Apfel- und Zitronensaft verquirlen. Gundermann zugeben und mit Salz und Honig abschmecken. Giersch mit allen anderen Zutaten vermischen und die Sauce darübergießen.

Käsesalat mit Spitzwegerich

500 g Gouda, 2 Zwiebeln, etwa 100 g Spitzwegerichblätter, 4 EL Öl, 1 EL Weinessig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Mineralwasser, Salz, Zucker, frisch gemahlener Pfeffer

Gouda in „mundgerechte" Stückchen und Zwiebel in Ringe schneiden. Spitzwegerich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren, mit Salz, Zucker/Honig und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken, alles miteinander vermischen.

Spitzwegerich-Apfelsalat Labkraut-Apfelsalat

6 Äpfel, 2 handvoll Spitzwegerichblätter oder junge Sprosse von Labkraut, 1 Zitrone, 50 g Haselnüsse (grob gehackt), 3 EL Sahne, 3 EL Apfelsaft, 1 TL Öl, 1 TL Obstessig, ein wenig Zitronensaft, Salz/Honig

Äpfel waschen, in dünne Scheiben schneiden (Gurkenhobel) und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Spitzwegerich bzw. Labkraut waschen, abtropfen und in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und mit Salz und Honig süßlich abschmecken.

Labkraut-Tomatensalat

6 Tomaten, 2 handvoll Sprosspitzen, 1 Zwiebel, 4 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Obstessig, 1 EL Mineralwasser, Salz/Honig/Zucker zum Abschmecken

Tomaten und Zwiebel in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Wiesen-Labkraut waschen und abtropfen lassen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren, abschmecken und alle Zutaten miteinander vermischen.

Wildkräuter-Tomatensalat

1 Handvoll Kräuter einzeln oder beliebig gemischt: Knoblauchsrauke, Giersch, Wiesen-Bärenklau, 10 Blättchen Gundermann; 6 Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 4 – 6 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, 1 EL Obstessig, 2 EL Mineralwasser, Salz/Honig zum Würzen

Zwiebel pellen, grob hacken und in Öl andünsten. Weißwein, Essig, Öl, Gewürze zugeben und ca. 5 – 10 min. köcheln lassen, bis die Wurzelstücke weich sind. Sehr heiß in Twist-off-Gläser füllen.

Marinierter Briekäse auf Beinwell mit Dost und Pfefferminz

300 g Briekäse, 100 ml Olivenöl, 100 ml Wasser, 50 ml Zitronensaft, 2 – 3 Knoblauchzehen, Schale einer 1/2 Zitrone (unbehandelt), Salz, Zucker, frisch gemahlener Pfeffer, je 3 – 4 Stengel Dost und Pfefferminz, 10 – 20 Beinwellblätter

Briekäse in Gabelbissen und Knoblauch in Scheibchen schneiden. Zitronenschale mit einem Kartoffelmesser abschälen. Eine Marinade aus Olivenöl, Wasser, Zitronensaft zubereiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel abwechselnd schichten: eine Lage Kräuter mit Knoblauch und Zitronenschale, eine Lage Käse und mit einer Lage Kräuter enden. Die Marinade darübergießen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Dicke Blattrippen der Beinwellblätter mit der Schere herausschneiden und die Blätter anschließend waschen. Eine flache Schüssel mit den gut abgetrockneten Blättern auslegen, die Hälfte der Käsemenge darübergießen und nochmals eine Lage Beinwellblätter einschichten. Den Rest Käse mit Marinade darübergießen und zugedeckt nochmals 3 Stunden kühl stehen lassen. Vor dem Servieren mit Beinwellblütenzweigen dekorieren.

Mixed Pickles

Löwenzahnknospen, Gänseblümchenknospen, Fruchtstände von Breit- und Spitzwegerich, Früchte der Kapuziner-Kresse, Maiwuchs Fichte/Tanne, 2 Handvoll Knospen oder Früchte gemischt oder einzeln, 4 kleine Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen, 1/2 Tl Salz, eine Prise Zucker, 1/4 l Weißwein, 6 EL Essig, 2 EL Öl, 1 Tl Samen von Knoblauchsrauke (wenn vorhanden)

Wildgemüse mit grob gehackten Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, Flüssigkeit und Gewürze zugeben und ca. 5 min. köcheln lassen. Sehr heiß in Twist-off-Gläser füllen und verschließen.

Pastete von Brennessel, Giersch und Beinwell

200 g Brennesselblätter und/oder Giersch, Beinwell, 8 Eier, 1/4 l Milch, 1/4 l Sahne, Salz, Muskatblüte, Pfeffer frisch gemahlen

Milch mit Sahne verrühren. Zarte Brennesselblätter waschen, gut trockenschleudern und grob schneiden. Blätter in 1/4 l Sahne-Milch-Gemisch pürieren, auf 1/2 l auffüllen und mit den Eiern kräftig verquirlen. Eine Kastenform fetten, die Flüssigkeit einfüllen und in eine größere Auflaufform mit Wasser setzen. Die Pastete im Backofen bei 200 Grad mindestens 45 min. im Wasserbad stocken lassen. Anschließend die Pastete auf einen Teller mit Brennesselgemüse oder frischen Kräutern stürzen.

Stengel süß-sauer

20 Blattstengel Wiesen-Bärenklau oder Beinwellblütensprosse, 1/4 l Wein, 6 EL Weinessig, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 Tl Samen von Knoblauchsrauke (wenn vorhanden), Salz, Zucker

Fingerdicke Stengel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Wein mit Essig, Salz und Zucker vermischen. Stengel zusammen mit feingehackter Zwiebel in Öl andünsten, mit dem Wein – Essig-Gemisch ablöschen und etwa 5 – 10 min. köcheln lassen. Die Stengel in Twist-off-Gläser schichten, mit dem heißen Sud übergießen und sofort verschließen.

Taboulé mit Wildkräutern

250 g Couscous, 2 Zitronen (Saft), 4 Tomaten, 1/8 l Wasser, 2 EL Distelöl, 1/8 l Apfelsaft, 2 Tl Salz, 50 g Kräuter (Pfefferminz, Giersch, Knoblauchsrauke, Gundermann, Sauerampfer, Kleiner Wiesenknopf, Beifuß, Maiwuchs Fichte/Tanne)

Kräuter waschen, abtropfen lassen und sehr fein hacken. Wasser, Apfelsaft, Zitronensaft und Öl verquirlen und mit Salz abschmecken. Tomaten achteln und zusammen mit den Kräutern unter das trockene Couscous mischen. Anschließend die Soße unterheben und das Taboulé mindestens 12 Stunden quellen lassen.

Tapenade

250 g Blütenknospen Löwenzahn, Spitzwegerich oder Gänseblümchen, Blattstengel von Wiesen-Bärenklau, Giersch, Maiwuchs Fichte/Tanne, 150 g Salz, 200 g Tomaten, 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 6 EL Olivenöl, 3 EL Balsamessig

Knospen bzw. Stengel waschen, Stengel in etwa 1 cm lange Stückchen schneiden, in Salz einlegen und 24 Stunden ziehen lassen. Anschließen mehrfach sehr gut abspülen, damit alles überschüssige Salz entfernt wird. Tomaten abbrühen, schälen und in Stückchen schneiden, dabei Saft mit Kernchen entfernen. Zwiebel und Knoblauch in grobe Stückchen schneiden und alles zusammen mit Essig und Öl vermengen.

Vogelmiere-Meerrettich-Sahne

1/4 l Sahne, 1/4 Stange frischer Meerrettich oder 50 g abgepackter, geriebener Meerrettich, 10 g Vogelmiere, etwas Zitronen- und Apfelsinensaft, Salz, Zucker, zum Abschmecken

Sahne steif schlagen, Vogelmiere waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. Meerrettich reiben und zusammen mit Vogelmiere unter die Sahne heben. Mit Salz, Zucker, Zitronen- und Apfelsinensaft abschmecken.

Vogelmiere

(Stellaria media)

Alsine, Feldsternmiere, Hüenerdarm, Hüenersepp, Hühnerdarm, Hühnerbiss, Mausdarm, Meiderich, Miere, St. Ostegel, Vogelkraut, Vogel-Sternmiere

Ein Rosenliebhaber bat in einem Leserbrief an die Redaktion einer Gartenzeitung um Rat, wie er gegen die sich in seinem Rosenbeet immer wieder vermehrende Vogelmiere vorgehen könne. Die Antwort der Redaktion lautete, dass diese Pflanze lediglich den gesunden und einwandfrei gedüngten Zustand des Bodens anzeigen würde.
Für Vogelzüchter ist sie ein Renner, Papageien schwören auf das zarte grüne Kraut mit den vielen unscheinbaren kleinen Blättern. Vogelmiere ist ein Bodendecker und bildet ganze »Nester«. Im Geschmack erinnert sie an Mais, an Inhaltsstoffen hat sie Saponin, viele Mineralstoffe und Vitamine zu bieten. Viele Salate profitieren von ihrem dezenten Aroma.
An dieser Stelle möchte ich davor warnen, die Vogelmiere mit dem giftigen Ackergauchheil zu verwechseln. Einen großen und nicht zu verkennenden Unterschied gibt es aber zwischen diesen beiden sich sehr ähnelnden Pflanzen: Die Vogelmiere hat runde, zart behaarte Stängel, wogegen Ackergauchheil glänzende viereckige Stängel aufweist; außerdem blüht diese Giftpflanze rot, im Gegensatz zur Vogelmiere, die kleine, weiße Blüten trägt.

Sammelzeit: März bis Oktober

Standorte: Wiesen, lichte Laubwälder, Waldsäume, Gebüsche

Verwendbare Pflanzenteile: Triebe

Bunter S[illegible]at mit Vogelmiere

je 1 Hand voll Vogelmiere, Löwenzahn, Klee, Gänseblümchen, Franzosenkraut / Blütenhonig / Zitronensaft / ⅛ l Joghurt oder süße Sahne / Meersalz / kandierte Blüten zur Dekoration

Die möglichst abwechslungsreiche Blätterkomposition wird nach gründlicher Reinigung in eine dekorative Glas- oder Keramikschüssel gegeben. Als Saucengrundlage stellt man eine Blütenhonigmayonnaise her (siehe »Grundrezept Mayonnaise«, Seite 177); bitte denken Sie immer daran, dass die Zutaten Zimmertemperatur haben sollten, dann gelingt die Mayonnaise schneller, die man mit einem kräftigen Schuss Zitronensaft herzhaft abrundet. Nun wird die Mayonnaise mit Joghurt – für diejenigen, die es nicht ganz so fett mögen – oder aber mit süßer Sahne verrührt, mit Salz abgeschmeckt und über die Salatblätter gegeben. Alles wird vorsichtig untereinander gehoben und mit diversen essbaren Blüten (zum Beispiel Malve, Gänseblümchen oder Veilchen) oder auch kandiert dekoriert.

Tipp: Klee wächst gern auf Wiesen und Weiden. Sein Geschmack ist säuerlich-frisch.

Vogelmiere-Franzosenkraut-Salat

2 Hand voll Vogelmiere / 2 Hand voll Franzosenkraut / ⅛ l Joghurt / Meersalz / frisch gemahlener schwarzer Pfeffer / Zitronensaft / Quendel / Zitronenmelisse

Für den Salat verwendet man Vogelmiere und Franzosenkraut zu etwa gleichen Teilen. Man entfernt alle holzigen Ästchen, zupft die Blätter des Franzosenkrauts von den Stängeln, reinigt alles gründlich und gibt die gut getrockneten Blätter in eine Glasschale. Ein süß-saurer Dip aus Joghurt, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, einigen Spitzen des Quendels und den fein gewiegten Blättern der Zitronenmelisse wird darübergegeben und erst kurz vor dem Servieren angerichtet, denn der Salat welkt rasch.

Tipp: Für Zuckermäuler kann auch etwas Blütensirup mit dem Joghurt vermengt werden.

Vogelmieresalat mit Käse

3 – 4 Hand voll Triebe der Vogelmiere / 1 saurer Apfel / 1 Hand voll Walderdbeeren / 1 Hand voll Him- oder Brombeeren / 100 g Käse / ⅛ l süße Sahne / Meersalz / frisch gemahlener schwarzer Pfeffer / Apfelessig

Die jungen Triebe der Vogelmiere werden gründlich gereinigt und von holzigen Teilen befreit oder die Blättchen von den Stängeln gezupft. Zusammen mit dem Obst werden sie in a[illegible]titliche Stücke geschnitten und mit Käsewürfelchen gemischt. Aus süßer Sahne, Meersalz, Pfeffer und Apfelessig wird ein süß-saurer Dip bereitet und unter den Salat gehoben.

Getränke und Schlemmereien aus Kräutern

Kräuter finden sich in vielen Rezepten als Bestandteile von Gesundheitsmitteln, Getränken und Nahrungsmitteln.

Spitzwegerichsirup

Du lässt den Spitzwegerich zerkleinert 2 Tage im Wasser an der Sonne stehen und machst auf diese Art einen Pflanzenauszug. Wenn es pressiert, gibst du die Blätter klein geschnitten in eine Pfanne und bedeckst sie mit Wasser. Du kochst den Tee 5 Minuten und siebst ihn danach ab.

1–2 Teile Zucker mit 1 Teil Pflanzenauszug kochst du ½–1 Stunde auf kleinem Feuer.

Als Mittel gegen Husten und Verschleimung der Atemwege nimmst du 2–3mal täglich 1 Teelöffel davon ein.

Waldmeister-Bowle

Während des ganzen Sommers kannst du mit frischen Pflanzen zauberhafte Getränke herstellen.

Ein Büschel Waldmeister legst du in Trauben- oder Apfelsaft. Nach einer halben Stunde nimmst du das Kraut heraus. Die Bowle lässt du im Kühlschrank abkühlen und servierst sie kalt.

Walderdbeer-Bowle

Mische eine Tasse Walderdbeeren mit dem Saft von 1 Zitrone und 2 Teelöffeln Zucker. Danach übergiesst du alles mit ½ Liter Apfelsaft und lässt es drei Stunden an einem kühlen Ort ziehen. Vor dem Servieren giesst du ½ Liter Mineralwasser dazu und verzierst die Bowle mit Erdbeerblättchen.

Viele andere Kräuter oder Früchte eignen sich ebenfalls für Bowlen.

Kräuter für das Zvieribrot und den Salat

Folgende Kräuter eignen sich fein geschnitten als würziger Brotbelag und Salatzutat: Bärlauch, junge Brennesselblätter, Holunderblüten, Kapuzinerkresse, Löwenzahnblätter, Blüten von Gänseblümchen und Spitzwegerich.

Zvieribrot

2 Scheiben Brot beträufelst du mit wenig Zitronensaft und bestreichst sie mit Butter. Nun legst du junge, gewaschene Kräuter auf das Brot.

Ein Sandwich mit jungen Lindenblüten schmeckt Kindern meistens besonders gut.

Kräuter zum richtigen Zeitpunkt ernten und trocknen

Kräuter auf Vorrat

Der Frühling oder Sommer ist auf seinem Höhepunkt und die Kräuter tragen ungeahnte Fülle. Eine solche Fülle, dass Sie gerne einen Teil der Ernte konservieren möchten, denn ein Verbrauch beim täglichen Essen ist einfach nicht mehr möglich?

Das ist eine gute Idee, der nächste Winter ohne frische Kräuter, kommt bestimmt. Die Kräuter können auf verschiedene Weise konserviert werden, man kann sie in Öl einlegen oder einfrieren. Eine der beliebtesten Arten ist das Trocknen, auf das wir hier näher eingehen wollen.

Welche Kräuter eignen sich zum Trocknen?

Zum Trocknen eignen sich vor allem die auch in südlicheren Ländern heimischen Kräuter, die es gewohnt sind, auch in kargen Böden eine Fülle an Aroma zu entwickeln. Das sind vor allem **Rosmarin, Salbei, Ysop, Lavendel, Thymian und Oregano**. Aber auch in unseren Breitengraden heimische Kräuter wie die **Pfefferminze** lassen sich hervorragend trocknen.

Wichtig ist, dass sie vor der Ernte nicht zu großer Nässe ausgesetzt sind, dann könnte sich viel Pflanzenwuchs mit wenig Aroma im einzelnen Blatt entwickeln.

Welche Kräuter zu welcher Jahreszeit ernten?

Jedes Gewürzkraut hat seinen eigenen Reifezeitpunkt und damit die ideale Erntezeit. Die meisten Kräuter haben kurz vor der Blüte den höchsten Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen und somit auch an Aroma. So ist es beim Salbei und beim Ysop, beide beginnen ab Mai mit der Blüte, wenn Sie beobachten, dass Blütenansätze in den Blütenkapseln zu sehen sind, ist die richtige Zeit der Ernte. Auch Rosmarin blüht früh, die Blüte kann schon Ende April beginnen.

Eine Ausnahme bilden Thymian, Oregano und Lavendel, die während der Blüte selbst ihre höchste Reife erreichen.

Reinigung und Ernte zur richtigen Tageszeit

Nun gehen Sie vor wie folgt: Am ersten Sonnentag unterziehen Sie Ihren Kräuterstrauch am Morgen oder Vormittag einer Reinigungsdusche - ja, richtig, den Strauch, so gehen später beim Waschen der bereits abgeschnittenen Zweige keine wertvollen Aromastoffe verloren. Nehmen Sie den Gartenschlauch, stellen Sie die Düse auf feine Dusche und spritzen Sie den Strauch gründlich erst von unten nach oben und dann von oben ab. Da der Strauch noch den ganzen Tag in der Sonne steht, wird jedes Wasserpartikel wegtrocknen.

Falls in Ihrem Garten viele Katzen oder andere Tiere unterwegs sind und Sie einen nächtlichen Besuch Ihrer frisch gereinigten Kräuter befürchten, umstellen Sie Ihre Erntekräuter nachts mit einigen leeren Getränkekästen. Für Wildtiere sind sie Hindernis genug, auch für Katzen ist das Besteigen solch unregelmäßiger Gebilde unangenehm.

Am nächsten Tag, spät morgens ist die richtige Zeit für die Ernte. Der Morgentau ist in der Sonne schon weggetrocknet, das Aroma auf dem Höchststand, in der nun folgenden Tageshitze würde der Aromagehalt wieder abnehmen.

Übrigens: Wenn Sie in Ihrer Region gerade auf eine sonnenreiche und heiße Zeit zurückblicken können, so dass die Kräuter ein wenig schlaff aussehen, können Sie sich ausnahmsweise einmal freuen über diesen Tatbestand. Denn zum Trocknen ist das günstig, die Kräuter konnten so volles Aroma bei einem nur geringen Wassergehalt ausbilden.

Erst Aufbewahrungsgefäße aussuchen, dann ernten

Vor der Ernte sollen Sie wissen, worin Sie Ihre Kräuter später aufbewahren. Denn die Ernte erfolgt behutsam und schnell mit einer Schere, wobei die Kräuter möglichst lange am Stängel bleiben sollten. Sie sollten die Stängel also genau in der Länge abschneiden, dass sie dem späteren Aufbewahrungsgefäß entspricht. Wichtige Anforderung an das Gefäß zur Aufbewahrung ist eine **dunkle Tönung**, die das Aroma der Kräuter lange erhalten hilft.

Nehmen wir an, Sie wollen die Kräuter in den kleinen Gläsern aus dunklem Glas mit Schraubdeckel aufbewahren, in denen Sie gekörnte Brühe kaufen. Dann nehmen Sie bei der Ernte ein solches Glas mit und passen den Schnitt der Höhe des Glases an, indem Sie es jeweils neben den Zweig halten, nach kurzer Zeit werden Sie die Schnittlänge gut im Augenmaß haben.

Dank Ihrer Vorarbeit müssen die Kräuter in der Regel nicht noch einmal gewaschen werden, sodass das volle Aroma erhalten bleibt. Nun werden die Kräuter getrocknet, am besten an der Luft. Sie können sie in Sträußchen gebunden aufhängen, das muss natürlich in einem Raum mit entsprechendem Platz geschehen.

Wildkräutersalz

Für das Wildkräutersalz sammle ich:

PFLANZEN	SAMMELZEIT	INHALTSSTOFFE, WIRKUNG
Vogelmiere	2–10	Viel Vitamin C, aparter Geschmack
Gundelrebe	3–10	Kieselsäure, Vitamin C
Bärlauch	3–4	blutreinigend, blutdrucksenkend
Brunnenkresse	3–4	Vitamine A, C, D, E; Eisen
Wiesenschaumkraut	3–5	Vitamin C, anregend
Löwenzahn	3–5	Bitterstoffe, Vitamin C
Erdholler	1–12	Eisen, Kieselsäure
Breitwegerich	3–6	nat. Antibiotikum
Gänseblümchen	3–6	schleimlösend
Sauerampfer	3–8	Vitamin A, C
Erdbeerblätter	3–8	verdauungsfördernd
Brombeerblätter	3–8	blutreinigend
Brennnesselblätter	3–8	harntreibend
Krenblatt	3–8	angenehm scharf
Estragon	3–8	Gewürzpflanze, regt die Verdauungssäfte an
Currykraut	3–8	Gewürzpflanze
Kapuzinerkresse	4–9	nat. Antibiotikum
Schnittlauch	4–9	fördert die Verdauung
Schnittknoblauch	4–9	fördert die Verdauung und Fettverbrennung
Salbei	5–8	Stärkungsmittel, entzündungshemmend
Basilikum	5–7	fördert die Verdauung und Fettverbrennung
Thymian	5–8	für Diabetiker und Herzkranke
Quendel	6–9	nat. Antibiotikum, verdauungsfördernd
Lavendel	5–8	beruhigend
Petersilie	5–8	regt die Verdauung an
Liebstöckl	5–9	regt die Nierentätigkeit an
Klettenlabkraut	5–9	nierenunterstützend
Ringelblume	6–9	zellerneuernd
Gänsefingerkraut	4–9	krampflösend, Vitamin C
Schafgarbenblatt	6–9	leichter Bitterstoff, nat. Antibiotikum
Zitronenmelisse	4–8	vernichtet Bakterien, beruhigend
Dost	7–9	verdauungsfördernd, nierenunterstützend
Rosmarin	6–9	bei niedrigem Blutdruck
Eberraute	6-9	fördert die Magensekretion
Beifuß	7-9	fördert die Fettverbrennung
Bohnenkraut	7-9	verhindert Blähungen, pfeffriges Aroma
Sellerieblatt	7-9	appetitanregend
Dill	7-9	harntreibend
Goldmelisse	7-9	bitteres Magenmittel
Wilder Kümmel	7-9	erhöht die Gallenabsonderung
Borretsch	7-9	stärkt Gehirn und Verstand
Pfefferminze	8-9	verhindert das Völlegefühl

Verwenden Sie kein weißes Salz – die viele Arbeit wäre umsonst. Alle angegeben Kräuter (Ausnahmen habe ich schon erwähnt) bei 35 Grad an einem luftigen, schattigen Ort trocknen.

Die getrockneten Kräuter vermahle ich erst bei Bedarf immer frisch mit einem Naturvollsalz.

Teekräuter nach den Jahreszeiten

Im Frühling: Birkenblätter, Brennessel, Brombeerblätter, Erdbeerblätter, Gänseblümchen, Himbeerblätter, Löwenzahn, Spitzwegerich

Im Sommer: Holunderblüten, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Lindenblüten, Melisse, Minze, Ringelblume, Rosenblüten, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Stiefmütterchen

Im Herbst: Hagebutte, Königskerze, Malve, Thymian

Die meisten Kräuter kannst du in verschiedenen Jahreszeiten sammeln.

Teemischungen für den Hausgebrauch

- *Waldtee:* Brombeer-, Erdbeer- und Himbeerblätter
- *Drachentee:* Brennessel,Thymian, Melisse und Bohnenkraut
- *Wichteltee:* Haselnussblätter, Kamille, Lavendel, Lindenblüten und Fenchelfrüchte
- *Mondscheintee:* Erdbeerblätter, Himbeerblätter und Silbermantel
- *Purlimuntertee:* Erdbeerblätter, Melisse und Thymian
- *Liebestee:* Rosenblüten, Ringelblume und Melisse
- *Wintertee:* Thymian, Spitzwegerich, Königskerze, Johanniskraut und Fichtenspitzen

Gesundheitstees

Viele der Hausteekräuter werden auch in Gesundheitstees verwendet. Ein Gesundheitstee wird zur Behandlung von Unwohlsein und Krankheiten angewendet. Er unterstützt und beschleunigt den Heilungsprozess. Durch das Trinken von Kräutertee werden die Abwehrkräfte des Körpers angeregt.

In der medizinischen Anwendung werden bestimmte Kräuter zusammengemischt, um eine spezielle Wirkung zu erzielen. Die einzelnen Pflanzen ergänzen und unterstützen sich gegenseitig in ihren Wirkungen.

- *Kräuter für einen Erkältungstee:* Lindenblüten, Holunderblüten, Thymian, Königskerze, Melisse, Spitzwegerich und/oder Hagebutte
- *Kräuter für einen Hustentee:* Thymian, Salbei, Spitzwegerich, Königskerze und/oder Malve
- *Kräuter für einen Halswehtee (auch zum Gurgeln):* Brombeere, Kamille, Salbei und/oder Malve
- *Kräuter bei Hautunreinheiten (Akne):* Stiefmütterchen, Johanniskraut, Ringelblume und/oder Salbei. Brombeer-, Erdbeer- oder Himbeerblätter beimischen.
- *Kräuter für Tees gegen Unruhe, Stress, Traurigkeit und schlechte Laune:* Johanniskraut, Melisse, Lavendel und/oder Orangenblüten wirken als Tees zubereitet beruhigend.
- *Tees für ein gutes Gefühl im Magen:* Fühlst du dich gebläht, versuche es mit einem Minzen-, Kümmel- oder Fenchelfrüchtetee. Fühlst du dich vollgestopft, koche einen Schafgarben-, Beifuss- oder Wermuttee.
- Bei *Kopfschmerzen* können Lavendel, Melisse und/oder Minze helfen.

Schönheitstee gegen unreine Haut
(altes Rezept)

2 Teile Ehrenpreiskraut
1 Teil Nussblätter
1 Teil Stiefmütterchen
1 Teil Holunderblüten

Gut-Schlaf-Tee

1 Teil Thymian
1 Teil Lindenblüten
1 Teil Orangenblüten

Beruhigungstee
(gut bei Traurigkeit, Angst)

2 Teile Melisse
2 Teile Lavendel
1 Teil Lindenblüten
1 Teil Basilikum
1 Teil Orangenblüten

Rezept für einen Anti-Stress-Tee
(auch gut bei Kopfschmerzen)

2 Teile Lindenblüten
2 Teile Salbei
1 Teil Orangenblüten
1 Teil Minze

Verdauungstee

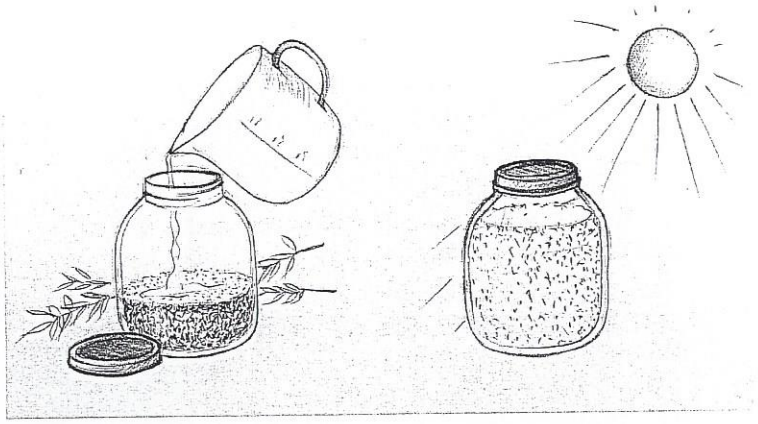
5 Teile Thymian
4 Teile Lavendel
2 Teile Minze
1 Teil Himbeerblätter

Grundrezepte für Pflanzen-Öl-, Pflanzen-Essig- oder Pflanzen-Alkohol-Auszug

5 Teile (5 dl) Öl, Essig oder Alkohol
1 Teil (1 Handvoll frische oder
½ Handvoll getrocknete) Kräuter

2–3 Wochen in einem geschlossenen Gefäss an der Sonne durchziehen lassen. Mit dem Sonnenlicht werden weitere feine Kräfte auf die Flüssigkeit übertragen.

In der kälteren Jahreszeit kannst du die Kräutermittel auch an einen warmen Platz im Haus stellen. Das Gefäss schüttelst du gelegentlich durch. Später füllst du die abgesiebten Pflanzenauszüge in Gläser oder Flaschen ab.



Gläser, die mit Kräutern und Öl, Essig oder Alkohol gefüllt sind, stehen an der Sonne. Langsam geben die Pflanzen ihre Wirkstoffe an die Flüssigkeiten ab. So entstehen heilsame Kräutermittel.

Pflanzen-Öl-Auszüge

Kräuter-Salatöl

Pflanzenöl (Oliven-, Sonnenblumenöl) und Kräuter (Beifuss, Fenchel, Thymian, Liebstöckel, Minze, Oregano, Rosmarin)

Jedes der Gewürzkräuter gibt dem Öl ein spezielles Aroma.

In einer schönen Glasflasche wirken die Kräuter sehr dekorativ. Sie müssen erst vor dem Gebrauch des Salatöls abgesiebt werden.

Die folgenden Pflanzen-Öl-Auszüge eignen sich als Mittel zum Einreiben, als Basisöle für die Massage und zur Salbenherstellung.

Johannisöl

Du benötigst dafür *Olivenöl und frische Johanniskrautblüten.* An der Sonne wird sich das angesetzte Öl zunehmend rot färben. Zerstösst du die Blüten vor dem Einlegen in das Öl mit dem Mörser, erhältst du eine noch intensivere Färbung des Johannisöls.

Das abgesiebte Öl ist gut für die Wundbehandlung, für Quetschungen, Verletzungen, es hilft bei Brandwunden (erst wenn die Wunde nicht mehr brennt) und Blutergüssen. Oft wird das Öl auch für Einreibungen bei Hexenschuss und rheumatischen Beschwerden verwendet. Die betroffenen Körperstellen reibst du 3mal täglich mit wenig Öl leicht ein. Gegen Magenerkrankungen wird dieses Öl sogar innerlich angewendet (täglich 1–2 Teelöffel).

Achtung: Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit fördert, reibe dich vor dem Sonnenbaden nie mit Johannisöl ein!

Kamillenöl

Olivenöl und Kamillenblüten

Das Kamillenöl eignet sich als Massageöl bei rauhen, leicht entzündlichen Händen, Füssen und Ellbogen. Es wirkt zudem wundheilend.

Minzenöl

Oliven- oder Sonnenblumenöl und Pfefferminzblätter

Bei Kopfschmerzen und Müdigkeit kann das nach Pfefferminze duftende Öl auf der Stirn oder an den Schläfen eingerieben werden.

Lavendelöl

Oliven- oder Sonnenblumenöl und Lavendelblüten

Einreibungen mit dem duftenden Lavendelöl helfen bei Stress und Kopfschmerzen. Es wirkt stärkend und beruhigend.

Lavendelöl kann auch für die Grosseltern bei rheumatischen Beschwerden hilfreich sein. Am liebsten lassen sie sich an den schmerzenden Stellen gleich von dir das Öl einmassieren.

Ringelblumenöl (Calendulaöl)

Olivenöl und frische Ringelblumen-Blütenblätter

Calendulaöl ist ein sehr gutes Massageöl und ein wichtiger Bestandteil von Hautsalben.

Für die Herstellung von Massageölen oder Kräutersalben kannst du verschiedene weitere Pflanzen-Öl-Auszüge herstellen: Spitzwegerich, Schachtelhalm, Malve, Rosmarin, Erdbeerblätter usw.

Pflanzen-Essig-Auszüge

Kräuter-Salatessig

Obstessig und Kräuter (Basilikum, Dill, Holunderblüten, Kapuzinerkresse, Lorbeer, Salbei, Ysop, Zitronenmelisse)

Rosen-Essig

Obstessig (kurz aufwärmen und wenig Honig beigeben) und Rosenblüten

Mit Wasser verdünnt, kann dieser Rosenessig zum Gurgeln bei Halsschmerzen verwendet werden.

Rosenessig (ohne Honig) kann auch als Salatessig verwendet werden.

Spitzwegerich-Essig

Obstessig und Spitzwegerichblätter

Nach dem Haarewaschen wird der Spitzwegerich-Essig als Spülung gebraucht. Er hilft vor allem gegen Schuppen, bei glanzlosem und fettendem Haar.

Grundrezept

4 Teile (20 g) Pflanzen-Öl-Auszug (kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl)
4 Teile (20 g) Fett (Erdnuss- oder Kokosfett)
1 Teil (5 g) Bienenwachs

Das Fett und den abgesiebten Pflanzen-Öl-Auszug im Wasserbad erwärmen. Das Wachs beigeben und schmelzen. Das Wachs darf nicht zu heiss werden. In die bereitgestellten Töpfchen (evtl. Filmdöschen) wenige Tropfen ätherisches Öl geben. Die flüssige Mischung vorsichtig in die Gefässe giessen. Nach dem Abkühlen wird die Flüssigkeit zum streichbaren Balsam.

Indem du die Mengen von Bienenwachs und Fett variierst, wird der Balsam weicher oder fester.

Balsam bei Schürfungen und verheilenden Wunden

Spitzwegerich-Öl-Auszug
Fett
Bienenwachs
Als ätherische Öle eignen sich: Lavendel, Kamille, Salbei, Rosmarin

Balsam bei Erkältungen

Thymian-Öl-Auszug
Fett
Bienenwachs
Ätherische Öle: Lavendel, Thymian, Kiefer, Eukalyptus, Zimt

Zur Vorbeugung oder bei Erkältungen Brust, Rücken, Hals, Nase und Stirn damit einreiben.

Wald- und Wiesenbalsam

Dieses Rezept ist sehr einfach und kann auch gut auf dem Holzfeuer draussen unter einem Baum oder am Rande einer Wiese zubereitet werden.

Öl und Fett direkt in einem Topf erwärmen und schmelzen. Die gesammelten Wiesen- und Waldkräuter (nur Pflanzen, die du kennst und von denen du weisst, dass sie verwendet werden dürfen!) beigeben und auf kleinem Feuer ziehen lassen. Schliesslich noch das Bienenwachs beigeben und schmelzen.

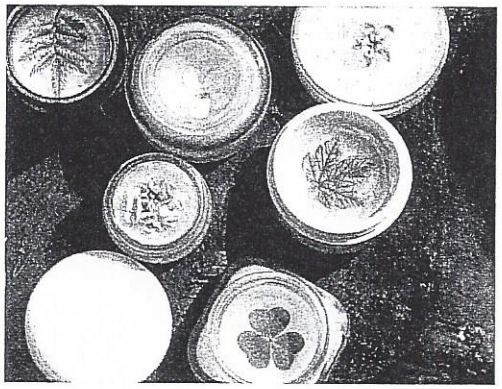
Danach vorsichtig absieben und in die bereitgestellten, zuvor schon mit ätherischem Öl «bedufteten» Töpfchen füllen.

Bevor die Masse ganz abgekühlt ist, legst du zur Verzierung eine Blüte oder ein Blatt darauf und drückst die Pflanze gut an.

Lippenbalsam

(schützende und heilende Salbe, besonders für rissige Lippen)

Ringelblumen-Öl-Auszug
Fett
Bienenwachs
Ätherisches Zitronen- oder Orangenöl (wenig, es kann auf den Lippen brennen)



Adventsbalsam

Melissen-Öl-Auszug
Fett
Bienenwachs
Ätherisches Öl: Mandarine, Orange, Zimt

Kamillen-Hand- oder -Fussbalsam

(trockene, rauhe Haut)

5 Teile (20 g) Kamillen-Öl-Auszug
1 Teil (4 g) Kakaobutter
1 Teil (4 g) Bienenwachs
Evtl. wenig Kamillen-Alkohol-Auszug (1 TL auf 30 g) beim Erkalten einrühren.
Ätherisches Öl: Rosmarin, Thymian, Salbei und Wacholder (verhelfen zu guter Durchblutung)

Heilbalsame für allerlei Beschwerden

Nachfolgend einige häufige Beschwerden, für die du einen Heilbalsam herstellen könntest. Vielleicht braucht deine Mutter einen entspannenden Rückenbalsam, dein Bruder eine Salbe gegen Schürfungen.

- Husten: Spitzwegerich, Thymian, Rosmarin.
- Knochenbrüche: Beinwell.
- Kopfschmerzen: Lavendel, Melisse, Minze.
- Rückenprobleme, Rheuma: Brennessel, Johanniskraut, Löwenzahn, Schachtelhalm, Rosmarin.
- Schnupfen: Thymian.
- Verstauchungen: Arnika (geschützt!), Beinwell, Ringelblume.
- Schürfungen: Arnika (geschützt!), Kamille, Malve, Ringelblume, Schafgarbe, Spitzwegerich.

In Kräuterbüchern findest du weitere geeignete Kräuter gegen andere Beschwerden.