

Kräuter am Wegesrand – eine Auswahl

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Korbblütler (essbar). „Mutter aller Pflanzen“, Frauenpflanze – Artemis (Göttin, des Waldes, des Mondes, der Jagd), Anwendung bei Fruchtbarkeitsritualen, Schutzzauber, Geburtskraut. Wichtigste magische Pflanze in Europa und Asien (Erwähnung im angelsächsischen Kräutersegen 11.Jh.)

Gesammelt werden obere Triebe mit Blüten

Hauptinhaltsstoffe: v.a. Bitterstoffe, äth. Öl Thujun (Absinth-psychoaktiv) (Kampfer!!-durchblutungsfördernd), Inulin, Vitamine

Anwendung: Haut → Salben und Cremes (durchblutungsfördernd, entkrampfend). Als Tee und Elixier (Magen-Darm, Menstruationsbeschwerden). Fußbad (Unterleibsbeschwerden, krampflösend, durchblutungsfördernd). In der Küche als Gewürz (verdauungsfördernd – in Maßen!) Räuchermittel (Scheitelchakra)



Rezeptvorschlag:

Fußbad: 2-3 handvoll getrocknetes oder frisches Kraut vom Beifuß in einem Eimer Wasser kalt ansetzen und anschließend 5 Minuten in einem zugedeckten Topf kochen.

Hilft bei Unterleibsbeschwerden, Verkrampfungen und bei kalten und/oder geschwollenen Füßen.

Alternativ kann man die Füße auch mit dem gequetschten Kraut einreiben.

ACHTUNG: nicht während der Schwangerschaft anwenden.

Dieser Rezeptvorschlag ist eine Übertragung aus der Volksheilkunde. Es handelt sich nicht um einen medizinischen Rat und ersetzt bei Beschwerden auch nicht den Besuch beim Arzt!

Brennnessel (*Urtica*):

Essbar. Bei den Germanen dem Gott „Donar“ geweiht. Fruchtbarkeit, Regen, Schutz vor Unwetter → Donnernessel. Vermehrung über Rhizome. Brennhaare wehren Fressfeinde ab (Ameisensäure) Gesammelt werden Blätter, Samen & Wurzel.

Hauptinhaltsstoffe: Flavonoide (Schutzwirkstoff der Pflanze – beim Menschen fördert Vorbeugung Herz-Kreislauf, Krebs präventiv etc.), Magnesium, Kalzium, Vitamine (A & C mehr als in Orangen) und Eisen!!

Anwendung: Anregung des Stoffwechsels, bei Rheuma, Gicht, Leber-/Gallemittel → Frühjahrskur als Tee (Mischungen), Salate, Spinat, Jauche. Wurzel (Tinktur) als Präventionsmittel gegen Prostatavergrößerung.



Rezeptvorschlag Brennesselnocken:

100gr gekochte Brennesseln mit 30gr Zwiebeln vermischen, mixen und 175gr gekochte, passierte Kartoffeln, 1 Ei, 75gr Mehl und 1 EL Salz hinzufügen.

Aus dem Teig Nocken formen und in Salzwasser kochen.
Mit Parmesankäse und Butter servieren.

Gänseblümchen (Bellis perennis)

Korbblütler essbar. Bellis (hübsch, niedlich) perennis (das ganze Jahr) oder Daisy (Days eyes) im Englischen.

Hauptinhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, äth. Öle.

Anwendung: Haut (Wunden, Akne) als Salben, Cremes, Gesichtswasser, Erkältung in Teemischungen und in der Küche



Rezeptvorschlag Gänseblümchenpesto:

40gr Sesamsaat und 40gr Sonnenblumenkerne am Vortag in 100ml Wasser einweichen. Ca. 150gr feingeschnittene Gänseblümchenblätter, 50gr Parmesan, 3-5 geschnittene Knoblauchzehen, 1-2 TL Meersalz, ca. 200ml kaltgepresstes Olivenöl. Die eingeweichte Saat abspülen und mit den übrigen Zutaten fein pürieren. In ein Schraubglas füllen und mit Öl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit ca. 4-6 Wochen. Kann auch zur längeren Haltbarkeit eingefroren werden.

Was tun mit den Blüten?

Einfach mit anderen essbaren Blüten (z.B. Borretsch, Vergissmeinnicht, Knoblauchsrauke etc.) und etwas Salz zu Blütenbutter verarbeiten :)

Löwenzahn (Taraxacum officinalis)

Korbblütler, ganzheitliche Pflanze essbar. „taraxis“ griech. Augenentzündung, aber noch mind. 500 weitere Bezeichnungen. „Bettsaicher“, „Teufelsblume“, „Pfaffenplatte“ etc.

Hauptinhaltsstoffe: Bitterstoffe, Vitamine, Flavonoide, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Inulin Ballaststoff (Wurzel), Kalium

Anwendung: Leber/Galle, Magen/Darm, Blutreinigung (Frühjahrskur) etc. frische Pflanze, Teemischungen, Honig. In der Küche: Salat, Bier, Gemüse, Wurzel etc.



Rezeptvorschlag Löwenzahnhonig / -sirup:

2-3 Hände voll sauberer Blüten (ohne grün!) werden in $\frac{3}{4}$ Liter Wasser 10 Min. ausgekocht und abgeseiht. In die heiße Flüssigkeit 1kg Zucker und den Saft von einer Zitrone geben. Unter ständigem Rühren sanft kochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Danach noch mindestens 15 Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen (Der „Köchelvorgang“ kann sich bis zu einer Stunde hinziehen – daher ab und zu die Konsistenz prüfen). Wenn der Honig/Sirup schön zähflüssig ist, heiß in Gläser abfüllen.

Blätter eignen sich als Salat und die Wurzel kann wie eine Kartoffel gekocht und verzehrt werden.

Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

essbar ganzheitlich. Plantago = „Fußsohle“, lanceolata = Blattform. Ahd. „wega“-rih Wächst auf Wegen, die Sole verteilt den Samen. Sehr robuste und ausdauernde Pflanze. Wurde von Siedlern aus Amerika eingeführt. Indianer nannten ihn „Fuß des weißen Mannes“ da er überall dort wuchs, wo Wagenräder oder Fußwege der Siedler entlang liefen.

Hauptinhaltsstoffe: Schleimstoffe, Aucubin (entzündungshemmend, schmerzlindernd), Bitterstoffe, Flavonoide, Kieselsäure

Anwendung: Atemwegserkrankungen als Teemischung, Sirup, Honig. Bei Insektenstichen und juckenden Entzündungen als Gel, Tinktur. In der Küche Blätter roh oder gedünstet, Wurzel gedünstet oder gekocht. Samen, ähnlich wie Leinsamen wirken verdauungsfördernd (Smoothies).



Rezeptvorschlag: Spitzwegerichsirup / Eis:

Sirup: 1L Wasser, 250gr Spitzwegerich gewaschen und grob zerkleinert, 1 Sträußchen Minze, 1 Orange, 1 Zitrone (klein geschnitten), 1kg Zucker. Alle Zutaten **bis auf Zucker** im Topf aufkochen und zugedeckt 20 Min ziehen lassen. Abseihen und den Saft mit Zucker ca. 2h einkochen, bis ein „schöner“

Sirup entsteht. Heiß in Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Eis:

300ml Spitzwegerichsirup, 200ml Orangensaft, abgeriebene Schale einer Orange, 150gr Joghurt (natur). Sirup, Saft und Schale gut vermischen, Joghurt unterrühren, alles gut vermengen und einfrieren.