

Kräuter & Wald



(April – Juni 2017)



Inhaltsverzeichnis

1. Pflanzen im Quartal	Seite 3 - 7
2. Ätherische Öle.....	Seite 8 - 9
3. Wurzeln	Seite 10
4. Kräutertopf	Seite 11-14
5. Salbenherstellung	Seite 14-16
6. Zubereitung von Wildkräutern im Quartal.....	Seite 16-21

1. Pflanzen im Quartal:

April

Alant (*Inula helenium*)

Pflanzenbeschreibung

Alant ist ursprünglich in Zentral- und Kleinasien heimisch. Daher war er auch schon in der Antike bekannt. Auch in Spanien ist der Alant schon lange heimisch. Inzwischen wird er auch in Deutschland, Österreich, in den Niederlanden und auf dem Balkan angebaut.

Er wächst bevorzugt auf halbschattigen Standorten mit ausreichender Feuchtigkeit. Die mehrjährige Pflanze wird zwischen 50 cm und 2 Meter hoch.

Die lange Wurzel ist teilweise knollig verdickt und wächst vor allem im ersten Vegetationsjahr heran. Sie ist außen braun und innen weißlich. Der Geruch der Wurzel ist aromatisch, der Geschmack außerdem bitter. In getrocknetem Zustand erinnert der Geruch an Veilchen.

Zuerst wächst eine Blattrosette heran, mit teilweise gigantischen Blättern, die bis zu 50 cm lang werden. Die Blätter haben auf der Oberseite kurze Haare und auf der Unterseite einen gräulichen Filz.

Später, oft erst im zweiten Jahr, wächst der Stengel, an dem die langen Blätter wechselständig entspringen. Diese Blätter sind länglich und vorne spitz, am Stengel herzförmig eingekerbt. Ihr Rand ist leicht gezähnt.

Aus den Blattachsen wachsen die Blütenstängel, die ein bis mehrere gelbe Korbblüten tragen. Je mehr Platz die einzelne Pflanze hat, desto breiter ist sie verzweigt und desto mehr Blüten trägt sie. Die Blütezeit ist Juni bis September. Einzelne Blüten werden bis zu 7 cm groß. Sowohl die Körbchen im Innern als auch die äußeren Zungenblüten sind warm-gelb in Richtung orange.



Haupt-Anwendungen: Husten, Asthma

Anwendungsbereiche: Angina, Appetitlosigkeit, Atemnot, Blähungen, Blutarmut, Brechmittel (in größeren Dosen), Bronchitis, Brustschmerzen, Chronische Bronchitis, Darmentzündung, Durchfall, Ekzeme, Flechten, Gallebeschwerden, Gelbsucht (alte Anwendung), Geschwüre, Juckreiz, Harnverhalten, Hauterkrankungen, Hautjucken, Hautunreinheiten, Keuchhusten, Krämpfe, Krätze (früher), Lungenentzündung (begleitend), Lungenleiden, Magenschwäche, Mandelentzündung, Muskelrisse, Muskelzerrungen, Reizhusten, Rippenfellentzündung, Schlecht heilende Wunden, Tuberkulose (früher), Verdauungsschwäche, Verschleimung, Wechseljahrsbeschwerden, Würmer, Wunden, Zuckerersatz (Herstellung von Diabetikernährmitteln), Menstruationsbeschwerden

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Blätter

Sammelzeit: März bis Mitte April, September bis November

Anwendung:

Innerlich

Alant kann man innerlich, als Tee vor allem gegen Husten und andere Erkrankungen der Atemwege einsetzen. Er hilft gegen das ganze Spektrum der Erkrankungen, die mit Husten einhergehen, also sowohl gegen den normalen Erkältungshusten, als auch gegen die Bronchitis, sowohl akut als auch chronisch.

Auch gegen Keuchhusten, Lungenentzündung und Tuberkulose wurde der Alant traditionell eingesetzt.

Außerdem hilft Alant gegen verschiedene Erkrankungen der Verdauungsorgane, beispielsweise bei Magenbeschwerden, Blähungen oder Gallenschwäche.

Äußerlich

Äußerlich kann man Alant-Tee in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen anwenden.

Mit dieser Art der Anwendung kann man die verschiedensten Hautentzündungen lindern, beispielsweise Ekzeme, Geschwüre oder schlecht heilende Wunden.

Mai

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Pflanzenbeschreibung

Fast jeder kennt die Brennnessel. Die Brennnessel ist in Mitteleuropa heimisch und kommt fast überall häufig vor. Sie wächst meistens in Gruppen und oft auf bearbeitetem Boden, der möglichst nahrhaft ist. Daher ist sie häufig ein Kulturfolger und begleitet die Menschen in ihre Dörfer und Städte.

Sie wird bis zu einen Meter hoch und ist an ihren gegenständigen gesägten Blättern zu erkennen, die mit kleinen Brennhaaren besetzt sind. Diese Brennhaare sind es, die die Brennwirkung der Brennnessel verursachen, denn bei Berührung brechen sie ab und entleeren ihr Brennnesselgift auf die Haut.

Die Blüten der Brennnessel sind recht unscheinbar. Sie sind gelblich und hängen in Rispen von den oberen Blattständen.



Heilwirkung: Harnwegserkrankungen, Rheumatismus, Gicht, Haarwuchsfördernd, Schuppen, Frühjahrsmüdigkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Durchfall, Magenschwäche, Nierenschwäche, Diabetes (unterstützend), Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden

verwendete Pflanzenteile: Kraut, Samen, Wurzel

Sammelzeit: März bis August, Samen: Frühherbst

Anwendung:

Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Man kann sie als Brennnesseltee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Gut gewürzt und zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das alles wunderbar und gibt frische Kräfte.

Brennnesseltee ist ein beliebter Tee zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Außerdem macht sie sich getrocknet in Nieren-Blasen-Teemischungen sehr gut. Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült. Die Brennnesselsamen geben Kraft und wirken gut bei Erschöpfungszuständen. Auch die Brennnesselwurzel kann man als Heilkraut anwenden.

Juni

Gundermann (*Glechoma hederacea*)

Pflanzenbeschreibung: Der Gundermann (auch Gundelrebe) wächst ähnlich wie Efeu und kriecht über den Boden und rankt an Zäunen. Seine Triebe werden bis zu einem Meter lang. Die Blätter sind herz- bis nierenförmig mit eingekerbtem Rand. Die violetten Blüten erscheinen schon recht früh im Jahr und stehen innerhalb der Blattachseln in Scheinquirlen. Da er gerne wuchert, bedeckt er innerhalb eines Jahres ziemlich große Bodenflächen und kann daher auch im Garten als gesunder Bodendecker eingesetzt werden.

Wenn man ein Gundermannblatt zwischen den Fingern reibt, riechen diese herb-würzig und fühlt sich leicht schmierig an. Das schmierige Gefühl kommt durch das enthaltene Öl, das der Hauptwirkungsträger für seine hautheilenden Eigenschaften ist.



Haupt-Anwendungen: Schlecht heilende Wunden

Anwendungsbereiche: Blasenschwäche, Chronischer Schnupfen, Chronischer Husten, Nierenschwäche, Rekonvaleszenz

Verwendete Pflanzenteile: Blätter

Sammelzeit: März bis Juni, aber auch noch später, solange er sprießt

Anwendung

Tee

- 2 Teelöffel mit heißem Wasser übergießen und
- 5 Minuten ziehen lassen
- hilft gut beim Husten, wirkt schleimlösend

gegen Zahnschmerzen

- Gundelreben Tee 1:1 mit Essig vermischt
- als Mundspülung verwenden

Wundöl

- frische Gundelrebenblätter (von Mai bis Juni) sammeln (nicht waschen, nur abschütteln - zu viel Wasser verdünnt das Wundöl)
- Schraubglas locker füllen und dann die Blätter fest auf ein Drittel des Volumens zusammenpressen und an einen hellen, sonnigen und warmen Ort stellen
- nach einigen Tagen hat sich am Glasboden eine helle Flüssigkeit angesammelt - diese vorsichtig absieben und in einer dunklen Glasflasche an einem kühlen Ort aufbewahren
- bei Bedarf Watte mit dem Öl tränken und eitrige, schlecht heilende Wunden mehrmals täglich damit bestreichen

Stärkend bei Krankheiten

- 1 Teelöffel getrocknetes oder 2 Teelöffel frisches Gundermannkraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen
- 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen
- 3 Tassen pro Tag

Gesichtswasser bei unreiner Haut

- bei unreiner Haut und Akne hilft Gundelreben-Gesichtswasser
- 1 Handvoll Kraut mit 1/2 l kochendem Wasser überbrühen
- kurz aufkochen, abkühlen lassen und absieben
- klärt die Haut und entfernt Hautunreinheiten

Tee gegen Ischias, Gicht, Ekzeme und Ausschläge

- 5 Handvoll Gundelrebenkraut in 5 Liter Wasser auskochen, absieben und dem Badewasser zufügen
- für Teilbäder reicht entsprechend weniger, z. B. 2 Handvoll Gundelreben auf 2 Liter Wasser ausgekocht

Nasentropfen bei Heuschnupfen

- einen viertel Liter Wasser
- etwas Meersalz
- 1/2 TL getrockneten Gundermann
- und 1 TL getrockneten Salbei
- Zubereitung: Wasser mitsamt des Salzes aufkochen, Salbei und Gundermann dazu, dann 8 Minuten stehen lassen, dann absieben

Appetitanregender Tee

- Ein Tee aus zwei Teelöffeln Gundermann auf eine Tasse Wasser
- zweimal pro Tag trinken , fördert den Appetit und regt den Stoffwechsel an

Gundelrebenbad

- ca. 5 Handvoll Gundelrebe und 2 Liter Wasser einen Absud herstellen und ins Badewasser geben
- hilft gegen Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit

Gundelrebenpackung

- Packung soll bei einem brummenden Kopf, aber auch bei Tinnitus helfen, ebenso bei Schwerhörigkeit
- Gundelrebenkraut in zwei Leinensäckchen
- in siedendes Wasser geben
- nach 5 Minuten gut ausdrücken und auf die Ohren legen
- mit einem Tuch fixieren und möglichst lange aufgelegt lassen

Gundelreben-Erkältungstrunk

- 250 ml heiße Milch
- Honig
- ca. 10 g Gundelrebenblätter.
- Gundelrebenblätter in die Milch und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen
- dann absieben und nach Lust und Laune mit Honig süßen
- Möglichst heiß in kleinen Schlucken trinken

Beitrag Ela

2. Ätherische Öle

Ackerminzeöl (*Mentha arvensis*)



Die Ackerminze ist eine wilde Art der Minzen. Ihre Blüten wachsen, anders als bei anderen Minzenarten, zwischen den Blätterachseln in einer Quirlform. Das ätherische Öl ist die Hauptquelle für Menthol oder auch für japanisches Heilpflanzenöl. Minzöl wird überwiegend für die Atemwege verwendet, wo es befreiend wirkt, wenn es eingeatmet wird. Verwendet man Minzöl äußerlich, so wirkt es kühlend und lindert Schmerzen.

Das Ackerminzeöl

Das Ackerminzeöl ist besonders reich an Menthol, was ihm einen besonders intensiven Minzduft verleiht. Der Duft ist voll und tief, intensiv und frisch. Ackerminzeöl hilft unter anderem bei Juckreiz, bei Verdauungsstörungen und besonders auch beim sog. Reizdarmsyndrom. Zudem ist es bekannt für seine Wirkung bei der Behandlung von Erkältungen, Grippe und Infektionen. Minzöl (mit z.B. Salz vermischt) in einem Fußbad oder in einer Fußmassage-Creme ist eines der besten Mittel bei müden und schmerzenden Füßen. Es ist anregend und prickelnd, es hat dazu den Vorteil, pilztötend, entzündungshemmend, stimulierend für unser Kreislaufsystem und schmerzlindernd zu sein - gibt es ein besseres Mittel, das all diese wichtigen Wirkungen miteinander vereint?

Auch für die Verdauung gut

Eine starke Tasse Pfefferminztee ist ein wichtiges Mittel bei einer Magenverstimmung. Das ätherische Öl kann auch verwendet werden, um die Verdauung zu unterstützen: Gib 2 Tropfen Öl zu einer Tasse Tee hinzu. Du kannst das Öl aber auch, verdünnt mit etwas Trägeröl, direkt auf den Bauch einmassieren. Man kann Ackerminzeöl auch für kühlende Kompressen zur Behandlung von Übelkeit, Kopfschmerzen und der Reisekrankheit verwenden. Es hilft zudem ausgezeichnet bei akuten heißen Schmerzen.

Anwendungsgebiete von Ackerminzeöl

Anwendung bei

Abhärtung, Abszess, Allergien, Atembeschwerden, Beulen, Blähungen, Brechreiz, Darmentgiftung, Darmentzündung, Darmkatarrh, Darmkrankheiten, Dickdarmentzündung, Dünndarmentzündung, Erbrechen, Erkältung, Fettsucht, Furunkel, Gallensteine, Gliederschmerzen, Gliederschwere, Gliederstärkung, Grippaler Infekt, Grippe, Herzrhythmusstörungen, Heuschnupfen, Hexenschuss, Insektenstiche, Ischias, Juckreiz, Kniegelenkserkrankung, Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen, Leberleiden, Migräne, Mundgeruch, Muskelkater, Muskelkrämpfe, Nervöse Herzbeschwerden, Neuralgien, Prellungen, Schmerzstillend, Schnupfen, Schwellungen, Schwindelgefühle, Stirnhöhlenkatarrh, Stockschnupfen, übel riechender Atem, Venenstauung, Verrenkungen, Verstauchungen

Wie wird Ackerminzeöl verwendet?

Für Bäder
Für Cremes
Als Duftlampe
Zur Inhalation
Als Kompresse
Als Massageöl
Als Parfüm
In der Sauna

Rezeptidee - Migräne

6 Tropfen Ackerminze (*Mentha arvensis*)

7 Tropfen Weihrauch

4 Tropfen Lavendel

In 30 ml Jojobaöl geben und auf der Rückseite des Halses einreiben, sobald erste Anzeichen von Kopfschmerzen auftreten.

Vorsicht

Nicht bei der gleichzeitigen Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten verwenden. Menthol ist ein bekannter Gerinnungshemmer und kann die Wirkung der Medikamente verstärken.

Kann das zentrale Nervensystem stimulieren.

Kann die Haut reizen.

Nicht bei Kindern unter 5 Jahren verwenden.

3. Wurzeln

Baldrian (Valeriana officinale)



Heilwirkung: Schlafstörungen, Blähungen, Bluthochdruck, Darmkrämpfe, Gallenbeschwerden, Gastritis, Kopfschmerzen, Krämpfe, Magenkrämpfe, Magenschleimhautentzündung, Migräne, nervöse Herzbeschwerden, Nervosität, Neurodermitis, Prüfungsangst, Reizblase, Rückenschmerzen, Schilddrüsenüberfunktion, Schlafstörungen, Unruhe, Verspannungen, Wechseljahrsbeschwerden

Sammelgut und Sammelzeit

Man sammelt den Wurzelstock mitsamt den kleinen Würzelchen bei 2- oder 3-jährigen Pflanzen, dies von August bis in den Oktober hinein. Reinigt sie gut, schneidet sie in kurze Stücke, und trocknet sie an einem warmen Platz, es kann auch im Backofen bei leichter Hitze sein. Wundere dich übrigens nicht, wenn sich plötzlich Katzen um die zu trocknenden Wurzeln herum tummeln... Die finden den Geruch nämlich richtig "dufte". Der typische, und dann auch richtig intensive, Baldrianduft entsteht übrigens erst, wenn man die Wurzeln trocknet...

Baldrian-Tee bevorzugt als Kaltauszug

Am besten setzt man den Baldrian-Tee als Kaltauszug an. Dazu übergießt man ein bis zwei Teelöffel Baldrian-Wurzel mit einer Tasse Wasser. Den Tee lässt man etwa zwölf Stunden ziehen. Dann filtert man ab und erwärmt den Tee auf Trinktemperatur. In kleinen Schlucken trinken.

Bei Eile oder in Teemischungen kann man die Baldrian-Wurzel auch als Aufguss zubereiten und den Tee dann 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Beitrag Sirona

4. Kräutertopf

Kräutertopf - Erste Hilfe bei Sonnenbrand, Insektenstiche, kleinen Wunden oder Prellungen



Kräutertopf- Erste Hilfe

Jetzt ist die Zeit gekommen, um im Garten oder für den Balkon die Beete und Blumentöpfe zu bepflanzen bzw. die Pflanzensamen auszusäen. Im Sommer wird die Haut durch Sonnenbrand oder Insektenstiche gereizt. Zur schnellen Hilfe dienen hier Aloe, Hauswurz und Spitz-Wegerich. Sie haben eine kühlende Wirkung und das Gel der Aloe Vera als auch der Hauswurz haben eine antibakterielle Wirkung.

Spitzwegerich



Die Blätter des Spitz-Wegerich können kurz gekaut werden, so dass der Pflanzensaft austreten kann und seine desinfizierende Wirkung in Kraft tritt und der Juckreiz schnell gelindert wird.

Aloe vera



zwei verschiedene Aloe Arten

Bei der Aloe vera gibt es verschiedene Arten, die als Aloe bezeichnet werden. Hier sind 2 Arten abgebildet. Die Aloe ist wie die Hauswurz eine Sukkulente und kommt längere Zeit ohne Gießen aus. Trotzdem sollten Aloe und Hauswurz in einen separaten Topf gepflanzt werden, denn die Aloe braucht im Gegensatz zur Hauswurz im Winter einen hellen Platz im Haus oder der Wohnung.

Hauswurz



Außerdem bildet die Hauswurz schnell viele Ableger und sollte auch deswegen separat gepflanzt werden.

Arnika



Aus getrockneten Arnikablüten kann man einen Ölauszug herstellen, welcher bei Entzündungen, Prellungen und Verstauchungen hilft. 6EL Arnikablüten mit 250 ml Mandelöl oder Olivenöl mischen und für 3 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach die Blüten abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Mit dem Öl kann man auch durch Zugabe von ca. 25 g Bienenwachs eine Salbe herstellen.

Ringelblume



Die Ringelblume kann an zum Säubern offener Wunden nehmen. Hierzu 2 TL von den voll blühenden Blumen in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. Dazu können auch getrocknete Blüten genommen werden. Nach 10 Minuten können die Blüten abgeseiht werden und der Sud, wenn er abgekühlt ist, mit einem sterilen Baumwolltuch auf die Wunde getupft werden. Ein Rezept für die Herstellung einer Ringelblumensalbe gegen Sonnenbrand usw. ist nachfolgend zu finden.

Alle oben genannten Pflanzen stehen gerne warm und sonnig. Sie mögen gerne magere und durchlässige Erde. Spitzwegerich, Arnika und Ringelblume haben ähnliche Anforderungen an die Bewässerung und können somit zusammen in einen Topf gepflanzt werden.

5. Salbenherstellung

Ringelblumensalbe

Zutaten:

1 Liter Olivenöl
30 EL Ringelblumenblütenblätter
125 g Bienenwachs

Zubehör:

1 Mullwindel (Baumwolltuch)
6 x 120 ml Braunglastiegel
5x 60 ml Braunglastiegel
1 Glasstab zum Umrühren
1 Topf
1 Sieb
1 Meßbecher



Zutaten für die Ringelblumensalbe

Durchführung:

1.) Das Öl im Meßbecher abmessen, in den Topf füllen und mit den Ringelblumenblüten vermischen. Unter ständigem Umrühren das Öl-Blütengemisch erhitzen, bis das Öl anfängt zu sieden. Das Öl von der Herdplatte nehmen und eine Stunde ziehen lassen.



Olivenöl und Ringelblumenblüten beim Erhitzen

2.) Die Mullwindel/ Baumwolltuch in ein Sieb legen, das Öl durch das Tuch in einen neuen sauberen Topf pressen.



Abseihen der Ringelblumenblüten vom Olivenöl

3.) Das Bienenwachs zu dem Öl geben und nochmals auf geringer Stufe erhitzen, bis das Bienenwachs geschmolzen ist.



Schmelzen des Bienenwachses im Olivenöl

4.) Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren abkühlen lassen bis sie eine cremige Konsistenz hat.



Andicken der Salbe beim Abkühlen

5.) Dann die Ringelblumensalbe in die Tiegel füllen und weiter abkühlen lassen.



Abgekühlte Salbe in Braunglastiegel

6.) Die Salbe im Kühlschrank lagern.

Beitrag Rahanas

6. Zubereitung von Wildkräutern

April

Bärlauch

roh und gekocht



Spaghetti mit Bärlauchpesto

50 g gemahlene Mandeln
1 Stück Parmesankäse (ca. 20 g) , für eine vegane Variante Hefeflocken.
400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
1 Bund Bärlauch (ca. 100 g)
2 EL Olivenöl

Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Parmesankäse fein reiben. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen den Bärlauch waschen, trockenschleudern und putzen. Einige kleine Blätter zum Garnieren beiseitelegen; den Rest in schmale Streifen schneiden. Bärlauchstreifen, 2 EL Wasser, Mandeln, geriebenen Parmesan und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Bärlauch-Püree (Pesto) mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. 6 EL vom Spaghetti-Kochwasser abnehmen. Spaghetti in einem Sieb abgießen, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Spaghetti zurück in den Topf geben und mit Bärlauch-Pesto und dem Spaghettiwasser mischen. Anrichten und mit den beiseitegelegten

Birke

Am besten schmecken junge Birkenblätter, die Birkenkätzchen können ebenfalls gegessen werden.



Birkenlimonade

1 Bund/handvoll junge Birkenästchen, 15 cm lang
1 ungespritzte Zitrone
Süßungsmittel nach Wahl

Birkenäste abschälen und in kleine Stücke schneiden, die Zitrone in feine Scheiben schneiden, in einen kleinen Keramikkrug, oder Steinguttopf geben und mit Wasser bedecken. 24 Stunden ziehen lassen, dann kurz aufkochen und mit Süßungsmittel nach Wahl süßen.

Mai

Schlüsselblume

Roh- als Salatzutat



Die Schlüsselblume ist der Inbegriff der Frühjahrsblüher, doch in den letzten Jahrzehnten ist sie sehr selten geworden.

Daher steht sie auch unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden. Man kann sich ihrer aber erfreuen, wenn man auf sie trifft, im Garten kann man sie anbauen und darf sie dann auch ernten.

Schlüsselblumen-Quinoasalat

1 Becher Quinoa

1 Hand voll Schlüsselblumen

1 große Hand voll Cocktailtomaten, geviertelt

1 roter Paprika, entkernt und gewürfelt

½ Hand voll frischer Petersilie, gehackt

Saft einer Zitrone

2-3 EL kaltgepresstes Öl (z.B. Lein- oder Olivenöl)

Salz

Buche



Die jungen Blätter schmecken säuerlich und erfrischend und werden in den nächsten Wochen hart und bitter.

Buchen-Radieschensalat

- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll junge Birkenblätter
- 2 EL Petersilie gehackt
- 200 g Soja/Lupinenjoghurt
- 50 ml Pflanzensahne
- Salz
- Pfeffer weiß

Joghurt und Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die kleingeschnittenen Kräuter und Gemüse geben.

Juni

Hirtentäschel



Roh, Salatzutat

Roh, am besten schmecken die zarteren Teile, die kleinen Schoten schmecken nussig. Die ganze Pflanze ist essbar, teilweise holzig.

Wildkräutersalat mit Apfel-Nuss Dressing

- 1 Handvoll Giersch
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Rucola
- 30 junge Löwenzahnblätter
- 20 Hirtentäschelblätter
- 20 Hirtentäschelblüten
- 1 Bund Radieschen

Für das Apfel-Nuss-Dressing:

- 2 Schalotten, oder 1 Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- 30 g gemahlene Macadamianuss
(Wer noch Bucheckern vom Vorjahr hat, 1 kleine Handvoll)
- 50 ml Apfelessig
- 75 ml Gemüsebrühe
- würziger Senf
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Honig
- 40 ml Olivenöl
- 40 ml Nussöl

Linde



Die Lindenblätter (auch die Blüten) jeder Lindenart sind über den gesamten, belaubten Zeitraum genießbar, schmecken köstlich und am besten roh. Früher wurden die Blätter zu einer Art Sauerkraut verarbeitet.

Lindensauerkraut

400 g Lindenblätter

100-150 ml Wasser pro Schicht

2 g Salz (etwas weniger als 0,5 TL)

2-3 Lorbeerblätter (getrocknet)

15 Pfefferkörner

¼ TL Kümmel

3-5 Nelken, optional Wachholderbeeren

1 großes Einmachglas mit Bügelverschluss und dazu passend 1-3 flache, gereinigte Steine (abhängig von der Größe des Weckglases) Alternativ für größere Mengen: einen Gärtopf
Lindenblätter in feine Streifen schneiden, mit den Gewürzen vermischen.

Blätter und Wasser schichtweise füllen (100 g Blätter+100 ml Wasser), die Schichten mit einem Kartoffelstampfer pressen. Es dürfen keine Lücken entstehen. Anschließend mit den abgekochten Steinen beschweren. Gefäß verschließen und 8 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Danach sollte es für 3 Wochen an einen dunklen, kühlen Ort gestellt werden.

Die Reifezeit beträgt 8 Wochen, kann auch verlängert werden, je länger, desto milder im Geschmack.

Danach kann das Sauerkraut erwärmt werden, alternativ Süße hinzufügen, wenn es zu sauer sein sollte. Dazu Bratkartoffeln, oder Schupfnudeln servieren.

Beitrag Lohe