



Kräuterrezepte

Feiner Magenbitter nach „Els“ Art

- Kräutersträußchen am Faden in die Flasche hängen
- Dazu ein Stück brauner Kandiszucker
- Mit klarem Schnaps (Wodka, Korn) auffüllen
- Nach einer Woche darf probiert werden
- Nach max. zwei Wochen sollte der Kräuterstrauß entfernt werden (sonst wird der Schnaps zu bitter)

Kaukasischer Paska

- 100 g Butter + 150 g Zucker + 2 Eigelb schaumig rühren
- 1 Päckchen Vanillezucker mit 100 g Sahne steif schlagen
- 500 g Quark
- Alles zusammen mit 4 Eßlöffeln feingehacktem Gundermann mischen
- Ein Sieb oder neuen Blumentopf mit durchlässigem Tuch auskleiden und die Masse einfüllen
- Über Nacht kühl stellen
- Als Brotaufstrich servieren

Erfrischungsgetränk

- 10 Gierschblätter, 5 Stängelchen Melisse, 5 Stängelchen Minze und 1 Zweig Gundermann waschen, gut ausschütteln und etwas anwelken lassen
- In einen Krug geben und mit 1 l Apfelsaft auffüllen
- Mindestens 5 Stunden ziehen lassen (eventuell mit Sprudel verdünnen)

Frischkäse mit Brennesseln

- 1 Tasse mit jungen Brennesselspitzen waschen und fein hacken, salzen und in etwas Sonnenblumenöl einlegen – kurz ziehen lassen
- 125 g Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Für den sofortigen Verzehr zu Brot oder Pellkartoffeln

Junge Brennesselblätter in Öl haltbar machen:

- Ganze getrocknete Blätter in Glas geben – mit Distel- oder Sonnenblumenöl auffüllen
- Im Kühlschrank lange haltbar
- Passt zu Frischkäse, Pizzabelag, als Füllung, zu Salat, Kräutersoßen

Brennesselgeist (Tinktur)

- 2 – 3 Handvoll Brennesselblätter (nicht gewaschen) mit 1 l Alkohol übergießen (mind. 40 %)
- 4 – 6 Wochen an der Sonne oder warmen Platz stehen lassen (30° C)
- Abseihen und in dunkle Flaschen füllen
- **Anwendung:** Zum Desinfizieren von Wunden, Einreiben bei Nervenschmerzen
- **Gemischt mit Apfelessig 1:5 auch Anwendung bei:** Schuppen, Kräftigung des Haarwuchses, allergischen Hautreaktionen, Nesselsucht
- **Bei Gicht und Rheuma:** 25 g getrocknete Brennesselwurzeln in ½ l Wasser, 10 Minuten kochen und abseihen – tassenweise über den Tag verteilt trinken (max. 3 Monate)

Mädesüßsahne

- 5 Blütenstände Mädesüß, 1 Becher Sahne, 1 – 2 Teelöffel Honig oder Zucker
- Blütenstände 1 – 2 Stunden welken lassen (damit kleine Insekten verschwinden)
- Blüten in Sahne kurz aufkochen, abkühlen lassen und durch Sieb gießen
- Sahne gut kühlen und dann steif schlagen

Ringelblumenöl

- Blüten in eine Flasche geben (frische Blütenköpfchen oder Blütenblätter)
- Mit Sonnenblumenöl auffüllen (Blüten müssen mit Öl bedeckt sein)
- Bei Zimmertemperatur einige Wochen stehen lassen (färbt sich goldgelb)
- Blüten abfiltern

Anwendung: pflegt und heilt raue, wunde Haut (wirkt feuchtigkeitsspendend). Aus dem Öl läßt sich auch Salbe herstellen (Zugabe von Bienenwachs)

Traditionell wird Ringelblumensalbe mit Schweineschmalz hergestellt

Ringelblumen-Essig: statt Öl Essig (Blüten dürfen in Flasche bleiben)

Anwendung: Als Umschlag bei Muskelzerrungen, schmerzenden Gelenken, Verstauchungen, Verrenkungen, Einige Tropfen pur oder verdünnt bei Zahnfleischentzündung

Gänseblümchensuppe

- 1 kg Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen, 1 l Gemüsebrühe, 1 Tasse Weisswein
- Suppe kochen, pürieren, in die nicht mehr kochende Suppe 200 g (oder mehr) frische Blütenköpfchen geben
- Ziehen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken

- Blattrossetten und Blütenköpfchen fein gehackt schmecken gut in Kräuterquark

Angelikapunsch

- 30 – 40 g geschnittene Angelikawurzel, 400 ml weißer Rum (oder Korn), Zitronenscheiben
- Angelikawurzeln mit 1 l Wasser überbrühen, Schnaps dazugießen, mit Zitronenscheiben servieren

Achtung: Frische Wurzeln und Pflanzensaft können unter Einfluss von Sonnenlicht Ausschläge verursachen

Verdauungsschnaps

- 3 noch nicht aufgeblühte Weinrautenzweige werden mit 10 Basilikumblättern in 1 l Wodka (oder Korn) angesetzt
- Nach 2 Wochen abfiltern
- 4 Wochen ruhen lassen
- auch als Tinktur zur Linderung rheumatischer Schmerzen (aber Hautreizend)

Schafgarbenschnaps

- 10 – 15 Blütendolden in 1 l Wodka (oder Korn)
- An einem warmen Ort 6 Wochen ziehen lassen, Abfiltern
- Nach Geschmack Kandis zufügen
- 2 – 3 Monate reifen lassen

Schafgarbensalbe bei Hämorrhoiden

- 180 g Schweineschmalz (oder Vaseline) in einer Pfanne erhitzen
- 30 g frische, kleingeschnittene Schafgarbenblüten + 30 g kleingeschnittene Himbeerblätter
- Kurz aufschäumen lassen, umrühren, über Nacht abkühlen lassen
- Am nächsten Tag Fett erwärmen durch ein Tuch passieren, in Gläser füllen
- Mehrmals täglich anwenden
- Bewegung und Ernährung haben natürlich auch großen Einfluss

Johanniskrautöl

- Blühendes Kraut in ein Gefäß aus Glas geben
- Mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl auffüllen
- 14 Tag in der Sonne stehen lassen (Ab und zu schütteln – färbt sich intensiv rot)
- Abfiltern
- **Massageöl** (krampflösend und beruhigend)
- **Pflegt sonnenverbrannte Haut und heilt Hämorrhoiden**
- **Unterstützt die Wundheilung**

Pfefferminzsirup

- ½ l Pfefferminzsaft aus Blättern und Stängeln herstellen (mit elektrischem Entsafter)
- 500 g Zucker mit ¼ l Wasser so lange kochen bis sich zwischen Daumen und Zeigefinger ein Faden ziehen lässt
- Pfefferminzsaft dazugeben und langsam bis zum Siedepunkt erhitzen
- 10 Minuten heiß ziehen lassen – Abfüllen und verschließen

Minze gibt allen Kräutern einen erfrischenden, duftigen Beigeschmack
Kann mitgekocht oder kurz vor servieren beigefügt werden

Melissenlikör gegen Kopfschmerzen

- 1 l Korn, 20 g frische Melisse, 15 g getrocknete pulverisierte oder geriebene Angelikawurzel, 30 g Zitronenschale, 10 g gemahlene Muskatnuss, 60 g gestoßener Koriander, 5 g Nelken, 10 g Zimt
- 10 – 12 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen – filtern
- **Anwendung:** 2 Eßlöffel in Tee oder Wasser

Melissenaufguß bei Kopfschmerzen

10 g getrocknetes blühendes Kraut mit ½ l Wasser überbrühen – 10 Min ziehen lassen (zwischen den Mahlzeiten 2 Tassen trinken)

Nussschnaps

- 5 ungeschälte grüne noch weiche Walnüsse in Stücke schneiden
- Mit 1 l Wodka, 250 g Zucker, 1 Anisstern und 10 Nelken ansetzen
- Flasche 1 Monat in die Sonne stellen – Abfiltern
- Geschmack wird durch Lagerung noch besser

Hustensaft

- 1 Litermaß Spitzwegerichblätter in 1 l Wasser 5 – 10 Minuten kochen
- Über Nacht stehen lassen
- Von dem Sud einen ½ l abmessen und mit 500 g Zucker und Saft einer Zitrone mischen
- Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 60 Minuten eindampfen.
- Abkühlen lassen und so oft wiederholen bis Sirup dickflüssig ist
- Abfüllen und verschließen
- Der Sirup ist sehr lange haltbar