

Leben mit den Jahreszeiten

Die Botschaft des Frühlings

Zeit der Öffnung und des Schutzes

Die energetische Qualität des Frühlings ist die Öffnung. Trotz wechselnder Bedingungen lässt sich das Leben in der Natur darauf ein, sich zu öffnen. Die Triebe, Knospen und Blüten setzten sich den Frösten ebenso aus wie der Sonne. Dem Wechsel der Witterung ausgesetzt gewinnen sie gerade dadurch an Stärke, dass sie Unterstützung durch Wärme und Licht ebenso annehmen wie sie ihre Widerstandskraft im Kampf gegen die Kälte erproben.

Sich öffnen

Betrachten wir die Natur im April, dann erhalten wir eine klare Vorstellung davon, wie wir uns dem Leben stellen können und dabei seine Gesetzmäßigkeiten berücksichtigen. Der erste Schritt in die Aktivität lautet: **Trau Dich und öffne Dich !** Ohne die Bereitschaft zur Öffnung kann die Kraft des Lebens nicht durch uns hindurchfließen, uns erfassen und uns darin unterstützen, unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entfalten.

Sich schützen

Doch Widerstände und Widrigkeiten gehören zum Wachstum. Gerade am Anfang. Die Natur kennt das. Auch hier erfriert manches, bevor es sich zu ganzer Größe entfalten kann. Die große Mehrheit der Pflanzen weiß sich erstaunlich effektiv vor der tödlichen Kälte zu schützen.

Ihre Strategie lautet : Öffnung auf Raten

Die meisten Pflanzen spüren genau, was ihnen gut tut und was nicht. Ist es kalt dann sprießen sie ganz vorsichtig hervor. Friert es, dann stoppt das Wachstum und wartet auf bessere Bedingungen. Erst wenn sich die Sonne als verlässliche Partnerin erweist, wagt sich das Leben mit aller Kraft und Pracht heraus. Öffnung findet also in einer Weise statt, die genau die eigenen Grenzen spürt. Sie berücksichtigt die äußeren Bedingungen, die das Tempo des Wachstums vorgeben, ohne sich vom eigentlichen Ziel abbringen zu lassen. Der zweite Schritt lautet also: **Schütze dich angemessen, wahre deine Grenzen und nimm Unterstützung an. Behalte dabei dein Ziel stets vor Augen.**

Kräuterkraft im Frühling

Um allen Widrigkeiten des Lebens gestärkt begegnen zu können, lassen wir uns von den Frühlingspflanzen helfen. Gerade die so genannten Unkräuter, die selbst an unwirtlichsten Stellen überleben, sind Boten einer wilden, starken und ungezähmten Natur. Diese Kraft geben sie uns weiter.

Der Löwenzahn- Wandlung, Anpassungsfähigkeit, Fluss der Lebensenergie, Wärme, Lebenskraft

- Blätter, Röhren, Blüten, Wurzel
- leberstärkend, nierenanregend, galleflussfördernd, stoffwechsellanregend

Das Gänseblümchen – Unberührtheit, Unschuld, Unversehrtheit, Kindlichkeit

- Blütenköpfe
- blutreinigend, schleimlösend, wassertreibend

Der Gundermann - Loslassen und Erneuerung, Gelassenheit, lebenserweckende Wärme

- ganzes Kraut
- schleimlösend, lungenwirksam, magenwirksam

Der Giersch- das Zipperleinkraut

- Blätter
- entgiftend, blutreinigend, harnsäuretreibend

Die Brennnessel – Aggression, Wille, Selbstüberwindung, Blutreinigung, Eisen

- Blätter, Samen und Wurzel
- blutbildend, blutreinigend, blutdrucksenkend, stoffwechsellanregend, wassertreibend, cholesterinsenkend, stärkend

Die Brunnenkresse – die Blutreinigerin

- das ganze Kraut
- blutreinigend, verdauungsfördernd, antibakteriell

Der Bärlauch – Expansionskraft, Dynamik, Macht, Einfachheit

- Blätter, Zwiebeln, Blüten
- antibakteriell, harntreibend, reinigend, leitet Schwermetalle aus

Das Veilchen – Symbol der Bescheidenheit und Demut, aber auch Attribut der Jungfrauen und der zärtlichen Liebe

- Blätter und Blüten
- schleimlösend, blutreinigend

Die Knoblauchraute – Stärkung, Abwehr

- Blätter, Blütenknospen
- Wundheilend, schleimlösend, desinfizierend

Der Frauenmantel – Umhüllung, Behütung, Hervorbringung

- Blätter und blühendes Kraut
- harntreibend, magenstärkend, stopfend, menstruationsregelnd, entzündungshemmend

Der Spitzwegerich – löschen, befeuchten, kühlen

- junge Blätter
- blutreinigend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend,

Der Schachtelhalm - Gliederung, Strukturierung, Klarheit, Rhythmus

- das ganze Kraut
- blutstillend, wassertreibend, kräftigend, gewebefestigend

Die Birke – Ästhetik, Vermittlung zwischen den Polaritäten, Vereinigung von Gegensätzen

- junge Blätter, Birkensaft
- wassertreibend, Nierenstärkend

VORTEILE DER WILDKRÄUTER

DIE WILDKRÄUTER-VITALKOST IST EIN WICHTIGES ORDNUNGSPRINZIP FÜR UNSERE KÖRPERZELLEN

. Die Einnahme grüner Wildkräuter lässt überragende Heilenergien entstehen. Die vielen Nährstoffe und Biophotonen können den Stoffwechsel und das Immunsystem enorm beleben. Die Wildkräuter bilden ein wichtiges Ordnungsprinzip für unsere Zellen und Organe und können Oxidation und degenerativen Prozessen entgegen wirken. Das ist die beste Strategie, um das Auftreten von degenerativen Krankheiten, die sich heute epidemieartig ausbreiten, zu verhindern. Bei der Behandlung und Prävention von Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf- und neurologischen Krankheiten öffnen uns die Wildkräuter völlig neue Perspektiven

KÖNNEN BIO-PRODUKTE MIT DEN HEIMISCHEN WILDKRÄUTERN KONKURRIEREN?

Selbst Bio-Produkte können mit dem Nährstoffgehalt der heimischen Wildpflanzen nicht mithalten: lange Transportwege und Lagerung, überzüchtete Hybrid-Pflanzen, ausgelaugte Ackerböden, unreif-geerntete Früchte und Düngemittel aus Gülle und Nitrat dezimieren den Nährstoffgehalt von Gemüse und Obst. Sie können auch den Stoffwechsel und das Immunsystem beleben und die Gelüste nach Süßigkeiten und Aufputzmittel reduzieren

FAST JEDER LEIDET HEUTE UNTER ESSENSGELÜSTEN

Wegen der fehlenden organischen Spurenelemente leiden fast alle Menschen heute unter Essensgelüsten. Deswegen sind stärkehaltige Kohlenhydrate, Süßigkeiten, Schokolade, Alkohol und Nikotin allgegenwärtig. Durch die Einnahme der Wildkräuter-Vitalkost kann man diese Gelüste deutlich reduzieren. Das Gewicht wird sich dadurch optimieren, es werden weniger Schlacken entstehen. Durch eine optimale Ernährung wird man mehr innere Zufriedenheit erleben und keine Aufputzmittel brauchen.

Das Besondere der Wildkräuter ist, dass der Mineralstoff- und Vitamingehalt von Wildkräutern um ein Vielfaches so hoch ist wie im industriell gezogenen Kulturgemüse. Wildkräuter sind extreme Überlebenskünstler. Sie sind robust, widerstandsfähig und strotzen vor Gesundheit. All diese Eigenschaften übertragen sie auch demjenigen, der sie isst. So möchte ich in meinen Kräuterwanderungen die Lust auf das wilde Gemüse am Wegesrand wecken.

Denn Wildkräuter sind:

- gesund
- ursprünglich
- kraftvoll

Und vor allem: Wildkräuterwissen macht unabhängig und eröffnet neue Möglichkeiten!

Die bedeutendsten Kräfte der Wildkräuter, die sie durch ihre Inhaltsstoffe so wert- und kraftvoll machen, sind:

Vitamine wie z.B. Vitamin C, B, D, E

Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Magnesium

Spurenelemente wie z.B. Phosphor, Eisen, Schwefel, Kupfer, Zink, Mangan, Silicium

Ätherische Öle – Sie wirken heilsam auf das Verdauungssystem und die Atemwege.

Bitterstoffe – Sie helfen bei der Verdauung.

Gerbstoffe – Sie wirken zusammenziehend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral.

Schleimstoffe – Sie sind schleimhaltig und wirken reizmildernd, husten- und schmerzstillend, senken Blutzucker und Cholesterin und absorbieren Giftstoffe.

Saponine – Sie wirken schleimlösend, hormonstimulierend, entzündungshemmend und harntreibend.

Flavonoide – Sie sind höchst wirksame Pflanzenstoffe. Die meisten davon schützen unsere Zellen als Antioxidantien vor den Angriffen freier Radikaler.

Phytonzide – Sie sind chemische Stoffe aus der Pflanze, die man als natürliches Antibiotika bezeichnen könnte.

Und nach wie vor gilt das alte Sprichwort: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.“

Im Frühjahr und Sommer wachsen die Wildkräuter in Hülle und Fülle, und sie stehen uns jederzeit frisch zur Verfügung. Ich mag allerdings auch im Winter nicht auf diese gesunden und nährstoffreichen Pflanzen verzichten und sammle deshalb schon jetzt Kräuter für die kalten Jahreszeiten.

Für das Konservieren gibt es verschiedene Möglichkeiten, die ich dir hier vorstellen möchte. Sie sind alle sehr einfach und von jedem leicht umzusetzen.

Ich wasche die Kräuter vor dem Konservieren normalerweise nicht, aber entscheide selbst, wie du vorgehen möchtest.

1. Kräuter trocknen

Die wohl am häufigsten praktizierte Art, Kräuter für den Winter haltbar zu machen, ist das Trocknen. Diese Methode eignet sich für fast alle Wildkräuter und die getrockneten Pflanzenteile sind vielseitig verwendbar. Sie können für Tees, für grüne Smoothies, in Suppen oder als Gewürz genutzt werden.

Auch kannst du aus den getrockneten Kräutern leicht einen tollen Badezusatz machen. Stelle dafür einen kräftigen Kräutersud her und gib ihn ins Badewasser.

Besonders gern stelle ich mir eine bunte Wildkräuterblütenmischung zusammen, diese streue ich dann im Winter über den Salat oder das Brot.

Für diese Mischung sammle ich den Sommer über alle möglichen essbaren Blüten, trockne sie und gebe sie dann zur Aufbewahrung alle zusammen in ein Schraubglas. So habe ich im Winter immer eine schöne Dekoration für meinen Salat.

Folgende Dinge sollten beim Trocknen beachtet werden:

- Die Kräuter an trockenen Tagen sammeln, nach dem Abtrocknen des Taus
- Nur einwandfreie, saubere Pflanzenteile verwenden
- Je weniger die Kräuter zerkleinert werden, umso länger halten sie
- Zum Trocknen in kleinen Büscheln an einem luftigen und schattigen Ort aufhängen oder
- Auf einem Sieb ausbreiten oder
- In einem Dörrautomaten trocknen, dabei ist es wichtig, dass die Temperatur des Dörrautomaten unter 40 °C bleibt, damit keine Vitamine durch die Hitze zerstört werden (mehr zum Dörrautomaten weiter unten)
- Wenn mehrere Kräuter gleichzeitig getrocknet werden, ist es hilfreich, sie mit kleinen Zetteln zu beschriften, da getrocknete Kräuter einander oftmals sehr ähnlich sehen.

Zum Trocknen der Kräuter kannst du eine selbst gebaute Dörrkiste verwenden. Alternativ sind die Dörrautomaten von Sedona oder etwas preiswerter die von Stöckli zu empfehlen.

Zum Aufbewahren größerer Kräutermengen verwende ich am liebsten Stoffsäckchen, die ich aus alten Stoff- oder Kleiderresten nähe. Wenn du lieber Säckchen knotest anstatt sie zu nähen.

Für Teekräuter nehme ich gern selbst gefaltete Papiertüten. Der Vorteil des Aufbewahrens in Stoffbeuteln oder Papiertüten liegt darin, dass eventuelle Restfeuchtigkeit noch verdunsten kann und die Kräuter nicht schimmeln.

Gewürzkräuter lagere ich zerkleinert in Schraubgläsern, um sie besser vor Luft zu schützen. Kräuter, die in geschlossenen Gefäßen verwahrt werden, müssen besonders trocken sein, da sich ansonsten leicht Schimmel entwickeln kann.

Allgemein gilt: Getrocknete Kräuter immer lichtgeschützt und trocken lagern. So sind sie im Grunde ewig haltbar, doch sie verlieren mit der Zeit ihre wertvollen Inhaltsstoffe, weshalb ich sie maximal eineinhalb Jahre aufhebe.

Falls du alt gewordene Trockenkräuter nicht mehr verwenden möchtest, freut sich jede Zimmerpflanze und auch das Gemüsebeet über diesen hervorragenden Dünger.

2. Kräuter in Salz einlegen

Diese Methode eignet sich besonders für Würzkräuter wie Dost und Giersch. Die in Salz eingelegten Kräuter lassen sich hervorragend für Salate verwenden, aber auch für warme Gerichte. Die benötigte Menge Kräuter wird dazu kurz in einem Sieb abgespült und dann in das Essen gegeben, auf zusätzliches Salzen kann jetzt verzichtet werden.

In Salz eingelegte Kräuter müssen im Kühlschrank gelagert werden und halten sich bis zu einem Jahr, wenn sie immer mit Salz bedeckt sind.

So gehst du vor:

1. Die Kräuter nach Wunsch sammeln, einzeln oder als Mischung
2. Harte Stiele entfernen und die frischen Kräuter klein schneiden
3. Die Kräuter in ein sauberes Schraubglas geben und mit grobem und feinem Meersalz mischen. Wichtig ist, dass alle Kräuter mit Salz bedeckt sind
4. Das Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren
5. Regelmäßig überprüfen, ob die Kräuter noch mit Salz bedeckt sind und gegebenenfalls nachfüllen

Mit Wildkräutern kannst du auch ein fantastisches Badesalz herstellen.

3. Kräuter in Öl einlegen

Frisch in Öl eingelegte Kräuter eignen sich sehr gut für Salatdressing oder Soßen. Für das Einlegen in Öl sind vor allem Würzkräuter geeignet. Verwende möglichst hochwertiges Olivenöl, oder wenn du es neutraler magst, Raps- oder Sonnenblumenöl aus Bioanbau.

In Öl eingelegte Kräuter halten sich ungefähr drei Monate und müssen im Kühlschrank gelagert werden.

Anleitung zum Einlegen in Öl:

1. Kräuter sehr fein schneiden
2. Lagenweise in ein sauberes Schraubglas füllen und dabei jede Lage mit etwas Salz bestreuen und mit Öl abdecken
3. Darauf achten, dass keine Luft zwischen den Lagen bleibt
4. Die oberste Schicht sollte aus einem Zentimeter Öl bestehen
5. Das Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren

4. Kräuterpesto

Eine weitere Möglichkeit, Kräuter in Öl zu konservieren, ist das Herstellen eines Pesto. Der Klassiker ist das Bärlauchpesto, aber auch andere Wildkräuter eignen sich gut für diese leckere Würzpaste aus der mediterranen Küche.

Besonders gern verwende ich eine Mischung aus Giersch, Gundermann und Knoblauchsrauke. Dieses Rezept ist auch für Menschen geeignet, die Knoblauch nicht so gut vertragen, da die Knoblauchsrauke viel milder ist als Knoblauch und Bärlauch.

Zutaten für ein Wildkräuterpesto:

- 60g Wildkräuter nach Wahl
- 100g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- 170 ml Hochwertiges Olivenöl
- 1 TL Salz
- Etwas Pfeffer
- Etwas Parmesan
- Optional Knoblauchzehen

Diese Zutaten werden alle in einen Mixer gegeben und fein zerkleinert. Anschließend in ein Schraubglas füllen und die oberste Schicht nochmal mit Öl abdecken, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So einfach ist es, ein köstliches und gesundes Pesto herzustellen.

5. Kräuter einfrieren

Eine weitere Methode, Kräuter frisch zu verwahren, ist das Einfrieren, so hast du jederzeit frische Kräuter zur Hand. Der Nachteil ist der höhere Energieaufwand und die mögliche Minderung von Geschmack und Wirkstoffen.

Eine besonders gute Möglichkeit ist das Einfrieren in Öl, die so hergestellten “Kräuterbutter-Würfel” sind handlich und besonders gut geeignet, um den Geschmack zu erhalten.

6. Blütensirup

Die Blüten einiger Wildkräuter können wunderbar zu Sirup verarbeitet werden, Holunderblütensirup ist wohl das bekannteste Beispiel. Probiere aus, welche Wildkräuterblüten du gern für Sirup verwendest, du kannst natürlich auch eine Blütenmischung für den Sirup nutzen.

7. Kräuternessig herstellen

Viele Inhaltsstoffe von Kräutern kannst du in einem selbstgemachten Kräuternessig aufbewahren. Dafür benötigst du einen hochwertigen Essig mit einem Säureanteil von mindestens 5%. Besonders gut geeignet sind gute Wein-, Sherry- oder Apfelessige. Natürlich funktioniert auch Fruchtessig aus eigener Produktion sehr gut.

Wildkräuter als Heilmittel konservieren

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Wildkräuter als Heilmittel zu nutzen. Die einfachste Art ist wohl die Zubereitung als Tee oder als Kräutersud für ein Bad.

Etwas ganz Besonderes sind die Kräuterauszüge in Öl oder Alkohol. Sie sind leicht herzustellen und viel günstiger als Kräuterauszüge im Handel.

8. Ölauszug

Bei dem Ölauszug werden vor allem die ätherischen Öle, aber auch andere fettlösliche Inhaltsstoffe, aus den Pflanzen herausgelöst. Diese Kräuteröle werden vor allem äußerlich angewendet. Das bekannteste Öl dieser Art ist das wunderbare Johanniskrautöl. Aber auch aus anderen Heilkräutern können Ölauszüge hergestellt werden, z.B. aus wohlriechenden Wildrosen, Holunderblüten, Kamille oder Gundermann.

Wichtig dabei ist, dass die verwendeten Pflanzenteile trocken sind, damit sich kein Schimmel bildet. Bei Unsicherheit die Pflanzenteile einfach ungeschnitten etwas anwelken lassen. Als Öl eignet sich hochwertiges, natives Oliven- oder Sesamöl.

Den Ölauszug kannst du zum Einreiben bei Hautproblemen, als Badeöl, als Massageöl und in manchen Fällen zur innerlichen Anwendung nutzen.

Herstellung eines Ölauszugs:

1. Kräuter und Blüten um die Mittagszeit möglichst trocken ernten
2. Das Sammelgut klein schneiden, locker in ein Schraubglas füllen und Pflanzenöl darüber gießen, bis alles gut bedeckt ist

3. Das Öl bei Zimmertemperatur für 10-14 Tage stehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen
4. Den Ölauszug an einem dunklen, eher kühlen Ort aufbewahren

Die Haltbarkeit des Öls variiert je nach dem welches Öl du verwendest. Meine Öle sind normalerweise bis zu einem Jahr nutzbar.

9. Tinkturen

Bei der Herstellung einer Tinktur wird ein breites Spektrum der Pflanzenwirkstoffe durch Alkohol gelöst. Tinkturen können aus getrockneten oder frischen Kräuter hergestellt werden und halten ein gutes Jahr, ehe die Wirkstoffe nach und nach abgebaut werden.

Tinkturen werden tropfenweise zusammen mit Wasser eingenommen und sind wegen des Alkoholgehalts nicht für Kinder geeignet.

REZEPTE

GIERSCH



Pesto aus Giersch

Den Giersch gut waschen, trocken schütteln und von dickeren Stängeln befreien. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Kräuter und Knoblauch fein hacken. Die Pinienkerne (evtl. mit etwas Öl) anrösten und ebenfalls hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Parmesan oder Pecorino mischen. Das Olivenöl nach und nach unterrühren, bis alles gut vermengt ist. Das Pesto in ein verschließbares Glas geben und mit eventuell übrig gebliebenem Öl bedecken - so hält es sich länger.

Anmerkung: Die Knoblauchmenge erscheint sehr groß, aber da Giersch einen würzigeren Eigengeschmack hat als Basilikum, ist sie nicht übertrieben. Aus demselben Grund ist die Käsemenge hier reichlicher bemessen, als bei Basilikumpesto.

Beim Pflücken des Giersch möglichst nur kleine, frische Blätter ernten, da die Großen

mitunter recht bitter schmecken. Wer möchte, mischt den Giersch noch mit anderen Wildkräutern oder nimmt nur Wildkräuter

Schafskäse-Giersch-Brotaufstrich

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt verrühren. Giersch sehr sorgfältig waschen. Dann kurz blanchieren oder einige Minuten in den Dampfgarer bei mindestens 70 Grad geben. Das ist gut, wenn man den Fuchsbandwurm fürchtet. So tötet man eventuelle Wurmeier ab. Dann den Giersch und den Knoblauch sehr fein hacken und dazugeben. Mit Pfeffer und Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt als Aufstrich für Vollkornbrot.

Spargelcremesuppe mit Giersch

Spargel in Salzwasser weich kochen. Pürieren und mit Sahne vermengen. Giersch fein hacken und untermengen. Fertig.

GÄNSEBLÜMCHEN



Kapern aus Blütenknospen (geht mit allen Blütenknospen)

Die Blütenknospen abwaschen und mit Salz bestreut einige Stunden stehen lassen, dann in siedendes Wasser geben und dieses ein paar mal aufwallen lassen.

Abgetropft in kleine Gläser oder Flaschen verteilen und mit kochendem Essig übergießen. Nach 5 bis 6 Tagen die "Kapern" noch einmal mit dem Essigwasser aufkochen, wieder in die Gläser füllen und gut verschließen.

Nach Belieben können auch einige Pfefferkörner, geschabter Meerrettich und Estragon dazwischengelegt werden.

Radieschencreme mit Gänseblümchen

2 Bund Radieschen, (mit frischem Grün)

2 Schalotte(n)

50 g Butter

2 EL Mehl

800 ml Gemüsefond

100 ml Sahne

2 Blätter Liebstöckel

Muskat

Salz und Pfeffer

16 Gänseblümchen, nur die Blütenköpfe

etwas Zitronenmelisse, zum Garnieren

Radieschen waschen, Blätter abtrennen und klein hacken. Radieschen grob hacken und Schalotten fein würfeln. Butter schmelzen, $\frac{2}{3}$ der Radieschen und die Schalotten dazugeben und anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Mehl einstreuen und kurz anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, Liebstöckel dazugeben und die Suppe ca. 5 Min. köcheln lassen. Gänseblümchen kalt abbrausen und auf Küchenkrepp trocknen lassen. Die Suppe mit den Radieschenblättern und der Sahne mit einem Pürierstab aufschlagen. Die restlichen gehackten Radieschen dazugeben. Suppe nochmals erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

LÖWENZAHN



Gebratener Löwenzahn in Öl

1 kg Löwenzahn, ca. 2 cm von der Wurzel abschnitten

300 ml Öl (Olivenöl)

3 m.-große Zwiebel(n), geschält und in feine Scheiben geschnitten

1/2 TL Salz oder nach Geschmack

1/2 TL Pfeffer, schwarz

1 Msp. Gewürzmischung, libanesisch

1 Zitrone(n), davon den Saft

Löwenzahn waschen und abtropfen lassen. Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Löwenzahn darin ca. 15 Minuten kochen. Löwenzahn abgießen und abkühlen lassen. Derweil Zwiebeln in Öl so lange anbraten, bis sie schön kross, aber nicht verbrannt sind. Die Hälfte davon beiseite stellen. Den abgetropften Löwenzahn ausquetschen, um die letzte Feuchtigkeit zu entfernen, klein schneiden und zu den restlichen Zwiebeln in der Pfanne geben. Für eine Minute braten und die Gewürze hinzufügen. Unter ständigem Rühren braten, zuletzt den Zitronensaft hinzugeben. Mit den restlichen Zwiebeln auf einer Platte anrichten und servieren. Kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden.

Löwenzahn - Paprika - Salat mit Ei und Gänseblümchen

1 Handvoll Löwenzahn, junge Blätter

1/2 Paprikaschote(n), rot

1 Ei(er), hart gekocht

10 Gänseblümchen

1 EL Olivenöl, oder Kürbiskernöl

1 TL Essig

Salz und Pfeffer

Löwenzahnblätter waschen, abtropfen lassen. Paprika vorbereiten und in dünne Scheibchen/Riemchen reiben. Ei in Riemchen/Scheiben schneiden. Gänseblümchen waschen, abtropfen lassen.

Alles bis auf die Gänseblümchen vermengen und mit den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren. Salat mit der Sauce anmachen und mit den Blüten bestreuen.

Löwenzahn - Knospen, gebraten

Löwenzahn - Blütenknospen, nur geschlossen

Butter

Salz

Nur im Frühling: Löwenzahnblütenknospen vorsichtig herauslösen, gut waschen, trocknen. Butter mit einer Prise Salz in die Pfanne, Knospen anbraten. Mit Balsamico ablöschen, gewürfelte kleine Apfelstücke mit dazugeben und dünsten. Wenn dann alles abgekühlt ist könnt Ihr gerne noch Parmesan unterrühren. Als interessante Beilage. Mühe lohnt sich.

DUFTVEILCHEN



Veilchenzucker Lila Dekozucker, z. B. für Süßspeisen oder Getränke

40 Veilchen

40 g Zucker

Die Veilchen an einem trockenen Tag sammeln, sobald der Tau getrocknet ist. Gut ausschütteln, nicht waschen. Ca. 10 Blüten, vielleicht auch etwas mehr, auf 10 g Zucker verwenden.

Die Blätter von den Veilchenblüten zupfen. Das geht am besten, wenn man die Blütenkelche mit 2 Fingern hält, die Blätter zusammennimmt und mit einer leichten Drehung abzupft.

Blüten mit Zucker im Mörser gut verreiben. Bei 40 g Zucker und 40 Blüten geht das noch in einem Schritt, bei größeren Mengen besser teilen.

Den Zucker auf einen flachen Teller geben und in der Sonne trocknen lassen. Zwischendurch immer mal wieder mischen, bzw. wenden. Je nach Wetter dauert das zwischen einigen Stunden und 2 Tagen. Wer es eilig hat, kann auch im Backofen bei 40 - 50 °C trocknen. Das dauert ca. 2 - 3 Stunden. Der Zucker muss ganz trocken sein, damit er im Glas nicht klumpt.

Den trockenen Zucker in einem Schraubdeckelglas im geschlossenen Schrank aufbewahren, damit die Farbe nicht so schnell verblasst.



Veilchensirup

4 Handvoll Blüten (frische Veilchen)

1 kg Zucker

4 Liter Wasser

100 g Zitronensäure

2 Stück(e) Zitrone(n), in Scheiben (Bio)

Die Blüten und Zitronenscheiben in ein großes Behältnis mit dem Wasser geben und über Nacht abgedeckt ziehen lassen. Ich mache das meistens in einem 10 l Eimer, welchen ich nur für Ansätze nehme und decke mit einem großen Deckel ab. Am nächsten Tag gieße ich alles durch ein Sieb, das mit einem Leinentuch ausgelegt ist, und fange den Sud auf.

Der Sud wird dann in einem großen Topf mit dem Zucker und der Zitronensäure versetzt. Ich erwärme ihn ein wenig, bis sich der Zucker aufgelöst hat, koche ihn aber nicht auf, um die Inhaltsstoffe der Pflanze zu erhalten. Dann wird der fertige Sirup in saubere, vorbereitete Twist-Off-Flaschen abgefüllt und fest verschlossen. Kühl und dunkel lagern.

Wer Veilchenhonig machen will, kocht den Sud so weit ein, bis er entsprechend dickflüssig ist. Dann kommt auch dieser in Twist-Off-Gläser.

GUNDELREBE



Gundelrebenbutter

Gundelrebe fein hacken und in weiche Butter einkneten.

SCHAFGARBE



Schafgarben – Rührei

Die Schafgarbenblätter waschen und von den Mittelrippen streifen. Die Blätter in kaltem Wasser aufsetzen, langsam zum Kochen bringen. Nach einer Viertelstunde vom Herd nehmen und abgießen.

Die Eier mit der Milch verquirlen und würzen.

Butter oder Öl, oder eine Mischung aus beidem, in einer Pfanne erhitzen. Die Schafgarbenblätter bei niedriger Hitze ein paar Minuten anbraten, die Eier dazugeben und unter ständigem Rühren stocken lassen.

Schafgarben – Limonade

1 Handvoll Schafgarbe, nur Blüten

1 Zitrone(n), unbehandelt

125 g Zucker

1 Liter Wasser

Die Blüten kurz abspülen. Den Zucker im Wasser auflösen. Die Blüten zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Zitrone zufügen und alles über Nacht ziehen lassen. Gut gekühlt servieren.

Grünes Wildkräutersalz

n. B. Giersch

n. B. Gundermann

n. B. Schafgarbe

n. B. Brennnesseln

n. B. Taubnessel

n. B. Vogelmiere

n. B. Breitwegerich

n. B. Spitzwegerich und Klee

200 g Salz

Alle Kräuter zusammen sollten zwei gute Hände voll ausfüllen.

Die Kräuter grob zerkleinern und mit dem Salz in ein hohes Gefäß schichten. Mit einem Pürierstab oder besser Mixer wird nun alles gut durchpüriert, bis nichts mehr von den Kräutern zu sehen ist und alles schön grün ist.

Nun das frische Kräutersalz auf einer Zeitung in der Sonne oder an einem trockenen Ort stehen lassen, bis es trocken ist.

Die Kräuterangaben sind natürlich nur Beispiele, man kann hier je nach Geschmack variieren.

In einem hübschen Gefäß ist es ein tolles Mitbringsel.

WALDMEISTER



Waldmeisterbowle

Ca. 10 angewelkte Stengel Waldmeister kopfüber in eine Flasche Weisswein für ungefähr 10 Stunden hängen. Dann in einem Bowlegefäß oder ähnlichem mit Sekt auffüllen und genießen. Wer es gerne alkoholfrei genießen möchte, kann den Waldmeister auch in Apfelsaft ausziehen lassen und dann mit Mineralwasser auffüllen.



Möhrengemüse mit Fichtensprossen

Möhren kurz kochen. Dann in einer Pfanne in Butter schwenken und die Fichten-Lärchen- oder Tannensprossen dazu geben. Das zitronig- harzige Aroma der Nadelsprossen passt sehr gut zu den süßen Karotten.



Kalte Sauerampfersauce

100g Seidentofu oder saure Sahne

1 El Senf

3 handvoll Sauerampferblätter

Pfeffer, Olivenöl

Eine Hälfte der Sauerampferblätter 1 Minute im Dampf garen. Die andere Hälfte fein schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer fein pürieren. Die Soße passt sehr gut zu geräuchertem Forellenfilet, zu Kartoffeln in der Schale oder als Dip zu rohem Gemüse.



Wildkräutersalat

Wildkräuter und Blüten deiner Wahl gut waschen und trocknen und mit einem süßen Dressing anmachen, da die meisten Wildkräuter einen für die meisten modernen Menschen zu bitteren Geschmack haben.

Du kannst nehmen: Vogelmiere, Wiesenschaumkraut, Gundelrebe, Giersch, jungen Löwenzahn, jungen Wiesenbärenklau, junge Brombeerblätter/ Himbeerblätter, Brunnenkresse, Buchensprösslinge

Orangendressing: 2 EL Orangenmarmelade

Olivenöl

Pfeffer , Salz

Himbeerdressing Himbeerbalsamico oder Himbeermarmelade

Olivenöl

Pfeffer, Salz

Quellen: Meine wilde Pflanzenküche Meret Bisseger

Der Jahreskreis Martina Kaiser

Die Sprache der Pflanzenwelt Svenja Zuther

Pflanzliche Urtinkturen/ Wesen und Anwendung Kalbermatten

Seiten im Netz: www.heilkrauter.de

www.krauter-almanach.de