

Rezepte und Anleitungen zu den Kräutertipps in den Videos

Gundermann Salz – Salz der guten Hausgeister

Zutaten/Material:

500g Salz
1-2 Handvoll Gundelrebe
1 EL Fenchelsamen
Mörser und mehrere kleine Schraubgläser

Samen und Körner in einem Mörser zerstoßen, Gundermann fein schneiden und mit dem Salz im Mörser reiben, Samen zugeben und nochmals verreiben, trocknen lassen und in Gläser abfüllen. Das Salz ist zwar fast unbegrenzt haltbar, verliert allerdings mit der Zeit etwas an Aroma.

Unbedingt mit Inhalt und Produktionsdatum beschriften!

Gänseblümchen-Öl bei Hautreizungen, Prellungen oder Muskelschmerzen

Zutaten/ Material:

100ml kalt gepresstes Sonnenblumenöl (in Bioqualität)
2 Handvoll Gänseblümchen
1 helles Schraubglas, 1 Mull Tuch/Geschirrtuch, 1 mittelfeines Sieb

Gänseblümchen grob zerkleinern und in das Schraubglas geben, so dass es etwa 1/3 gefüllt ist. Mit dem Öl übergießen. Diese Mischung nun 3-4 Tage unverschlossen, nur mit einem Mull Tuch bedeckt in die Sonne stellen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Anschließend mit dem Deckel verschließen. und drei Wochen lang ans Fenster stellen. Täglich schütteln. Dann durch ein feines Sieb filtern. Dunkel und kühl aufbewahren. So ist das Öl ca. 1 Jahr haltbar.

Bitte sowohl den reifenden Ölauszug als auch das fertige Öl mit Inhalt und Ansatzdatum beschriften!

Sonnenwendkranz/-sträußchen

Aus den typischen Johanni-Kräutern (Johanniskraut, Schafgarbe, Kamille, Beifuß, Heilziest, Holunder, Königskerze) wird ein Kräuterkränzchen gebunden, das beim Johannifeuer ums Handgelenk getragen werden kann, um dann über das Jahr bis zum nächsten Johannistag in der Wohnung/im Haus für eine gute, sonnige Atmosphäre zu sorgen. Alternativ können auch einfach Sträußchen gebunden und aufgehängt werden.

Hinweis: Wird das „Echte Johanniskraut“ richtig getrocknet (luftig, warm und dunkel) nimmt es eine orange-gelbliche Farbe an. Probieren Sie es aus!

Schafgarben-Creme gegen raue und rissige Hände

Zutaten/Material:

- 12g Bienenwachs
- 30g Wollfett (Lanolin anhydrid)
- 90ml Schafgarbenölauszug (aus 1 Handvoll Schafgarbenkraut und 250ml Olivenöl)
- 5g Bienenhonig
- 80ml destilliertes Wasser oder Rosenwasser
- 1 helles Schraubglas (für den Auszug), mehrere dunkle Schraubgläser oder Cremetiegel

Für den Schafgarbenölauszug:

1 Handvoll Schafgarbenkraut für 4 Wochen in 250ml Olivenöl ansetzen (langsamer, kalter, Ölauszug). Diese Mischung nun 3-4 Tage unverschlossen, nur mit einem Mull Tuch bedeckt in die Sonne stellen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Anschließend mit dem Deckel verschließen. und drei Wochen lang ans Fenster stellen. Täglich schütteln. Dann durch ein feines Sieb filtern. Alternativ können die gleichen Mengen vorsichtig im Wasserbad für 20 Minuten erhitzt werden (schneller, warmer Ölauszug)

Für die Schafgarben-Creme:

Bienenwachs und Wollfett im Schafgarbenöl langsam und bei geringer Hitze (60-70°C) im Wasserbad schmelzen. Den Bienenhonig unterrühren. Destilliertes bzw. Rosenwasser auf die gleiche Temperatur erwärmen wie die Ölphase und die wässrige Phase langsam zum warmen Ölgemisch dazugeben. Gut verrühren. Aus dem Wasserbad nehmen und solange weiterrühren, bis die Creme eine helle, feste Konsistenz hat. Anschließend in saubere Tiegel/Gläser umfüllen. Erst dann verschließen, wenn die Creme vollständig erkaltet ist. Kühl lagern. Haltbarkeit ca. 3 Monate. *Bitte sowohl den reifenden Ölauszug als auch die fertige Salbe mit Inhalt und Ansatzdatum beschriften!*

Rotöl – zur Wundheilung, bei gereizter Haut oder einfach nur zum Guttun

Zutaten:

- 100ml kalt gepresstes Olivenöl (in Bioqualität)
- 1 Handvoll Johanniskrautknospen, -blüten und -früchte
- 1 helles Schraubglas, 1 Mull Tuch/Geschirrtuch, 1 feines Sieb/Filtertuch, 1 dunkle Flasche

Die Johanniskrautknospen, -blüten und -früchte locker in ein sauberes helles Glas füllen und mit Olivenöl übergießen. Diese Mischung nun 3-4 Tage lang unverschlossen, nur mit einem Mull Tuch bedeckt in die Sonne stellen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Danach verschließen und weitere 5 Wochen im Hellen stehen lassen, bis der Inhalt sich rubinrot verfärbt hat. Das rote Öl nun durch einen feinen Filter in eine dunkle Flasche abseihen und kühl aufbewahren. Das Rotöl hält sich, dunkel und kühl gelagert ca. 1 Jahr. *Bitte sowohl den reifenden Ölauszug als auch die fertige Salbe mit Inhalt und Ansatzdatum beschriften!*

Kräuter selbst sammeln, verwenden, aufbewahren – was ist wichtig zu beachten:

Zu einer guten *Sammelausrüstung* gehören:

Lupe, Bestimmungsbuch, Schere oder Messer für harte Pflanzen (weiche Pflanzen besser mit der Hand pflücken), Gartenhandschuhe (für Brennnesseln, bei Korbblütlerallergien).

Als Sammelgefäß eignet sich ein flacher Korb, eine Stofftasche oder Papiertüte. Ernte rasch nach Hause bringen. Nicht in Plastiktüten sammeln (Pflanzen fangen darin an zu schwitzen und Inhaltsstoffe zersetzen sich).

Sammeln in der Natur:

- Nur Kräuter sammeln, die genau bestimmt bzw. hundertprozentig bekannt sind! Alles andere könnte fatale Folgen haben.
- Nur so viel sammeln wie benötigt wird und so viel stehen lassen, dass die Pflanze sich von gut regenerieren kann. Generell gilt: Das Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG § 39) gestattet Entnahmen aus der Natur nur in geringen Mengen (1 großen Handstrauß oder einem Körbchen voll).
- Sorgsam sammeln: Nur gesunde und saubere Pflanzen. Das erspart auch viel Arbeit beim Verlesen zu Hause.
- Sammeln an unbelasteten Stellen: nicht unmittelbar an stark befahrenen Straßen, frisch gedüngten Feldern oder auf „Hundewiesen“.
- Auf keinen Fall gefährdete oder geschützte Arten und sammeln und schon gar nicht in geschützten Gebieten (Landschafts-/Naturschutzgebieten).
- Zum optimalen Zeitpunkt sammeln. Wann dieser ist, steht in den Kräuterporträts guter Fachliteratur.

Gesammeltes aufbewahren

- Die gesammelten Kräuter vor dem Trocknen möglichst nicht waschen, da es dadurch schnell zu Schimmelbildung kommen kann.
- Die Kräuter unzerkleinert trocknen, sonst verlieren diese schnell ihre wirksamen Inhaltsstoffe.
- An einem warmen, schattigen Ort (z.B. Dachboden, Heizungskeller) trocknen. Die Trocknung sollte möglichst nach einer Woche abgeschlossen sein, damit die natürlichen Zersetzungsprozesse der Inhaltsstoffe nicht zu stark voranschreiten.
- Kleine Blätter und Blüten sollten ausgebreitet auf einer luftdurchlässigen Unterlage getrocknet werden (Trockenrahmen oder Wäscheständer, die mit einem Küchentuch bedeckt sind). Größere Zweigstücke können zu je 5-6 zusammengebunden und aufgehängt getrocknet werden.
- Wenn das Pflanzenmaterial beim Zerbrechen knackt und knistert ist der Trocknungsvorgang erfolgreich abgeschlossen.
- Vor dem Verpacken noch einmal auf braune Flecken, Schimmel o.ä. prüfen. Wenn vorhanden, dann entsorgen.
- Zum Aufbewahren eignen sich entweder große lichtdichte Gläser oder aber Papierbeutel (z.B. Kompost- oder Obsttüten). Beschriftung (mit Datum) nicht vergessen.
- Der Lagerort sollte möglichst kühl sein. Dort halten sich die unzerkleinerten Kräuter dann 2-3 Jahre.