

Kräuter-Faltbüchlein

Mit sechs tollen Rezepten zum selber machen aus der Kräuterapotheke



Heilianwendung:
Tee aus den Blüten als Stimmungsstärker oder Johanniskrautöl (Rezept s.u.) bei Wunden, Verbrennungen und Geschwüren.
Was und wann wird gesammelt:
Frisch geöffnete Blüten, sowie oberste Blätter von Juni bis August.
Typische Kennzeichen:
Große gelbe Blüten mit sehr vielen, langen Staubfäden.
Rezept für das Johanniskrautöl:
Blüten sammeln und zerkleinern
- In ein durchsichtiges, verschleißbares Glas füllen
- Glas mit Karte pressen
- Öl aufgießen bis Blüten vollständig bedeckt sind
- Verschlossenes Glas bis zu sechs Wochen in die Sonne stellen (Öl sollte sich rot verfärben)
- Inhalt abseihen und in dunkle Flaschen füllen

Johanniskraut



Heilianwendung:
Als Tee bei Reizmagern, Migräne und Appetitlosigkeit. Als Badesatz bei Schlafstörungen und Nervosität.
Was und wann wird gesammelt:
Blüten kurz vor dem Öffnen von Mai bis Juni.
Typische Kennzeichen:
Lanzettliche Blätter und kräftig duftende violette Blüten.
Rezept für ein Kräuterpäckchen:
Eine Handvoll getrocknete Lavendelblüten mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und circa 20 Minuten ziehen lassen.
Den Aufguss abgießen und ins einlaufende Badewasser geben. Die längeren Äste 20 Minuten betragen.

Lavendel



Heilianwendung:
Als Tee bei Magen-Darm-Beschwerden sowie Hauterkrankungen.
Was und wann wird gesammelt:
Blühendes Kraut von Juni bis Oktober. Für ein Kräutersatz bieren sich vor allem junge Blätter an!
Typische Kennzeichen:
Aromatisch duftende Stäube mit weißen oder rosa Blütenköpfchen und gefiederter Blättern.
Rezept für das Kräutersatz:
- Blätchen von Stiel lösen und klein hacken
- Auf einem Backblech in der Sonne trocknen lassen
- Zusammen mit dem Salz in eine Mühle füllen und auf einem Butterbrot oder im Salat genießen.
- Appetitanregend und blutbildungsfördernd!

Schafgarbe

Ringelblume

Heilianwendung:
Als Salbe keimtötende und entzündungshemmende Wirkung.

Was und wann wird gesammelt:
Frisch geöffnete Blüten von Juni bis Oktober.

Typische Kennzeichen:
Große gelbe oder orangene Blüten. Unbestielte länglich lanzettliche Blätter.

Rezept für eine Ringelblumensalbe
- 1-2 Tassen Ringelblumenblüten - 25 g Bienenwachs
- 250 ml Bio-Olivenöl - Ein Leinentuch
Durchführung:

- 5 Gläser à 50 ml auskochen (am besten Braunglas)
- Blüten kleinschneiden und mit Olivenöl für 25 min leicht erhitzen
- Blütenreste mit Leinentuch abseihen
- Wachs zum Öl geben und unter Umrühren erhitzen, bis das Wachs geschmolzen ist
- Salbe in Gläser füllen und auskühlen lassen, dann verschließen.



Spitzwegerich

Heilianwendung:
Als Tee bei Erkältungsercheinungen oder als „grünes Pflaster“ zur Unterstützung der Wundheilung oder bei Insektenstichen. Auch als Vitamin-C-reiche Zutat in Wildkräutersalaten lecker.

Was und wann wird gesammelt:
Die (jungen) Blätter von Mai bis Oktober.

Typische Kennzeichen:
Lange lanzettliche vorn zugespitzte Blätter mit Parallelnervatur.

Rezept für das „grüne Pflaster“:
Ein Blatt einrollen, sodass der Saft austritt. Danach Blatt auf Schürfwunde oder Insektenstich fixieren.
Spitzwegerich hat blutungsstillende und antiseptische Inhaltsstoffe und kann den Juckreiz bei Stichen unterbinden.



Heilianwendung:
Beruhigende Wirkung auf Magen und Darm, da kramphösend/entzündungshemmend.
Was und wann wird gesammelt:
Frisch geöffnete Blüten, wahlweise auch getrocknet von Mai bis Juli.
Typische Kennzeichen:
Weiße Lippenblüten außen, gelbe Röhrenblüten innen. Vorsicht: nicht verwechseln mit Märgerte, gut zu unterscheidern an den Blättern.
Rezept für einen Kamillentee:
- 2-3 TL Kamillenblüten in eine Kanne geben
- Mit ca. 250 ml heißem Wasser aufgießen (milcht)
- Ca. 20 min ziehen lassen
- Blüten absieben und bei Bedarf in Tasse mit Honig abschmecken

Kamille