



Priska Weger

Kräuter nutzen leicht gemacht

Für Küche, Gesundheit
und Wohlbefinden

Mit Fotos von Frieder Blickle

Folio Verlag Wien – Bozen

zwar die Wirkstoffe der Kräuter zurück, aber der Alkohol bleibt. Deshalb kann man zum Beispiel den alten Melissengeist mit frischer Melisse wieder neu ansetzen.

Ich nehme nur 3 bis 5 Tropfen vor dem Essen 1 bis 3 Mal am Tag, pur oder mit etwas Wasser verdünnt. Meiner Erfahrung nach beeinflussen die selbst gemachten Tinkturen unseren Körper viel stärker, deshalb braucht man viel weniger Tropfen als üblich einzunehmen. Wenn jemand die Tinktur lieber nach dem Essen einnimmt, sollte er dem Bauchgefühl folgen.

Bei akuten Beschwerden, wie Aufregung oder Husten, 5 Tropfen alle 2 bis 3 Stunden. Bei einer Kur ist Regelmäßigkeit wichtig. Wie man am ersten Tag beginnt – 1 oder 2 Mal am Tag –, sollte die Tinktur die ganzen 21 Tage weiter eingenommen werden. Für Kinder sind Tinkturen nicht geeignet, für sie eignet sich besser ein Auszug mit Essig.

TIPP | Alkoholische Kräuterauszüge kann man nicht nur einnehmen, sondern auch zum Einreiben verwenden, je nach Pflanze. Alkoholische Kräuterauszüge zum Einnehmen gebe ich in kleine braune Fläschchen mit Tröpfchenzähler.

Kräuterwein

Man weiß heute viel über die guten und die schlechten Eigenschaften des Weins und wie immer macht es die Dosis aus, ob etwas gut oder schlecht ist. Kräuterkundige haben den Wein schon immer mit verschiedenen Kräutern versetzt. Dieser wurde als Heilwein bezeichnet.

Ich habe in der Küche je ein Glas mit frischen Kräutern angesetzten Weißwein und Rotwein stehen, die fast täglich beim Ablöschen von angebratenen Zwiebeln zum Einsatz kommen. Wein entzieht den Kräutern die guten Stoffe und durch das Aufgießen mit dem Kräuterwein kommen diese wiederum in mein Essen. Eine tolle Möglichkeit, Kräuter in den Speiseplan einzubauen. Angebrauchte Weinflaschen, die nicht mehr getrunken werden, finden so Verwendung.

Mein Kräuterwein-Rezept

25 g frische oder 15 g getrocknete Blätter, Blüten, Wurzeln oder Samen | 1 l Weißwein oder Rotwein

Kräuter in ein Glas mit großer Öffnung geben (in das eine Kelle hineinpasst), mit dem Wein aufgießen und schon ab dem nächsten Tag in der Küche gebrauchen. Den Kräuterwein mit einer sauberen Kelle aus dem Glas schöpfen.

TIPP | Kräuterwein muss man nicht in den Kühlschrank geben, weil die Kräuter den Wein haltbar machen.






Mond

Den Einfluss der Mondzeichen auf Pflanzen hat man schon vor Jahrhunderten erkannt. Auf den Höfen wurde dieses Wissen über Generationen weitergegeben. Es ging schließlich um die tägliche Nahrung und die Wintervorräte. Missernten bedeuteten Hungersnot. Auch heute noch wird in den Bauerngärten auf den Mond geschaut und danach gearbeitet: Die Bäuerinnen schauen auf das richtige „Zoachn“ (Zeichen).

Es gibt eine allgemeine Regel, die besagt, dass alles, was unter der Erde wachsen soll, bei abnehmendem Mond, alles, was über der Erde wachsen soll, bei zunehmendem Mond gepflanzt werden soll.

Noch besser ist es, beim Säen und Pflanzen auf die Sternzeichen zu schauen.

Die richtige Zeit zum Pflanzen, Gießen und Düngen:

-  **Stier, Steinbock, Widder (evtl. Löwe) sind harte Zeichen mit Hörnern. Alles an diesen Tagen Gepflanzte und Gesäte wird kräftig und gut wachsen (Pflanzzeichen).**
-  **Der Jungfrau-Tag ist jener Tag im Garten, an dem in der Erde gegraben und verpflanzt werden soll. – „Jeder Stängel wächst an diesen Tagen an.“**
-  **Skorpion, Fisch und Krebs sind Wasserzeichen, da sollte Gartenarbeit gemieden werden. Alles wird an diesen Tagen wässrig und hat keinen Geschmack. Eine Ausnahme ist das Zeichen des Fisches, bei dem die Möhren gut aufgehen. Gießen ist an diesen Tagen ideal, weil das Wasser lang gespeichert wird.**
-  **Bei Vollmond soll immer gedüngt werden, da nehmen die Pflanzen die Nährstoffe gut auf.**
-  **Am Tag der Kreuzigung des Herrn ist es Brauch, Kartoffeln zu setzen.**

Bei frischem Verzehr von Gemüse und Kräutern ist der Mond nicht zu beachten, beim Konservieren ist es von Vorteil.

1. Wurzeln sollte man immer bei Vollmond oder abnehmendem Mond ausgraben, da haben sie am meisten Kraft. Am besten eignen sich die Wurzel-Tage: Jungfrau, Steinbock und Stier.

Der richtige Zeitpunkt, um Wurzeln auszugraben, ist das zeitige Frühjahr, wenn das volle Wachstum noch nicht eingetreten ist; oder der Spätherbst, wenn in den Wurzeln alle guten Stoffe eingelagert sind.

2. Für das Sammeln von Blüten eignen sich gut Zwilling, Waage und Wassermann.

3. Zum Einlagern von Kräutern, Gemüse und Obst sollte man Frucht-Tage wählen wie Widder, Löwe und Schütze. Da ist eine lange Haltbarkeit mit viel Geschmack garantiert.

DER KRÄUTERTEE



Im Volksmund werden mit heißem Wasser überbrühte Kräuter Tee genannt. In der Fachsprache wäre dies ein Aufguss. Der „richtige“ Tee ist eigentlich der Schwarztee. Kräuter- und Früchtetees werden im Handel als teeähnliche Erzeugnisse verkauft und haben oft einen Fantasienamen, wie Gute-Nacht-Tee oder Früchtemischung.

Einen Tee kann man auf drei verschiedene Arten zubereiten, man kann ihn aufgießen (Aufguss), kochen (Dekokt) oder kalt zubereiten (Mazerat). Ich habe dem noch das Kräuterwasser hinzugefügt.

Aufguss

Einen Aufguss kann man mit getrockneten und mit frischen Kräutern herstellen. Mit frischen Kräutern schmeckt er um ein Vielfaches besser. Die meisten Kräutertees werden auf diese Weise hergestellt.

Kräuteraufguss

20 g frische oder 10 g getrocknete Kräuter | 1 l Wasser oder 1 EL frische oder 1 gestrichener TL getrocknete Kräuter für 1 Tasse

Die Kräuter in eine Teekanne geben, mit heißem Wasser übergießen, mit geschlossenem Deckel 3 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Aufguss lauwarm trinken.

TIPP | Man kann ein und denselben Aufguss 2 bis 3 Mal nochmals mit heißem Wasser übergießen.



Tee kochen (Dekokt)

Vor allem Wurzeln und Rinden werden gekocht, damit sich die wertvollen harten Pflanzenstoffe lösen, etwa Hagebutte, Ackerschachtelhalm, Eichenrinde, Blutwurz, Engelswurz oder Baldrianwurz.

Kräutertee

20 g frische oder 10 g getrocknete Kräuter | 1 l Wasser oder 1 EL frische oder 1 gestrichener TL getrocknete Kräuter für 1 Tasse

Die Kräuter und das kalte Wasser in einen Topf geben, 5 bis 15 Minuten aufkochen lassen, abseihen und lauwarm trinken.

Kalter Tee (Mazerat)

Kräuter mit Schleimstoffen und Kräuter, bei denen sich mit heißem Wasser giftige Stoffe lösen würden, werden mit kaltem Wasser ausgezogen, zum Beispiel Spitzwegerich, Eibischwurz, Malve, Bärentraubenblätter und Mistelblätter.

Kalter Kräutertee

20 g frische oder 10 g getrocknete Kräuter | 1 l Wasser oder 1 EL frische oder 1 gestrichener TL getrocknete Kräuter für 1 Tasse

Die Kräuter in das kalte Wasser geben, 4 bis 5 Stunden stehen lassen, besser noch

über Nacht, dann umrühren, abseihen, nur ganz lau im Wasserbad erwärmen und schluckweise trinken.

Kräuterwasser

Ich habe mich immer schwergetan, viel Wasser zu trinken. Tee war nie ein Problem. Seitdem ich frische Kräuter ins Wasser gebe, fällt es mir um ein Vielfaches leichter. Um dieser neuen Form, Getränke mit frischen Kräutern zu aromatisieren, einen Namen zu geben, habe ich es Kräuterwasser getauft. Es kann ohne viel Zeitaufwand zubereitet werden, ist ein gesundes zuckerfreies Getränk, das in den Sommermonaten herrlich erfrischend schmeckt. Pflanzen enthalten Mineralien und diese sind wasserlöslich. Also sind im Kräuterwasser wertvolle Mineralien enthalten. Im Sommer hat man auch eine Vielfalt an Kräutern, sodass ich jeden Tag andere verwende.

Mein Kräuterwasser

100 g frische Kräuter | 2 l Wasser

Kräuter und kaltes Wasser in eine Karaffe geben, über Nacht oder mindestens 2 Stunden stehen lassen und am nächsten Tag das ganze Wasser trinken.

Man kann auch 2 bis 3 Kräuter mischen. Eines davon sollte ein kräftiges Kraut sein, etwa Minzearten, Melisse, Zitronenverbene, Rosmarin, Basilikum, Salbeiarten. Alle Kräuter, die im Buch beschrieben werden, kann man für das Kräuterwasser verwenden (außer Schildampfer, Schnittlauch, Wermut und Rauke).

TIPP | Wenn man Kräuter verwendet, die wenig ätherisches Öl in sich haben, zum Beispiel Ringelblumen oder Kornblumen, kann man 2 Scheiben Zitrone hineingeben. Das gibt einen frischen Geschmack und die Zitrone reguliert zusätzlich unseren Säurebasenhaushalt.

TIPP | Wenn das Wasser übrig bleiben sollte, kann man es sehr gut als Gießwasser für die Pflanzen verwenden.

Südtirol Balance

Anknüpfend an alte Traditionen, die in Südtirol früher ganz selbstverständlich gepflegt wurden, aber heute vielfach in Vergessenheit geraten sind, geht es bei Südtirol Balance darum, in der Natur neue Energie zu tanken, durchzuatmen und zu entspannen.