

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

Aktueller Tipp zu Kräutern

Nutzen Sie die Heilkraft der Kräuter

Mit frischen Kräutern tanken Sie die Vitalstoffe, die unser Körper (v. a. nach den langen dunklen Wintermonaten) benötigt. Viele Kräuter wachsen auf Wiesen oder am Waldrand - oder Sie ziehen Ihre eigenen Kräuter im Garten bzw. auf der Fensterbank.

Die beste Zeit zum Sammeln und Ernten von Kräutern ist am Morgen, wenn der Tau abgetrocknet ist. Die Pflanzen haben dann den höchsten Wirkstoffgehalt.

Kräuter bereichern jeden Salat mit Mineralien, Vitaminen und "sekundären Pflanzenstoffen" und sie fördern die Bekömmlichkeit unserer Speisen. Sie können sie als Kräuterbutter, im Quark, in Soßen, Suppen und Eintöpfen oder direkt als würzige Auflage von Fisch und Fleisch verzehren. Auch als Tee (frisch und getrocknet) lassen sich die heilenden Wirkungen nutzen.

In Essig oder Öl eingelegt können Kräuter konserviert und ihre Wirkung in der kalten Jahreszeit genutzt werden.

Über den Holunder

Holunder hilft gegen Erkältungskrankheiten!

Wir kennen den Holunder aus Kinderliedern und -reimen unter dem Namen Hollerbusch, Holder oder auch Flieder.

Es werden dem Holunder die verschiedensten Heilwirkungen nachgesagt, wie z.B. harn-, schweiß- und milchtreibende Wirkung, die auf die ätherischen Öle der Blüten zurückzuführen ist. Darüber hinaus werden die Blüten auch wegen ihrer schleimlösenden Wirkung bei Husten eingesetzt. Die Beeren und der daraus bereite Saft wirken leicht abführend (deswegen nicht zu viel davon verzehren) und wurden früher zur Blutreinigung eingesetzt; wohingegen die getrockneten Beeren gegen Durchfall genommen wurden.

Die schwarzen Beeren enthalten die Aminosäure Tyrosin, die Vitamine A, B1, B2, B6, Niacin und Vitamin C. Außerdem lassen sich darin Apfel-, Wein-, Valerian- und Gerbsäure nachweisen sowie ätherische Öle.

Holunderbeeren nie roh verzehren, da sie erst durch das Kochen bekömmlich werden. Wegen der abführenden Wirkung sollte der Saft der Beeren auch immer

mit Wasser verdünnt werden (Verhältnis 1:1).

Als Nahrungsmittel können Sie die Holunderblüten als Tee oder Blütensaft genießen und die Beeren für Marmeladen, Saft oder Kompott verwenden.

Über die Brennnessel

Unsere Großmütter sammelten noch jedes Frühjahr im Mai frische Brennnesseln, um ein schmackhaftes Gemüse daraus zu bereiten. Brennnesselsaft und -tee werden noch heute als Mittel zur Blutreinigung und Blutbildung eingesetzt und gelten als verdauungsfördernd. Außerdem kennt die Naturheilkunde die heilende Wirkung der Brennnessel bei Schuppen und Haarausfall.

Die Wirkungsweise der Brennnesselblätter geht zurück auf den Gehalt an Eisen, Lecithin, Gerbstoffen, Ameisensäure, Schleimstoffen, Karotin, Vitamin A, Kalzium, Kieselsäure, Magnesium und Mangan.

Man sammelt die einzelnen möglichst zarten Blätter ohne Blütenrispen oder Stängel. Zum Trocknen legen Sie die Blätter breit aus und wenden Sie öfter. Aufbewahrung in Dosen oder dunklen Gläsern.

Als Nahrungsmittel kann die Brennnessel wie Spinat für die Zubereitung von Gemüse, Suppen oder als Beigabe im Salat verwendet werden. Sie unterstützen damit Ihre Blutbildung und die Verdauung.

Kapuzinerkresse hemmt Bakterienwachstum

Kapuzinerkresse stammt ursprünglich aus Südamerika und wird bei uns wegen der dekorativen Blüten als Zierpflanze geschätzt. Es ist wenig bekannt, dass Kapuzinerkresse das Wachstum von Bakterien hemmt und somit unsere Verdauung unterstützt. Wir können die Blätter und die Blüten verzehren und als würzende Beigabe im Salat verwenden.

Lindenblüten fördern den Schlaf und die Abwehrkräfte

Die getrockneten Blüten mit den Flugblättern unserer Linden stärken die Abwehrkräfte bei Erkältung und grippalen Infekten (schweißtreibende Wirkung).

Darüber hinaus wirken Lindenblüten beruhigend und krampflösend und helfen bei Schlaflosigkeit und schlechter Verdauung.

Karlas Holunderblütensaft

5 Holunderblüten	in einen Steintopf legen.
2 Zitronen	in Scheiben schneiden, auf die Blüten legen und alles bedecken mit
heißem Wasser	3 Tage zugedeckt stehen lassen, dann durch ein Sieb gießen.
1 l Wasser	mit
125 ml (Zitronen-)Essig	und
750 g Zucker	aufkochen. Das Holunderblütenwasser dazugießen und heiß in Flaschen füllen.

Mit Sprudel verdünnt trinken.

Erkältungstee

1 Teelöffel Holunderblüten	gemischt mit
1 Teelöffel Lindenblüten	mit
1/4 l Wasser	überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee mit
Honig und Zitronensaft	abschmecken.

Der Tee wirkt schweißtreibend und beruhigend, am besten vor dem Schlafengehen trinken.