

11. Tag (30. Juni): Wildkräuter verarbeiten

Heute ist der vorletzte Tag unserer 12 Heiligen Mittsommernächte. Du kannst diesen Tag zum Beispiel gut nutzen, um nochmals Wildkräuter zu sammeln und zu verarbeiten.

Wildkräuter nähren und heilen

Seit Jahrtausenden verwenden Menschen Kräuter als Nahrungs- und Heilmittel. Seit einigen Jahren wächst das Interesse an der „Apotheke Gottes“ erfreulicherweise wieder.

Zahlreiche bekannte Kräuter, die in unseren Regionen überall – teilweise in Massen – wachsen und daher als „Unkräuter“ unbeliebt sind, können uns wundervolle Dienste leisten. Ob Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Johanniskraut oder Schafgarbe – sie alle sind wertvolle Geschenke der Natur für Gesunderhaltung und Heilung. Sie versorgen uns mit genau den Nähr- und Wirkstoffen, die wir zur jeweiligen Jahreszeit vermehrt brauchen.

Wildkräuter: gesund, günstig und öko

Wer einmal erlebt hat, wie nahrhaft, wohlschmeckend und gesund Wildkräuter sind, wird sie nicht mehr missen wollen. Ein Tee aus frischen Kräutern ist beispiels-



weise ein wahrhaft himmlischer Genuss. Zudem stellt uns die Natur diese Schätze kostenlos zur Verfügung. Sie sind auch äußerst umweltfreundlich, da kaum bis keine Verpackungs- und Transportbelastungen anfallen. Ebenso sind sie, bei der Wahl des richtigen Sammelortes, frei von Pestizid- und Kunstdüngerrückständen.

Wildkräuter trocknen

Die einfachste Methode ist das Trocknen. Du nimmst kleine Sträußchen der abgeschnittenen Wildkräuter, bindest sie zusammen und hängst sie kopfüber auf. Es eignet sich am besten ein schattiger, luftiger und trockener Platz. Die Kräuter können auch in dünnen Lagen liegend getrocknet werden.

Achte darauf, keine zu dicken Büschel zu binden, damit diese nicht in der Mitte schimmeln oder faulen. Liegend trocknende Pflanzen müssen aus diesem Grund öfter gewendet werden. Ideal sind hierfür luftige Siebe oder Obstkisten, die sich stapeln lassen. Beachte auch, dass Pflanzen mit dicken Stengeln und Blüten länger brauchen, bis sie ganz durchgetrocknet sind.

Sobald die Kräuter vollständig trocken sind, kannst du sie zerkleinern und in Dosen oder anderen Behältern aufbewahren. Kräuterexpertin Eva Aschenbrenner empfiehlt braune Papiertüten, die man aufhängen kann. Verschließt man die Beutel noch mit einer Wäscheklammer, sind sie zudem vor Staub geschützt.

Man bewahrt die Kräuter ein Jahr auf – bis es im nächsten Jahr wieder frischen Nachschub gibt.



Kräutertinkturen ansetzen

Eine weitere Methode, Kräuter haltbar zu machen, ist das Ansetzen von Tinkturen oder Alkoholauszügen.

Man benötigt dafür, neben den **Kräutern**, einen hochprozentigen **Alkohol** – möglichst geschmacksneutral. Es kann ein (teurer) Alkohol aus der Apotheke sein, aber auch ein Korn, Obstler oder Wodka aus dem Supermarkt. Er sollte mindestens um die 38 bis 40 % Vol. haben. Außerdem brauchst du ein gut verschließbares **Glas** (z. B. Marmeladen- oder Einmachglas), einen **Kaffeefilter** und eine **dunkle Flasche** oder kleinere **Braunglasfläschchen** mit Tropfeinsatz zum Aufbewahren.

Fülle das Glas bis zur Hälfte oder zu 2/3 mit den Kräutern. Dann gieße den Alkohol darüber, bis das Gefäß voll ist. Verschließe es und stelle es an einen warmen, hellen Platz. Dort lasse es 3 bis 4 Wochen ziehen. Täglich einmal kräftig durchschütteln, damit sich die Pflanzenteile gut im Alkohol verteilen. Du kannst das Glas zudem auch täglich segnen, um die Energie zu erhöhen.

Nach der Ziehzeit wird die Tinktur abgelfiltert und in eine dunkle Flasche gefüllt. Man kann auch kleinere Arzneifläschchen mit Tropfeinsatz verwenden. Damit ist die Dosierung leichter.

Geeignete Kräuter zum Ansetzen einer Tinktur sind zum Beispiel:

- Arnika – äußerlich bei Prellungen und Verstauchungen
- Baldrianwurzeln – innerlich bei Nervosität und Schlafstörungen
- Beifuß – äußerlich bei schweren, müden Füßen und Beinen
- Gänseblümchen – äußerlich bei unreiner Haut
- Johanniskraut – äußerlich bei Muskelkater, innerlich bei Verdauungsbeschwerden und leichten Depressionen
- Kamille – äußerlich bei Eitzündungen
- Ringelblume – äußerlich bei Eitzündungen und Eiterungen
- Salbei – äußerlich bei Halsschmerzen, Wunden und Insektenstichen



Kräuter-Ölauszüge herstellen

Statt mit Alkohol lassen sich die Kräuter auch in Pflanzenöl ausziehen. Du setzt den Ölauszug wie die Tinktur an. Statt Alkohol wird jedoch ein hochwertiges Pflanzenöl über die Kräuter gegossen.

Es sind alle Pflanzenöle geeignet, die kaltgepresst und geschmacksneutral sind – zum Beispiel Distelöl, Jojobaöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl oder süßes Mandelöl. Olivenöl lässt sich auch verwenden, da es auch wunderbare hautpflegende Eigenschaften hat. Allerdings ist es etwas herber im Geschmack und Geruch.

Du kannst den Ölauszug kalt ansetzen. Dann beträgt die Ziehzeit wie bei der Tinktur 3 bis 4 Wochen.

Wichtig! Damit die Pflanzenteile nicht im Öl schimmeln, sollten sie vorher leicht angetrocknet werden.

Alternativ lässt sich ein Warmauszug machen. Hier stellt man das Glas mit dem Kräuter-Öl-Gemisch in ein Wasserbad und lässt es bei etwa 40 Grad Celsius einige Stunden ziehen (ca. 8 Stunden). Dann wird das Öl abgeseibt und ebenfalls in eine dunkle Flasche gefüllt.

Der Ölauszug eignet sich vor allem für äußerliche Anwendungen und Massageöle.

Geeignete Kräuter zum Ansetzen eines Ölauszugs sind zum Beispiel:

- Johanniskraut (Rotöl) – bei kleinen Verletzungen, leichten Verbrennungen, Sonnenbrand ...
- Gänseblümchen und Kamille – ergibt ein feines Wundöl für kleine Verletzungen
- Lavendel-Ringelblume – für ein beruhigendes Hautöl
- Rotklee – für ein hautstraffendes und -glättendes Pflegeöl

Kräutersalz selbst herstellen

Du liebst Kräutersalz?

Dann probiere doch einmal aus, deine Lieblingsmischungen selbst herzustellen. Damit lassen sich nahezu alle Speisen mit einer persönlichen Note verfeinern.

Das ausführliche Rezept findest du hier:

www.pflanzen-spirit.com/2015/07/13/kraeutersalz-selbst-herstellen

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen! Und wenn du Fragen zu den Rezepten hast, maile mir gerne!

Alles Liebe
Karin Myria

