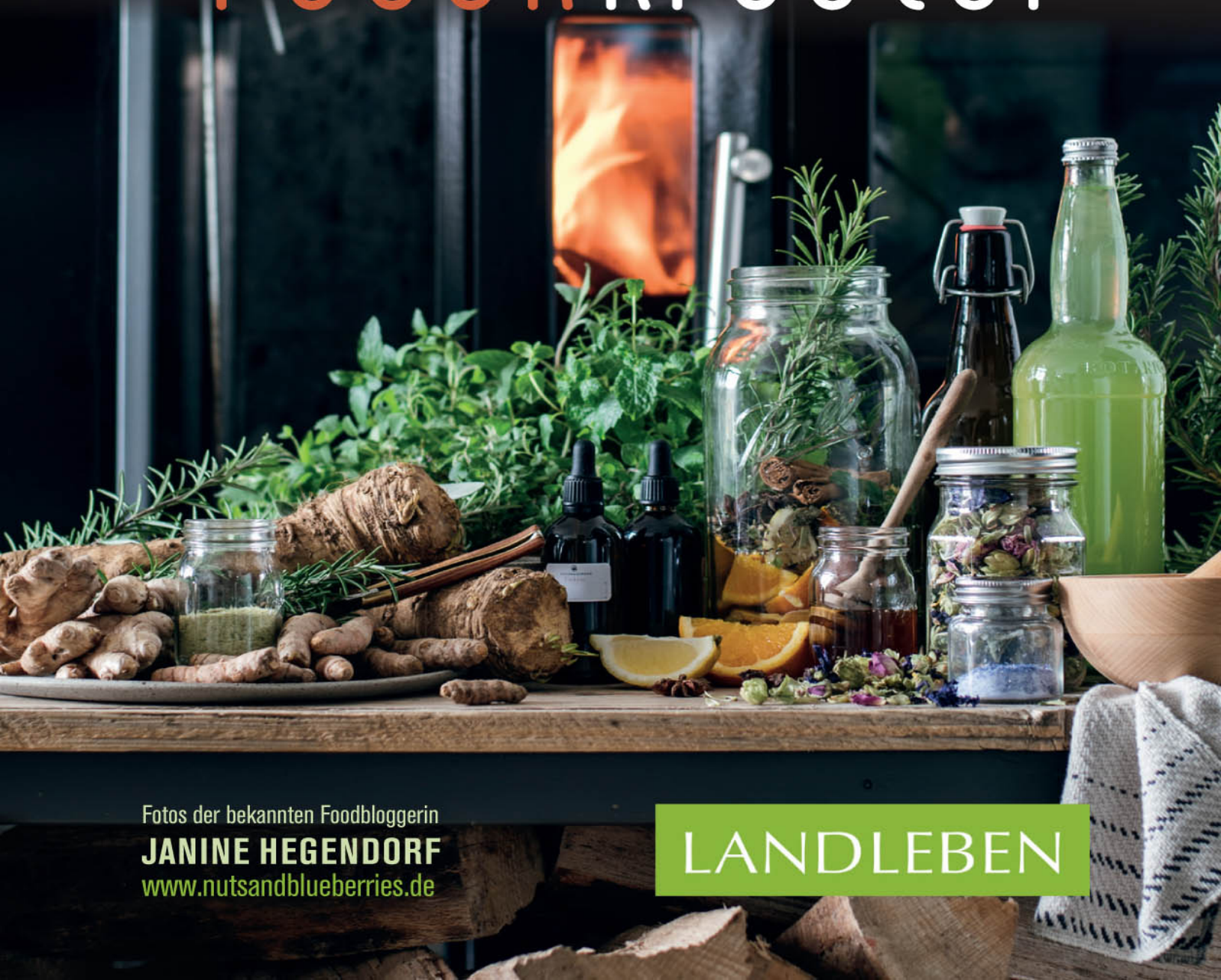


DOROTHEE DAHL

Wilde FEUERkräuter

Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co



Fotos der bekannten Foodbloggerin
JANINE HEGENDORF
www.nutsandblueberries.de

LANDLEBEN

DOROTHEE DAHL

Wilde FEUERkräuter

Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co



Fotos der bekannten Foodbloggerin
JANINE HEGENDORF
www.nutsandblueberries.de

LANDEBEN

Wilde FEUERkräuter

Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co

Disclaimer/Haftungsausschluss

Die Informationen und Rezepte in diesem Buch sind mit allergrößter Sorgfalt erstellt, erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Angaben in keinem Fall mit einer Heil- oder Gesundheitsberatung gleichzusetzen sind. Es geht um die Herstellung von Lebensmitteln und einfachen Pflanzenauszügen für die private Hausapotheke. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte immer erst der Arzt oder Apotheker konsultiert werden, auch Heilpflanzenanwendungen sollten mit einem Behandler abgestimmt werden, der die Wirkung der Heilpflanzen und die gesundheitliche Situation kennt. Vor der Eigenbehandlung mit Heilkräutern und Heilpflanzen sollte außerdem geklärt werden, welche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können und welche Unverträglichkeiten möglicherweise bestehen.

Impressum

LANDLEBEN *im* CADMOS Verlag

Copyright © 2021 Cadmos Verlag GmbH, München

Umschlag, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll, www.cadmos.de

Lektorat: Ing. Barbara P. Meister MA, www.fachlektor.at

Fotonachweis: Falls nicht anders angegeben sind die Fotos in diesem Buch von Janine Hegendorf.

Die Fotos von der Autorin und der Fotografin wurden von Jil Ziegner gemacht.

Die Fotos im Kapitel über die Heilkräuter stammen von Shutterstock.

Druck: www.graspo.com

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Der Verlag und die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Beschwerden, die sich durch Anwendung der Rezepte oder durch den Anbau und die Verwendung der Kräuter ergeben, und übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in EU

ISBN 978-3-8404-3045-9

Wilde FEUERkräuter

DOROTHEE DAHL

Fotos der bekannten Foodbloggerin
JANINE HEGENDORF
www.nutsandblueberries.de



Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co

LANDLEBEN

6	Vorwort	
	von Jules Sentman: Die kleine Kräuterrevolution	
8	Einleitung	
	Wie wilde Feuerkräuter dir helfen, dich rundum wohlzufühlen	8
12	Wild, Feuerig und heilsam: Pflanzenkraft richtig nutzen	
	Heilkräuter	14
	Heilpflanzen richtig trocknen.....	25
	Früchte und Gemüse	26
	Zubereitungsformen	30
	Hygiene.....	31
36	Zaubertrank aus Honig und Essig: Oxymel	
	Was ist Oxymel und wie wirkt es?	38
	Herstellung	39
	Rezepte.....	44
	Einer für alles: Fire Cider	54
	Vegane Alternativen für Honig.....	60
62	Erfrischung im Alltag: Wasserkefir, Kombucha und Tepache	
	Was ist Wasserkefir?	64
	Herstellung	67
	Rezepte für Wasserkefir	68
	Statt Champagner: Die festliche Variante	78
	Was ist Kombucha?	80
	Herstellung	80
	Rezepte für Kombucha	82
	Was ist Tepache?.....	86
	Herstellung	86
	Rezepte für Tepache	88
	Wenn's schnell gehen soll: Ruck-zuck-Kräuterlimonade	91



Inhalt

<u>94</u>	Wohlfühlen in jeder Lebenslage: Kräutertee	
	Welche Kräuter eignen sich und wie wirkt der Tee?	96
	Rezepte	98
	Zeit für dich: Deine ganz persönliche Teemischung	100
<u>104</u>	Hausapotheke für Kräuterfeen: Tinkturen	
	Was sind Tinkturen und wie wirken sie?	106
	Herstellung	107
	Rezepte	107
<u>110</u>	Feuer und Flamme: Weiter so!	
	Kräuterexperte werden	112
	Kräuter, Oxymels und Tee verkaufen	114
<u>116</u>	Mein Kräutergarten: Impressionen	
<u>120</u>	Anhang	
	Bezugsquellen und andere hilfreiche Links	121
	Autorin und Fotografin im Portrait	123
	Danksagung	124
	Stichwortregister	126

Vorwort

Jules Sentman, Expertin für Phytotherapie und Lehrerin, hat mit ihrer Heilpflanzen-schule eine Revolution in der Kräuterheil-kunde gestartet. Online und live kann man bei ihr alles über Heilpflanzen lernen, Naturkosmetik herstellen und entdecken, wie cool es ist, sich mit Kräutern zu beschäftigen. Mehr über ihre Heilpflanzenschule im letzten Kapitel mit dem Titel „Feuer und Flamme“.

Die kleine Kräuterrevolution

Was ich damit meine? Ich denke, sie schlummert wohl in allen von uns: die Sehnsucht nach der Natur. Eintauchen in grüne Schwingungen, die uns irgendwie ein bisschen umarmen. Für die einen ist das ein Spaziergang im Wald, ein Picknick am Flussufer oder Gänseblümchenpflücken mit den Kindern auf dem Spielplatz. Für alle Kräuterfans ist es der aufmerksame und neugierige Schritt in lebendige, ungewöhnliche und überraschende Pflanzenprojekte. Altes Wissen quasi entstaubt und neu gedacht.

Wenn wir eine Kräuterrevolution wollen, dann muss sie salonfähig werden. Genau das schafft Doro mit diesem Buch, indem sie altes Wissen neu interpretiert, verständlich aufbereitet und es kreativ in überraschende und zeitgemäße Rezepturen verpackt.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir eine echte Revolution hinbekommen, wenn wir das, was wir rund um Kräuter und Heilpflanzen wissen und erfahren, alltagstauglich machen. Die einzige Assoziation mit der Heilkraft der Natur sollte dabei nicht nur der Kräuterwickel unserer Großmutter sein, auch wenn er noch im-

In frischen und getrockneten Kräutern steckt ein reicher Schatz!



mer zu den wirksamsten Mitteln gegen Fieber gehört. Wir wollen neue Bilder schaffen, auch von den alten guten Dingen. Wir wünschen uns eine ästhetische und ansprechende Gestaltung aller Produkte, die man aus Heilpflanzen herstellen kann. Und wir brauchen dazu Menschen, die das Wissen über heilsame Sekundärstoffe inspirierend aufbereiten. Ziel ist es, Kräuter ins Rampenlicht zu rücken, und zwar so, dass jeder nicht nur Spaß daran bekommt, sondern auch den unschätzbaren Wert erkennt. Erst dann haben wir es geschafft.

Die Kraft und Magie der Pflanzen holen wir uns seit den Trends, die in der Interior-Blog-Szene zu finden sind,



zwar wieder gern als Zimmerpflanzen in unser Haus. In der Küche geht es aber über das Basilikum an den Tomaten und die Verzierung trendiger Cocktails mit Kräutern oft nicht hinaus. Ich wünsche mir, dass in Zukunft Kräuter und Heilpflanzen sichtbar unseren Alltag prägen. Kulinarisch, medizinisch und kosmetisch.

Schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dieser Satz ist gerade heute hochaktuell. Deshalb kommt der Ansatz, den Doro in ihrem Buch aufgreift, für mein Gefühl genau zum richtigen Zeitpunkt. Es geht nicht um Hausmittelchen für das eine

oder andere Leiden, sondern um viel mehr. Die wunderbaren Rezepte können im Alltag verwendet werden, kulinarische Werke in der Küche aufpeppen und fast selbstverständlich für die Dosis an Naturmagie sorgen, die unseren stress- und immungeplagten Körpern gerade jetzt guttut.

Wunderbar in Form, Text und Bild und sympathisch in der Vermittlung der Wirkweise unserer vielfältigen heimischen Kräuter vermittelt Doro in diesem Buch alles, was es braucht, um diese Kräuterrevolution voranzutreiben! Macht mit!

Doro

Einleitung

Du willst gesund bleiben, dein Immunsystem stärken und sehr leckere und bekömmliche Getränke zu dir nehmen, die du selbst hergestellt hast? Dann kannst du mit diesem Buch gleich loslegen, denn hier erfährst du alles, was du wissen musst, wenn du Pflanzenkraft richtig nutzen willst. Mit konkreten Anleitungen, unkomplizierten Rezepten und hilfreichen Tipps zeige ich dir, wie du wirksame Kräuter- und Pflanzenauszüge ansetzen und weiterverarbeiten kannst. Mit inspirierenden Fotos der bekannten Foodbloggerin Janine Hegendorf von Nutsandblueberries bringen wir frischen Wind in jede Kräuterküche.

Wie wilde Feuerkräuter dir helfen, dich richtig wohlfühlen

Alles ist in Bewegung, und unsere Fähigkeit, mitzuschwingen und uns immer wieder auf neue Situationen und Herausforderungen einzustellen, wird mehr denn je gebraucht. Das erfordert Energie und eine gute Selbstfürsorge. Was aber kann man tun, damit man im Wirbel des Alltags nicht untergeht?



Die Zutaten für Getränke und Tinkturen sind schon bei der Zubereitung ein Genuss. Es ist ein Spaß, sie zu verarbeiten, und die ganze Küche duftet frisch und „grün“.

Mir hilft da eine einfache Frage, die ich mir jeden Tag unzählige Male stelle: „Was brauche ich gerade jetzt, damit es mir gut geht?“ Die Antworten darauf sind naturgemäß sehr unterschiedlich. Manchmal ist es tatsächlich eine Tüte gesalzene Chips, die zur Wiederherstellung meines Seelenfriedens beiträgt, oder ein Glas Wein nach getaner Arbeit. Aber etwas Kleines und Gesundes zu tun, hat einen viel schöneren Effekt und ist nachhaltiger in der Wirkung. Das, was guttut, braucht



nicht groß und spektakulär zu sein und in den wenigsten Fällen muss man dafür etwas kaufen. Was hilft, ist zum Beispiel ein bisschen Bewegung an der frischen Luft, eine kleine Pause auf der Terrasse, in der man nur mal kurz in die Sonne blinzeln kann, die Konzentration auf den Atem für ein paar Minuten ohne Ablenkung, um wieder zu sich selbst zurückzufinden, oder ein wärmerer Becher mit Kräutertee, der auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Ein wichtiger Faktor, der dazu beiträgt, dass es uns gut (oder weniger gut) geht, ist das, was wir zu uns nehmen. Alles, was wir essen und trinken, sollte sich positiv auf unseren Körper auswirken. Knackige, frische, gesunde Nahrung macht fit und fördert die allgemeine Gesundheit. Aber wie sieht es mit den Getränken aus? Wusstest du, dass du über die Getränke, die du im Lauf des Tages zu dir nimmst, deinen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen weitgehend decken



kannst? Kräuter, Heilpflanzen, Wurzeln, Gemüse und Obst können dir helfen, dein körperliches und geistiges Gleichgewicht (wieder) zu erlangen und zu erhalten. Und wenn in schwierigen Zeiten etwas aus der Balance geraten ist, helfen dir Tinkturen dabei, wieder in deine Mitte zu kommen.

Ganzheitliche Sichtweise

Das ist kein Hexenwerk, denn durch die lange Geschichte der Pflanzenmedizin wissen wir um die Wirkung von Arzneien auf pflanzlicher Basis, die übrigens schon im 6. Jahrtausend vor Christus eingesetzt wurden. Erst seit etwa 120 Jahren werden Medikamente auf der Grundlage einzelner Wirksubstanzen hergestellt, die chemischen Ursprungs sind. Trotzdem war seit jeher die bekannte Wirkung von Kräutern oder Extrakten aus Heilpflanzen Grundlage der Forschung und Herstellung von Arzneimitteln, die wir heute in der Apotheke kaufen können.

Bei einer ganzheitlichen Sichtweise in der Medizin geht es nicht in erster Linie darum, den Krankheitsreger zu bekämpfen, sondern den Körper zu stärken und die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So werden nicht erst die Symptome behandelt, wenn sie auftreten, sondern vorgebeugt, damit man gar nicht erst krank wird. Dabei ist das Immunsystem der wich-

tigste Schutzwall unseres Körpers, der in der Lage ist, sogar aggressive Bakterien oder Viren abzuwehren. Aus diesem Grund ist es mehr als logisch, genau dieses System zu stärken. Bewegung, frische Luft und gesunde Ernährung sind dabei wichtige Pfeiler in der intelligenten Unterstützung unseres Organismus. Dabei stellt sich immer die Frage, auf welche Weise wir gesunde Nahrungsmittel zu uns nehmen können. Dazu braucht es keine Pillen und Kapseln, sondern eine Rückbesinnung auf das, was die Natur uns bietet. Aus einfachen und leicht verfügbaren Zutaten können wir selbst die Kraft der Pflanzen nutzen und in den Alltag integrieren.

Wirksame Pflanzenauszüge

Weil flüssige Pflanzenauszüge so wirksam sind, konzentrieren wir uns in diesem Buch auf diese Art der Gewinnung in verschiedenen Zubereitungsformen. Auf diese Weise kann jeder für sich und seine Familie gesunde und wohlschmeckende Sprudelgetränke, Tees und heilsame Tinkturen herstellen. Du lernst, wie man gesunde Getränke, Elixiere und Konzentrate selbst macht, und kannst entdecken, was am besten zu dir und deiner Lebensweise passt.

Beim Oxymel, einer mehr als 2500 Jahre alten Medizin, werden die Zutaten in die schon für sich hochwirksame

