

Heilpflanzenenglück

Meine Lieblings-Rezepte
mit sechs heimischen Wildpflanzen



BirgitSTRAKA
HEILPFLANZENSCHULE





Vorwort

Wenn mich jemand vor vielen Jahren gefragt hätte, was mein größter Wunsch sei, hätte ich geantwortet: 'Das tiefe Vertrauen und Wissen zu haben, dass ich mich durch Wildpflanzen das ganze Jahr über ernähren und dadurch gesund bleiben kann – oder wenn ich doch einmal krank bin in Mutter Natur Heilpflanzen zu finden, die mich in meiner Genesung unterstützen.'

So begann meine Reise in eine aus meiner Kindheit vertraute Welt, die ich aber nun mit einem anderen Bewusstsein und einem neuen Blick betrat. Ich durfte viel Neues entdecken und (wieder) kennenlernen – und durch den Gang 'nach draußen' habe ich mein eigenes Inneres erweckt. Viele schöne Erlebnisse und Erfahrungen sind daraus entstanden, denn die Pflanzen wirken schon allein durch ihr Dasein auf unseren Körper, unsere Emotionen und sogar auf unsere Gedanken.

Ich habe erfahren dürfen, dass schon eine kleine Menge Wildpflanzen sättigen und zufrieden machen, dass die vielen verschiedenen Geschmacksnuancen und Düfte der Pflanzen einen Reigen aus purer Freude und Kraft schenken, dass ihre mannigfachen Inhaltsstoffe so manches körperliche oder emotionale Leid linderten oder ganz verschwinden ließen. Und mittlerweile erfreue ich mich unter anderem an eigenen Naturkosmetikprodukten, umweltschonend und kostengünstig und ganz nach meinem Belieben kreiert.

Mutter Natur bedeutet Fülle, Freude, Authentizität, Kraft, Liebe, Freiheit und Frieden, Dankbarkeit, Respekt - und Achtsamkeit! Ich weiß, ich werde ihr in meinem Leben nie zurückgeben können, was sie mir bereits alles geschenkt hat! Aber ich folge in Dankbarkeit meiner Berufung, vielen Menschen ein Bewusstsein für diese wundervolle Pflanzenwelt zu vermitteln.

Die folgenden Rezepte sind für mich wieder einmal die Bestätigung, wie vielfältig und abwechslungsreich sich ein Zusammenleben mit heimischen Wildpflanzen gestaltet!

Und für Dich sind sie nun mein Geschenk, so wie es Mutter Natur mich gelehrt hat! Ich wünsche Dir hiermit viel Freude und Gesundheit auf Deinem Weg und eine Erfahrung mit allen Sinnen und der Gewissheit, dass Heilpflanzenwissen glücklich macht!

Herzlichste Grüße!

Birgit Stralea



Vogelmiere

Die Vogelmiere enthält zahlreiche Vitalstoffe und schmeckt im Gegensatz zu vielen anderen Wildkräutern besonders mild. Der Vitamin-C-Gehalt ist um ein Vielfaches höher als bei Kulturgemüsesorten.

Zudem ist die Vogelmiere reich an Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen sowie Eiweiß. Dank der Vogelmiere können wir in einen energie- und kraftvollen Frühling starten.

Ich habe hier für Dich ein leckeres Pesto-Rezept, welches sich aufgrund seines ausgewogenen Geschmacks auch gut für Kinder eignet!

Vogelmieren-Pesto

Ihrem botanischen Namen getreu strahlt die Vogelmiere mit winzigen, wunderschönen Blütchen beinahe das ganze Jahr über! Stellaria, Sternchen, ist eine ausgesprochen robuste Pflanze und kann sogar unter Schneedecken blühen.

100 g frische Vogelmiere
1 - 2 TL Salz
2 - 3 EL Hasel- oder Walnüsse
50 ml Olivenöl

Die geerntete Vogelmiere nach Bedarf waschen und trockentupfen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Das Pesto ist gekühlt bis 4 Wochen haltbar. Lass es Dir schmecken!



Wegerich

Der Wegerich ist eines unserer ältesten pflanzlichen Heilmittel und wird heute noch vor allem bei Erkältungen sowie bei Verletzungen aller Art eingesetzt. Der Wegerich wird auch als pflanzliches Antibiotikum bezeichnet, wobei er auch bei viralen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann!

Ob Spitz-, Breitwegerich oder Mittlerer Wegerich - alle drei Wegericharten beinhalten diese wunderbare Heileigenschaft und können vielseitig eingesetzt und verwendet werden. Für die Verarbeitung bevorzuge ich die Blätter. Am heilkräftigsten sind sie im Wonnemonat Mai.

Ich möchte Dir nun zwei Rezepte vorstellen, welche sich hervorragend für Deine Naturapotheke eignen!

Wegerich-Hustensirup

Der Wegerich-Hustensirup wirkt entzündungshemmend, beruhigend, reizlindernd und stimuliert das Immunsystem. Die im Wegerich enthaltenen Schleimstoffe legen sich wie eine Schutzschicht auf die gereizten Schleimhäute und lindern wunderbar Erkältungsbeschwerden.

Man kann den Wegerich-Hustensirup sowohl im Falle einer Erkrankung oder auch präventiv einnehmen.

Zutaten

2 Handvoll Wegerichblätter
250 g Zucker
(Saft einer kleinen Zitrone)
2 Schraubgläser, je ca. 350 ml

Zubereitung

Wegerich frisch sammeln und je nach Bedarf waschen, sorgfältig trocken tupfen. Blätter in fingerdicke Stücke schneiden. Nun eine 1 cm dicke Lage Wegerichblätter in ein sterilisiertes Glas geben und mit Zucker bestreuen.

Abwechselnd Blätter und Zucker nun ins Glas schichten - zwischendurch mit Hilfe eines Löffels immer wieder festdrücken. Die abschließende Schicht sollte aus Zucker bestehen und die Wegerichstücke gut bedecken. Alles dann nochmals gut mit dem Löffel festdrücken und das Glas schließen.

Zum Durchziehen und Reifen das Glas für ein bis zwei Monate an einen möglichst gleichmäßig temperierten und dunklen Ort stellen. Anschließend wird der Sirup durch ein Sieb gegossen und in sterilisierte Gläser abgefüllt.

Bei Bedarf kann noch Zitronensaft dazugegeben werden, um entweder die Konsistenz zu ändern oder geschmacklich noch eine frische Note hinzuzugeben.

Ungeöffnete Gläser können kühl und dunkel gelagert bis zu einem Jahr aufbewahrt werden. Angebrochenen Gläser am besten in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 6 Wochen aufbrauchen.

Erwachsene nehmen täglich zwischen 3 bis 4 Teelöffel, Kinder zwischen 1 bis 2 Teelöffel ein.

Wegerich-Ölauszug

Heilpflanzen, welche man in verschiedenen Formen weiterverarbeiten - oder auch trocknen - möchte, sollten grundsätzlich nicht im nassen Zustand, z. B. bei Regen oder Tau, eingesammelt oder weiterverarbeitet werden. Am besten ist es, wenn die Kräuter zwei Tage zuvor Sonne tanken durften. Prinzipiell verderben Pflanzen, die bei Gewitterstimmung geerntet werden, schneller.

Die beste Tageszeit zum Sammeln liegt zwischen 10 Uhr und 14 Uhr, abhängig von der Jahreszeit. Der Tau ist dann bereits abgetrocknet und die Pflanze konnte sich nochmals mit der Kraft der Sonne aufladen. Später zu sammeln ist vor allem im Sommer oft nicht vorteilhaft, da sich der Gehalt der ätherischen Öle im Laufe des Nachmittags bei starker Sonne vermindert.

Man kann selbstverständlich auch bei bewölktem Himmel sammeln. Wichtig ist, dass es nicht regnet!

Ölauszüge herstellen

Ein Ölauszug ist ein Pflanzenauszug auf Ölbasis, bei welchem den Heilpflanzen die fettlöslichen Wirkstoffe entzogen werden.

Für Umschläge bei Hauterkrankungen, Wundbehandlungen, bei leichten Erfrierungen und Verbrennungen, für Massagen und Salben nutzt man in Öl angesetzte Heilkräuter im Verhältnis 1 : 3, 1 Teil frische oder getrocknete Heilkräuter, 3 Teile gutes Oliven- oder Sonnenblumenöl, welche nach meiner Erfahrung sehr lange haltbar sind. Mein ältester Ölauszug ist drei Jahre alt, riecht und wirkt immer noch so gut wie am ersten Tag. Bezüglich der Auswahl des Basisöls kannst Du auf alle guten, kaltgepressten Öle zurückgreifen, ganz nach eigenem Geschmack und Belieben!

Die Vorgehensweise für die Herstellung eines Ölauszugs ist ganz einfach: man gibt die frischen oder getrockneten Pflanzenteile in ein verschließbares Glas und bedeckt sie mit Öl. Das Öl sollte bis ungefähr 1 cm unter dem Glasrand eingefüllt werden. Nun wird das Gefäß täglich bewegt bzw. geschüttelt.

Bei Ölauszügen ist eine besondere Sorgfalt bezüglich des Wassergehaltes der Pflanzenteile notwendig, da die Pflanzenteile sonst schimmeln könnten. Das bedeutet, dass bei der Verwendung von frischen Pflanzenteilen auf den Zeitpunkt der Ernte zu achten ist. Die Pflanze muss beim Pflücken genügend Wärme, am besten direkte Sonne, erhalten haben, darf auf keinen Fall noch feucht bzw. mit Tautropfen bedeckt sein. Gerade beim Wegerich kommt noch hinzu, dass die Blätter sehr fest und etwas dicker sind als bei manch anderen Kräutern.

Deshalb empfiehlt es sich, die Wegerichblätter nach dem Pflücken 1 bis 2 Stunden antrocknen zu lassen. Erst anschließend werden sie in ein Glas gegeben und mit Öl übergossen.

Pflanzenteile in Öl eingelegt lasse ich mindestens sechs Wochen an einem hellen, vor allem warmen, Ort ziehen. Die Gläser dürfen bei mir in der direkten Morgensonne stehen. In sonnenärmeren Jahren lasse ich meine Ölauszüge auch länger, bis zu drei Monate, auf der Fensterbank verweilen.

Wenn der Auszug fertig ist entferne ich die Pflanzenteile, entweder mithilfe eines alten Geschirrtuchs oder einem Kaffee-/Teefilter. Danach fülle ich das Wegerichöl in eine dunkle Flasche. Manche stellen die Flasche an einen kühlen und dunklen Ort, ich bewahre sie in einer Vitrine in meinem Zimmer auf. ;-)

Die in den Blättern enthaltene Kieselsäure des Wegerichs stärkt das angegriffene Gewebe. Deshalb lässt sich der Wegerich hervorragend bei Prellungen, blauen Flecken, Wunden und Rissen einsetzen.

Seine zudem entzündungshemmende, beruhigende und keimtötende Wirkung macht ihn auch bei Stichen, Fußpilz oder auch Pickeln zu einem zuverlässigen Begleiter. Bei trockener Haut im Winter hat das Öl gleichfalls schon bestens geholfen. Probier' dieses Öl einmal selbst aus - Du wirst begeistert sein!



Ich verwende bevorzugt die Blätter des Wegerichs. Aber ich füge auch gerne ein paar Blütenknospen und reife Blüten mit dazu. Im Laufe der Zeit wirst Du feststellen, dass jeder bei der Verarbeitung von Pflanzenteilen seine Gewohnheiten und Vorlieben hat.

Meine bevorzugten Bezugsquellen:

Basisöle und Ätherische Öle

www.der-bio-shop.info
www.dragonspice.de
www.maienfelser-naturkosmetik.de
www.primaveralife.com

Pflanzenteile

www.meine-teemischung.de
Apotheke

Flaschen und Gläser

www.paracelsus-versand.de
www.glas-shop.com
www.flaschenundverschluesse.de
Apotheke



Gänseblümchen

Die Haut ist zum einen Schutz und gleichzeitig auch Kontaktorgan zur Umwelt. Sie zeigt an, wenn sich in unserem Körper etwas verändert oder sich eine Krankheit manifestiert. Die Haut ist der Spiegel der Seele und daher eine uns dienende Botschafterin.

Über die Herstellung von Salben tauchst Du ein in ein neues Verständnis für diese uns alltägliche und gleichzeitig sehr alte Form der Hautpflege. Salben herzustellen und zu entdecken ist eine duftende und sinnliche Erfahrung.

Früher war dies etwas Selbstverständliches in unseren heimischen Küchen. Kräuterfrauen nutzten selbstgemachte Salben vor allem als Heilsalben aber auch als Schönheitspflege oder zum Schutz der Haut.

Ich freue mich, Dir nun mein Lieblingsrezept zu verraten. Diese Salbe ist mein täglicher Begleiter, für Gesicht, Hände, Lippen, oder auch mal für eine Fußmassage!

Glückssalbe

65 g Olivenöl

FrISCHE Pflanzenteile:

2 Brennnesselblätter
3 Lindenblätter
3 Gänseblümchen

Alternativ getrocknete Pflanzenteile:

1/2 TL Brennnesselblätter
1 TL Lindenblätter
1 TL Gänseblümchen

10 g Sheabutter
10 g Kakaobutter
8 g Bienenwachs

14 Tr. ätherisches Rosenöl
5 Tr. ätherisches Waldmeisteröl
2 Tr. ätherisches Orangenöl

Gib das Öl in einen Topf und fügt die Pflanzenteile hinzu. Nun wird das Öl mit den Kräutern langsam bis max. 50°C erhitzt. Den Pflanzenteilen werden durch die

Erwärmung die Inhaltsstoffe entzogen, diese können somit im Öl ihre volle medizinische Wirkung entfalten.

Nach ca. 10 Minuten schaltest Du den Herd ab und lässt die Kräuter noch ein paar Stunden, ggfs. über Nacht, in dem sich abkühlenden Öl ziehen.

Nach dem Abkühlen wird das Öl von den Pflanzenteilen getrennt. Hierzu eignet sich ein altes Geschirrtuch oder ein Kaffee-/Teefilter.

Nun wird das Öl in dem Topf nochmals vorsichtig erhitzt und das Bienenwachs dazugegeben. Ist das Wachs gelöst fügt man das ätherische Öl hinzu.

Varianten

Das Olivenöl lässt sich durch jedes beliebig andere Öl nach Deinem Geschmack ersetzen. Man kann selbstverständlich auch nur eine Sorte Butter verwenden, in diesem Fall nimmt man dann z. B. 20 g Kakaobutter.

Auch die ätherischen Öle lassen sich beliebig variieren. Entscheide einfach nach Deinem Geschmack!

Gutes Gelingen und viel Freude mit der Salbe!



Meine bevorzugten Bezugsquellen:

Basisöle und Ätherische Öle

www.der-bio-shop.info
www.dragonspice.de
www.maienfelser-naturkosmetik.de
www.primaveralife.com

Pflanzenteile

www.meine-teemischung.de

Bienenwachs

www.dragonspice.de
Apotheke

Salbenkruken/-dosen

www.paracelsus-versand.de
Apotheke

Ein verblühtes Gänseblümchen hat noch seinen ganz eigenen Charme! Mich erinnert es immer an den Hut eines Zauberers – und das passt doch ganz hervorragend: denn seine Heilkraft hat sich für mich schon oft als zauberhaft erwiesen!



Efeu

Der Efeu ist einer unserer ältesten Heilpflanzen. Bereits die Kelten, Griechen und Römer sahen ihn als Zeichen der Götter: Der Efeu symbolisierte das ewige Leben und treue Freundschaft.

Die Früchte sind weitaus giftiger als die Blätter. Aber Mutter Natur hat an alle gedacht: die Menschen nutzen die Blätter als Heilmittel, die spät erscheinenden Blüten geben heimischen Insekten eine wertvolle Nahrung, und die Vögel freuen sich in den Wintermonaten über die zusätzliche und wertvolle Kost: die Efeubeeren!

Der Efeu wird als giftig beschrieben, wobei vor allem seine Beeren diese Giftstoffe enthalten. In der Heilkunde verwendet man bevorzugt die Blätter, die durch Trocknen oder Auskochen ihre Giftigkeit verlieren. So lässt sich der Efeu z. B. gut als Tee verwenden.

Als Heilpflanze diente der Efeu bereits Hippokrates vor über 2.400 Jahren als hilfreiches Mittel bei Fieber und Lungenleiden. Die Schulmedizin hat ihn mittlerweile ebenfalls als großartige Heilpflanze bei akuten und chronischen Erkältungskrankheiten, u. a. auch bei Bronchitis, wiederentdeckt. Die Heilwirkung des Efeu liegt unter anderem an den pflanzlichen Seifenstoffen, auch Saponine genannt. Diese Pflanzenstoffe leisten wertvolle Hilfe für unsere Atemwege.

Der Efeu ist aber auch dafür bekannt, dass er unser Bindegewebe unterstützt. Er wird als effektives Mittel z. B. bei Zellulitis beschrieben. Eine Möglichkeit der Anwendung wäre ein Ölauszug. Die Herstellung eines solchen Auszugs habe ich Dir bereits beim Wegerich beschrieben. Die Rezeptur könnte folgendermaßen lauten:

Efeu-Ölauszug 'Flotte Beine'

5 mittelgroße Blätter Efeu
100 ml Olivenöl

Dieser Ölauszug kann selbstverständlich mit ätherischen Ölen ‚verfeinert‘ werden. Je nach Bedarf massiert man das Öl ein- bis zweimal täglich ein.



Brennnessel

Die Brennnessel ist eine unserer vielseitigsten Pflanzen, für mich die Königin der heimischen Kräuterwelt! Sie nährt uns, schenkt uns ihre Heilkraft, unterstützt andere Pflanzen zu gesunden bzw. kräftig(er) zu wachsen, regeneriert überdüngte Böden, kann zur Kleiderherstellung verwendet werden und schmeckt dazu noch köstlich!

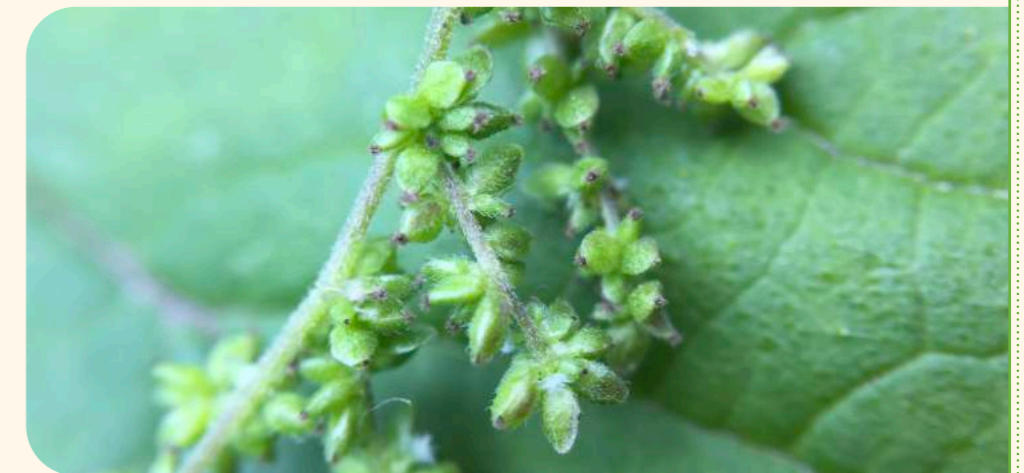
Eine gesunde Leckerei sind z. B. Brennnesselchips, die schnell und einfach zubereitet sind. Man kann diese Chips in Öl frittieren oder im Backofen zubereiten. Ich möchte Dir die Backofen-Variante vorstellen:

Brennnesselchips aus dem Backofen

Brennnesselblätter sammeln. Bei Bedarf waschen und anschließend trocken-schleudern. Die Blätter mit dem Nudelholz sanft wellen, damit die Brennhaare nicht beim Essen stören.

Auf einem Backblech locker ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C knusprig backen. Die Brennnesselblätter sind nach kurzer Zeit kross. Anschließend die Brennnesselblätter leicht salzen. Fertig ist die kleine Leckerei. Guten Appetit!

Die Samen der Brennnessel sind ein Superfood – reich an wertvollen Vitalstoffen – und können sowohl unreif (grün wie auf dem Bild) oder reif (braun bis dunkelbraun) geerntet werden.





Veilchen

Das Veilchen wird nicht nur aufgrund seines lieblichen Duftes und seines eleganten Erscheinungsbildes geschätzt und bewundert.

Es besitzt eine Vielzahl an wirksamen Inhaltsstoffen, die nicht nur entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral wirken, sondern auch den Zellstoffwechsel anregen und unterstützen.

Deshalb eignet sich das Veilchen hervorragend für die Hautpflege. Bereits Hildegard von Bingen hat sich diese wundervolle Eigenschaft zunutze gemacht und das Veilchen in Salben und Ölauszügen verarbeitet.

Veilchenöl

Ein sehr bekanntes Hildegard-Rezept ist das Veilchenöl! Hildegard hat die Veilchenblüten allerdings in Olivenöl erhitzt. Vermutlich hat sie nach Erkalten das Öl dieses dann gleich in Anwendung gebracht.

Wenn Du das Veilchenöl in der Dir durch den Wegerich bereits bekannten Weise herstellen möchtest kannst Du das Veilchenöl folgendermaßen ansetzen: Du füllst ein verschließbares Glas zu einem Drittel mit Veilchenblüten. Das Glas bis 1 cm unter dem Rand mit Olivenöl auffüllen und verschließen. Wenn Du den Auszug schnell benötigst reichen auch 2 Wochen Ausziehzeit.

Für einen sofortigen Einsatz empfiehlt sich die Methode Hildegards, indem man die Veilchenblüten direkt mit dem Olivenöl in einem Topf erhitzt. Nach dem Abkühlen die Blüten herausnehmen und den Ölauszug in eine dunkle Flasche abfüllen.

Das Veilchenöl wurde nicht nur zur Hautpflege sondern auch sonst vielseitig verwendet: Hildegard beschreibt dessen Heilwirkung als Unterstützung bei Schwäche, Kopf- und Muskelschmerzen. Außerdem fand es Einsatz bei Augenentzündungen, Fieber und Atemwegserkrankungen, Herzstörungen und Angstzuständen.

Aufgrund des Duftes und der dunklen Blüten galt das Veilchen bei den Griechen als Blume der Liebe. Deshalb schenkte man der Angebeteten ein Veilchen, um seine Zuneigung zu bekunden.

Ein wunderschöner Brauch, den man doch perfekt in den Alltag integrieren kann: ein Blumengruß in Form eines Veilchens versüßt den Tag und zeigt die Wertschätzung für einen lieben Menschen!



Birgit STRAKA

HEILPFLANZENSCHULE



Postfach 11 23

D-71255 Weil der Stadt

Mobilfunk: 0 15 77 - 95 99 710

www.birgit-straka.de



Duftveilchen (*Viola odorata*)

Alle Fotos von Birgit Straka