

DOROTHEE DAHL

Wilde FEUERkräuter

Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co



Fotos der bekannten Foodbloggerin
JANINE HEGENDORF
www.nutsandblueberries.de

LANDLEBEN

Inhalt



6 Vorwort

von Jules Sentman: Die kleine Kräuterrevolution

8 Einleitung

Wie wilde Feuerkräuter dir helfen, dich rundum wohlzufühlen 8

12 Wild, Feurig 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

94 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

104 Hausapotheke für Kräuterfeen: Tinkturen

Was sind Tinkturen und wie wirken sie?	106
Herstellung	107
Rezepte.....	107

110 Feuer und Flamme: Weiter so!

Kräuterexperte werden	112
Kräuter, Oxymels und Tee verkaufen.....	114

116 Mein Kräutergarten: Impressionen

120 Anhang

Bezugsquellen und andere hilfreiche Links	121
Autorin und Fotografin im Portrait	123
Danksagung	124
Stichwortregister	126

128 Buchtipps

Vorwort

Jules Sentman, Expertin für Phytotherapie und Lehrerin, hat mit ihrer Heilpflanzenschule eine Revolution in der Kräuterheilkunde 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 Gänseblümchenplücken 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 Kräuterwinkel 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 unschätzbareren 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!



Anis (links)



Sternanis (rechts)



Birkenblätter



Beifuß



Birkenrinde



Brennnessel



Eiche (Rinde und Blätter)

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Eigentlich soll die Brennnessel ja immer weg. Zumindest Gärtner sehen das so. Wer aber einmal erkannt hat, wie gesund Brennnesseln sind, wird sie nicht mehr missen wollen. Am besten erntet man die frischen Triebspitzen in der Zeit zwischen März und Juli. Man kann sie sogar als Gemüse dünsten, in diesem Buch kommen sie aber in den Tee und in Tinkturen zu ihrem Recht. Die Samen kann man am besten im frühen Herbst ernten. Ich ziehe dabei Handschuhe an und schneide die gereiften Samenstände mit der Schere ab. Ein einfacher Kaltauszug (über Nacht im Wasser) versorgt dich gleich am nächsten Tag mit Vitalstoffen.

Wirkung: Die Blätter wirken schmerzstillend und entzündungshemmend. Auch ein harntreibender Effekt ist spürbar, was zwar lästig sein kann, sich jedoch positiv auf die Nieren auswirkt. Die ziemlich kleinen Samen sind eine vegane Proteinquelle mit Power für zwei, denn sie enthalten 40 Prozent mehr Eiweiß als andere pflanzliche Proteinquellen. Man kann sie am besten im Mixer zerkleinern und das Pulver verwenden. Wichtig ist, dass sie vorher gut trocknen können, damit sie nicht schimmeln.

Bitte beachten: Aufgrund der entwässernden und harntreibenden Wirkung der Brennnessel ist es wichtig, zusätzlich viel Wasser zu trinken, damit Nieren und Harnwege gut durchgespült werden. Wer allerdings wegen einer eingeschränkten Herz- oder Nierenfunktion Wasseransammlungen im Körper hat, darf die Brennnessel nicht anwenden.

Eiche (*Quercus*, z. B. *Q. robur*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Eichenrinde kann man etwa in einer Tinktur verwenden, die man bei Schleimhautentzündungen im Mund auftragen kann, die aber bei äußerlicher Anwendung juckreizstillend wirken kann. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken zusammenziehend. Eichenrindentee eignet sich auch zum Gurgeln bei Halsschmerzen oder Zahnfleischproblemen. Außerdem für die Förderung der Wundheilung.

Wirkung: Entzündungshemmend, zusammenziehend, juckreizstillend.

Bitte beachten: Nicht länger als zwei bis drei Wochen äußerlich anwenden, da die Haut durch den austrocknenden Effekt der Eichenrinde ledig werden kann.

Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Die reifen Früchte des Fenchels, die im Sommer nach der Blüte geerntet werden, eignen sich am besten als Bestandteil einer Teemischung (zum Beispiel in Kombination

mit Anis und Kümmel), die nach dem Essen getrunken werden kann.

Wirkung: Verdauungsfördernd und krampflösend.

Fenchel
© Nadya Shatrova/Shutterstock.com**Birke (*Betula*, z. B. *B. pendula*)**

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Frische junge Birkenblätter kann man für einen Tee trocknen, aber auch eine Tinktur damit ansetzen. Tee aus Birkenrinde ist ebenfalls reinigend und entschlackend, also ideal als Unterstützer beim Frühjahrsputz des Körpers. **Wirkung:** Harntreibend, durchspülend, blutreinigend. **Bitte beachten:** Bei Herz- oder Nierenproblemen auf keinen Fall Birkentea trinken oder die Tinktur einnehmen. Viel Wasser trinken, um das Durchspülen zu unterstützen.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Beifuß ist im Grunde für alle Zubereitungsformen in diesem Buch geeignet. Die Blätter sind allerdings ziemlich bitter, sodass eine Kombination mit süßlichen Aromen (zum Beispiel Süßholzwurzel), aber auch Orange und Zitrone die Bitterkeit etwas abfедert. In einer Zweitfermentation von Wasserkefir mit Orange kann man einen alkoholfreien Aperitif herstellen.

Das ist er, der fast ein bisschen magisch anmutende Fire Cider, ein kraftvoller Trunk mit vielen wertvollen Zutaten.

Zaubertrank aus Honig und Essig: Oxymel

Sauerhonig bedeutet dieses schöne griechische Wort und beides lasse ich mir gern auf der Zunge zergehen: Den Begriff Oxymel und das, was es ist, ein leckerer gesunder Sirup mit einer Basis aus hochwertigem Essig und kaltgeschleudertem Honig.

Dabei steht Oxy für sauer und mel(i) für Honig. Gemischt mit Heilpflanzen, Früchten, Kräutern, Wurzeln, Blüten und Gewürzen wird nicht nur ein wertvoller Ausgangspunkt für köstliche Getränke kreiert, sondern auch eine natürliche Medizin für die kleinen Probleme des Alltags. In diesem Kapitel zeige ich dir die Welt des Oxymels, damit du sie für dich entdecken und nutzen kannst.



WILD WOMAN

Das Power-Oxymel für Frauen in bewegten Zeiten. Zum Ausgleich während der Menstruation, in den Wechseljahren oder wenn man mal einen Durchhänger hat. Die Schafgarbe ist generell ein tolles Kraut mit vielfältiger Wirkung, das besonders für seinen positiven Effekt zur Unterstützung des weiblichen Zyklus bekannt ist. In Kombination mit Frauenmantel nahezu unschlagbar. Der Salbei in diesem Oxymel wirkt schweißhemmend und krampflösend, die Kamille beruhigend und entzündungshemmend.

Zutaten:

- 1 Flasche (750 ml) naturtrüben und unpasteurisierten Apfelessig
- 1 Glas (500 ml) kaltgeschleuderten flüssigen Akazienhonig
- Schafgarbe (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)
- Salbei (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)
- Frauenmantel (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)
- Kamillenblüten (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)

So geht's:

Frische Kräuter säubern, Stängel entfernen und klein schneiden, getrocknete Kräuter (außer den Kamilleblüten) im Mörser etwas anreiben. Zugaben mischen und in ein sterilisiertes Glas (siehe Kapitel Hygiene) geben. Das Glas sollte etwa 1-1,5 Liter fassen. Anschließend mit dem Apfelessig übergießen.

Nach dem Einfüllen des Apfelessigs den Rand des Glases mit einem Küchentuch und etwas Apfelessig abwischen, dann mit hochwertigem Backpapier abdecken und den Deckel vorsichtig zuschrauben.

Glas für vier Wochen an einen kühlen dunklen Ort stellen. Jeden Tag einmal kräftig schütteln. So verteilen sich die Zutaten immer neu, Schimmelbildung wird vermieden. Nach der Zeit des Ziehens werden die Zutaten durch ein Passiertuch, das in ein großes Sieb gelegt wurde, abgegossen und die Flüssigkeit in einer sauberen Schale aufgefangen (vorher mit mindestens 60 Grad heißem Wasser ausspülen). Die Zugaben können in die Biotonne oder auf den Kompost.



WILD WOMAN: Eine Mischung für Frauen zur Unterstützung der verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus.

HEARTBEAT

Dieses Oxymel enthält alles, was deinem Herzen guttut. Vielleicht bist du gerade verliebt, aufgereggt oder ist dein Herz ein wenig aus dem Rhythmus geraten? Dann kannst du deinen Körper mit Zugaben unterstützen, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Selbstverständlich ersetzt dieses Oxymel weder den Besuch beim Arzt noch Medikamente, die zum Beispiel deinen Blutdruck senken oder deinen Herzrhythmus beeinflussen sollen. Falls du also Herzprobleme hast, solltest du nachfragen, ob du dieses Oxymel zu dir nehmen darfst. Die Kräuter haben Eigenschaften, die den Blutdruck ausgleichen können; achte bei sehr niedrigem Blutdruck aber darauf, dass er nicht zu stark abfällt. Wenn du merkst, dass du dieses Oxymel gut verträgst, kannst du es in einer Pause bei der Arbeit trinken oder am Abend zur Entspannung. Mische jeweils einen Esslöffel des Sirups mit einem Glas Sprudelwasser.

Zutaten:

- 1 Flasche (750 ml) naturtrüben und unpasteurisierten Apfelessig
- 1 Glas (500 ml) kaltgeschleuderten flüssigen Akazienhonig
- Weißdorn (etwa 10 g getrocknet)
- Herzgespann (etwa 10 g getrocknet)
- Rosmarin (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)
- 4 Knoblauchzehen

So geht's:

Knoblauchzehen pellen und einmal längs durchschneiden, frischen Rosmarin säubern, Stängel entfernen und Nadeln klein schneiden, getrocknete Kräuter im Mörser kurz anreiben. Zugaben mischen und in ein sterilisiertes Glas (siehe Kapitel Hygiene) geben. Das Glas sollte etwa 1-1,5 Liter fassen. Anschließend mit dem Apfelessig übergießen.

Nach dem Einfüllen des Apfelessigs den Rand des Glases mit einem Küchentuch und etwas Apfelessig abwischen und dann mit hochwertigem Backpapier abdecken und den Deckel vorsichtig zuschrauben. Glas für vier Wochen an einen kühlen dunklen Ort stellen. Jeden Tag einmal kräftig schütteln. So verteilen sich die

Zutaten immer neu, Schimmelbildung wird vermieden. Nach der Zeit des Ziehens werden die Zutaten durch ein Passiertuch, das in ein großes Sieb gelegt wurde, abgegossen und die Flüssigkeit in einer sauberen Schale aufgefangen (vorher mit mindestens 60 Grad heißem Wasser ausspülen). Die Zugaben können in die Biotonne oder auf den Kompost.

Nun wird der Honig sorgfältig mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit eingerührt. Man muss bei der Menge etwa zwei Minuten geduldig rühren, bis Honig und Apfelessig sich vollständig verbunden haben.

Jetzt kannst du das Oxymel in eine sterilisierte Flasche mit Schraubdeckel füllen (ich nehme dafür gern die Flasche des Apfelessigs), beschriften und in den Kühlenschrank stellen. Dort hält sich das Oxymel bis zu zwölf Monate. Vor der Entnahme immer schütteln, damit sich die Wirkstoffe gleichmäßig verteilen.



HEARTBEAT: Ausgleichend und beruhigend für Herz und Seele.

Schale,
Passiertuch
und Sieb
kommen vor
allem beim
Abgießen zum
Einsatz, nachdem
der Ansatz vier
Wochen durch-
ziehen konnte.



Zum Abfüllen nimmst du am besten Glasflaschen mit einem gut schließenden Holzkorken.

Achte beim Abgießen darauf, dass die Zutaten nicht in einem Schwups aus dem Glas fallen, sonst landet der wertvolle Fire Cider überall, nur nicht in der Schale.

Wenn du magst, kannst du nach zwei bis drei Wochen schon mal mit einem sterilisierten Löffel probieren. Nach der Zeit des Ziehens und Reifens kommt der große Moment des Abgießens. Du brauchst eine große Schüssel, ein Sieb und ein Passiertuch. Lege das Passiertuch in das Sieb und gieße die Flüssigkeit vorsichtig hinein. Achte darauf, dass dir nicht plötzlich alle Zutaten in das Sieb fallen. Du kannst zwischendurch mit einem Stampfer oder einem großen Löffel die im

Glas verbliebenen Orangen- und Zitronenstücke noch einmal ausdrücken. Wenn du alle Flüssigkeit in der Schüssel aufgefangen hast, rührst du langsam den Honig ein. Essig und Honig verbinden und vermischen sich gut, du musst aber ein bisschen Geduld haben und nicht zu früh mit dem Rühren aufhören, denn wenn du den fertigen Fire Cider in Flaschen abfüllst, sollen ja in jeder Flasche gleich viele Wirkstoffe und Zutaten sein.

Mit einem schönen Etikett versehen ist der Fire Cider ein tolles und sehr gesundes Geschenk.



Rezepte

GRUNDREZEPT KOMBUCHA

Zutaten:

2 l Wasser (Mineralwasser oder gutes Leitungswasser)
 5 TL oder 5 Teebeutel schwarzen, grünen oder Kräutertee
 150 g Rohrzucker
 2 EL naturtrüben Apfelessig
 1 Kombucha-Pilz
 300 ml Starterflüssigkeit (Du bekommst es sicher mit auf den Weg, wenn ein anderer Kombucha-Freund dir einen SCOTY schenkt, ansonsten kaufst du eine Flasche fertigen Kombucha oder ein Starterkit, bei dem der Pilz schon in der Starterflüssigkeit schwimmt.)

So geht's:

Koche den Tee (im Teesieb oder Teebeutel) und den Zucker in 1 Liter Wasser auf und lasse das Ganze anschließend etwa 15 Minuten ohne weitere Wärmezufuhr ziehen.

Rühre dabei immer wieder gut um, damit sich der Zucker vollständig auflöst.

Nimm nach 15 Minuten das Teesieb oder die Teebeutel heraus.

Gib 1 Liter kaltes Wasser in das Gärgefäß (Glas) und fülle es mit dem süßen Teewasser auf.

Füge die 300 ml Starterflüssigkeit hinzu.

Füge 2 EL naturtrüben Apfelessig hinzu.

Lasse den Pilz vorsichtig in die Flüssigkeit gleiten. Das geht am besten mit den Händen. Wasche sie vorher mit heißem Wasser, aber ohne Seife.

Jetzt wird das Glas mit einem Tuch abgedeckt, das mit einem Gummiband oder einer Baumwollschnur fixiert wird. Stelle das Glas jetzt an einen Ort, an dem es nicht kalt wird (am liebsten hat es der SCOTY um die 20 Grad), und decke es mit einem dunklen Küchentuch komplett ab, denn Kombucha scheut das Licht. Frische Luft ist wichtig (deshalb bitte nicht in einen Schrank stellen).

Außerdem sollten keine Zimmerpflanzen in der Nähe stehen, denn das könnte die Schimmelbildung fördern. Lasse deinen Kombucha nun erst mal in Ruhe reifen. Er braucht je nach gewünschter Säure etwa 10-15 Tage für den Fermentationsprozess. Du darfst aber schon ab dem 5. Tag mit einem sauberen Strohhalm probieren. Sobald dir das Gebräu schmeckt, kannst du es in Flaschen abfüllen oder die Zweitfermentation starten. Im Laufe der Zeit wirst du herausfinden, zu welchem Zeitpunkt dir dein Kombucha am besten schmeckt. Da es sich um einen natürlichen Vorgang handelt, der durch die Beschaffenheit des Pilzes, durch Temperatur, Zugaben und Starterflüssigkeit beeinflusst wird, kann es sein, dass er nicht immer gleich schmeckt. Wichtig ist nur, dass du lecker findest, was du gebraut hast.

Wenn das Getränk dir schmeckt, kannst du es in Flaschen abfüllen. Verwende dazu Bügelflaschen oder andere Flaschen, die du fest verschließen kannst. Bierflaschen oder Mineralwasserflaschen sind gut geeignet, da sie der Kohlensäure auf jeden Fall standhalten. Halte 300 ml der Flüssigkeit für den neuen Kombucha-Ansatz in einem sauberen Glas zurück.

Du willst Kombucha mit Pfiff? Dann ist dies der Zeitpunkt, zu dem du die Zweitfermentation starten kannst. In den Rezepten findest du Anregungen für coole Kombucha-Getränke.

Mit dem Kombucha-Pilz und 300 ml der Flüssigkeit vom letzten Durchgang kannst du gleich wieder einen neuen Ansatz starten. Du kannst bei einem neuen Ansatz eine andere Teesorte verwenden. Berücksichtige dabei, dass sich der Pilz erst daran gewöhnen muss und die Fermentation dadurch möglicherweise etwas länger dauert.

Wenn du lieber eine Pause machen willst, kannst du den Pilz in der Flüssigkeit in einem luftdicht verschlossenen Glas etwa drei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Nach dieser Zeit braucht er neue Nahrung. Für eine längere Pause kannst du die Flüssigkeit austauschen und dem Pilz mit 300 ml fertigem Kombucha (selbst gemacht oder gekauft) neues Futter für die nächsten drei Wochen geben.



So sieht der Kombucha-Ansatz aus, bevor der Fermentationsprozess beginnt.

Zweitfermentation Kombucha

Wie gesagt, Zweitfermentation muss nicht sein, macht aber Spaß und ist echt lecker. Probier es also einfach mal aus und entscheide dann, ob du bei der Basisversion bleibst oder dein Kombucha mit anderen Zutaten weiter fermentieren lässt. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass die Zutaten zum Geschmack des Tees passen, mit dem dein Kombucha angesetzt wurde. Spannend bleibt immer, dass bei der Zweitfermentation (mehr) Kohlensäure entsteht. Bei meinen ersten Experimenten ist mir mal der komplette Flascheninhalt um die Ohren geflogen. Nachdem ich die Küche und mich selbst geputzt hatte, habe ich mich eines Besseren

besonnen. Ich habe die Zweitfermentation nicht mehr in der Flasche angesetzt, sondern in einem Glas, das ich mit einem Passiertuch abgedeckt habe. Du kannst auch einen Gäraufsatz verwenden. Ich lasse außerdem immer ein bisschen Platz bis zum Rand, damit ordentlich was passieren kann, ohne dass es überläuft, wenn ich es öffne. Erst nach der Zweitfermentation fülle ich das fertige Getränk in Bügelflaschen. Auch darin entsteht neue Kohlensäure, die man hin und wieder kontrolliert entweichen lassen sollte, damit die Flasche nicht übersprudelt, wenn man das Ergebnis der eigenen Braukunst endlich genießen will.