

ZURÜCK ZUR NATUR - VILLACH, 4. Juli 2021

Rezepte von: CHRISTINE SPAZIER (www.kraeuterspatz.at)

Löwenzahntinktur:

Löwenzahn ist eine der Kardinalspflanzen der Bitterstoffe und eine der wenigen Pflanzen, die Leber und Niere gleichermaßen gut tun. Immer verwendbar - nicht nur im Frühjahr.

Für eine Tinktur werden im Frühjahr bei abnehmendem Mond gegrabene Wurzeln in 70 %igem Alkohol angesetzt. Nach einen alchemistischen Monat könnte man schon abseihen, es macht aber Sinn, sie länger ausziehen zu lassen. (Ich lasse meine zum Teil bis zu 2 Jahre reifen, bis ich sie abseihe.)

Nach dem Abseihen den Alkohol reduzieren und man sollte Bitterstoffdosen (8-10 Tropfen) ca ½ Stunde vor einer Hauptmahlzeit zu sich nehmen. Somit hat meinen einen Doppelleffekt. Einerseits wird der Stoffwechsel angekurbelt andererseits brauchen wir die Bitterstoffe zum Entgiften und Entschlacken. Auf die Frage nach den drei wichtigsten Therapieverfahren soll der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp einmal gesagt haben: „Erstens Entgiftung, zweitens Entgiftung, drittens Entgiftung“. Und dafür ist die Löwenzahnwurzel prädestiniert!

Kräuterschnecke

Germteig:

½ kg Mehl

10g Zucker

80g Butter

1Prise Salz

7g Hefe

¼ l Milch

1 Ei

Entweder mit 2 EL Paprika süß sauer mixen und den Teig rot färben oder 2 Handvoll Frühlingskräuter mit der Milch aufmixen und abseihen und somit den Teig grün färben.

Füllung:

Klein geschnittene Speckwürfel,

zerbröselter Schafskäse,

klein geschnittene frische Frühlingskräuter

Löwenzahn, Schafgarbe, Vogelmiere, Labkraut, Giersch, Blüten von Primel, Gänseblümchen, Veilchen und Lungenkraut.

Den Germteig gehen lassen, ausrollen und mit Speckwürfel, Schafskäse und klein geschnittenen Frühlingskräutern und Blüten bestreuen. Einrollen, in Schnitten schneiden und als Schnecken auf ein befettetes Backblech geben. Ca 12 – 15 Minuten bei 180 Grad backen – auskühlen lassen und eventuell mit einem Kräuterdip genießen.

Kärntner Bauernpropolis

Die Bienen sammeln die harzige Propolis vorzugsweise an den Knospen verschiedener Bäume, beispielsweise Pappeln, Weidenarten, Espen und Rosskastanien.

Sie setzen sich an die Baumknospen und entreißen der Knospe mit all ihrer Kraft kleine Harzbröckchen. Diese Harzkrümel werden dann zum Bienenstock gebracht und dort zum Abdichten und Heilen verwendet.

Diese Knospen der Baumblätter enthalten eine Schutzhülle aus einem balsamisch duftenden, wachsartigen Harz (Cutin).

Die Pappelknospen werden aufgrund dieses Schutz-Harzes zu Salben verarbeitet bzw. in Alkohol angesetzt.

Die Bergbauern in Kärnten setzten so seit Jahrhunderten ihr Bauernpropolis an.

Verwendet wurden aber nicht nur die Knospen von Pappeln und Weiden, sondern auch von Ahorn, Linde, Esche, Apfel, Birnen, Kirschen, Quitte, Kriachalan usw.

Verwendet werden können alle Knospen, solange sie nicht giftig sind. Also bitte nur pflücken; was man auch sicher kennt. Hauptsächlich jedoch von Pappeln und Espen.

Rezept:

1 kleines Glas 3/4 voll mit frischen Knospen füllen und mit 80 %igem Alkohol (Ansatzschnaps) auffüllen. Für mindestens 2-3 Monate rasten lassen. 2-3 Mal die Woche schütteln. Vorm Verwenden bitte den Alkoholgehalt reduzieren.