



### Rezepte zum Vortrag

- zur Vitalisierung und Entschlackung nach der Winterstarre

Brennesselblätter, Gänseblümchenblüten, Gundermann, Löwenzahnkraut, Schafgarbenkraut; je 100 gr. mischen

1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen,

3x tgl. eine große Tasse.

- bei Neigung zur trockenen Haut, zur Erleichterung bei fieberhaften Infekten, bei rheumatischen Beschwerden, vor Saunagängen, bei Anfälligkeit von Atemwegen, bei Neigung zur Allergie

Bittersüßstengel, Lindenblüten, Eleutherococcus Wurzel, Eucalyptusblätter, Holunderblüten je 100 gr. mischen

1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen,

3x tgl. eine große Tasse.

- bei ungesunder Haut, unklaren Erschöpfungszuständen, ständiger Gereiztheit, allg. Psychischen Verstimmungen und Depression, allg. Vitalitätsschwäche, spez.auf Leber-Lunge wirkend

Benediktenkraut, Klettenwurzel, Mariendistelkraut, Nelkenwurzkraut, Odermennig je 100 gr. mischen

1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen,

3x tgl. eine große Tasse.

Brennesseltee sollte zusätzlich erwogen werden

- zur Harmonisierung der Ausscheidungsvorgänge, Kreislauf und Psyche harmonisierend, Erdbeerblätter, Himbeerblätter oder Brombeerblätter, Mädesüßblüten, Odermennig, Rosenblüten, Schlehndornblüten, Weißdornblüte je 100 gr. mischen

1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen,

3x tgl. eine große Tasse.

- zum Schleim lösen bei Hustentee

Huflattich, Lungenkraut, Spitzwegerich, zu gleichen Teilen mischen.

1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen,

3x tgl. eine große Tasse.

- bei Husten, Keuchhusten und Bronchitis

Huflattich, Fenchel, Thymian, Melisse, Spitzwegerich, Schlüsselblumen

1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen,

3x tgl. eine große Tasse.

Die Dauer der Teekur sollte nie länger als 7 Wochen sein. Es reicht aber auch von Vollmond bis Neumond. Solche Kuren macht man zwei Mal im Jahr; Frühjahrspflanzen als Frühjahrskur, im Herbst die Wurzelkur zur Schwermetallausleitung z.B. mit Beinwell, Engelwurz, Wegwarte, Meisterwurz und Nelkenwurz.

- bei nässendem oder juckendem Ekzem

Stiefmütterchenkraut oder Cistrosenkraut

1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen,

mit dem warmen Tee Tücher tränken, noch warm auf die erkrankte Haut auflegen und mit einem Wolltuch abdecken.

Dieser Tee kann innerlich zum Trinken oder als Flaschennahrung genommen werden.

Hustenblütenhonig

In einem großen Einmachglas eine frische, 4 cm dicke Schicht fest zusammen gedrückter Huflattichblüten einlegen und gut mit flüssigem Honig auffüllen, bis alles bedeckt ist. Je nach Blütezeit füllen Sie immer wieder eine Schicht Blüten und Honig nach, es folgen Schlüsselblumen, Veilchen, und Spitzwegerichblätter.

Das Glas steht die ganze Zeit über auf der sonnigen Fenstribank. 2 Wochen nach den letzten Beigaben pressen Sie die Pflanzen von dem Honig ab und fertig ist ein wunderbarer Hustenhonig.

# Frankfurter Grüne Soße

- mit 7 Kräutern -

## Zutaten:

4 hartgekochte Eier  
2 EL Weinessig  
1/8 l Öl  
Salz und weißer Pfeffer  
2 Bund **Petersilie**  
2 Bund **Schnittlauch**  
2 Kästchen **Kresse** (oder 2 Bund **Brunnenkresse**)  
6 - 8 Zweige **Pimpinelle**  
10 **Sauerampferblätter**  
6 **Borretschblätter**  
10 **Zitronenmelisseblätter**  
entweder: 2-3 EL saure Sahne und etwas Zucker  
oder: 500 gr Quark, 1-2 Joghurt  
Bei der Zubereitung mit Quark Öl und Essig weglassen.

(Die Anzahl der  
Kräuter kann beliebig  
vergrößert werden: B.  
**Estragon, Liebstöckel,**  
**Dill, Kerbel)**

## Zubereitung:

Eier halbieren, das Eigelb durch ein Sieb streichen und mit Essig gut verrühren.  
Unter ständigem Schlagen nach und nach das Öl zugießen, bis die Soße  
majonäseartig ist. Die Kräuter fein hacken. Mit der sauren Sahne oder dem Quark  
in die Sauce mischen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das  
Eiweiß sehr fein gehackt untermischen.

© Margit Stank



# Gründonnerstagssuppe

Traditionell enthält die Gründonnerstagssuppe 9 Kräuter. („Ach du grüne neune“)

## Zutaten:

Fleisch- oder Gemüsebrühe

**Bärlauch** (*Allium ursinum*)

**Brennnessel** (*Urtica urens*)

**Brunnenkresse** (*Nasturtium officinale*)

**Gänseblümchen** (*Bellis perennis*)

**Gundermann** (*Glechoma hederacea*)

**Guter Heinrich** (*Chenopodium bonus-henricus*)

**Löwenzahn** (*Taraxum officinale*)

**Sauerampfer** (*Rumex acetosa*)

**Schafgarbe** (*Achillea millefolium*)

**Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*)

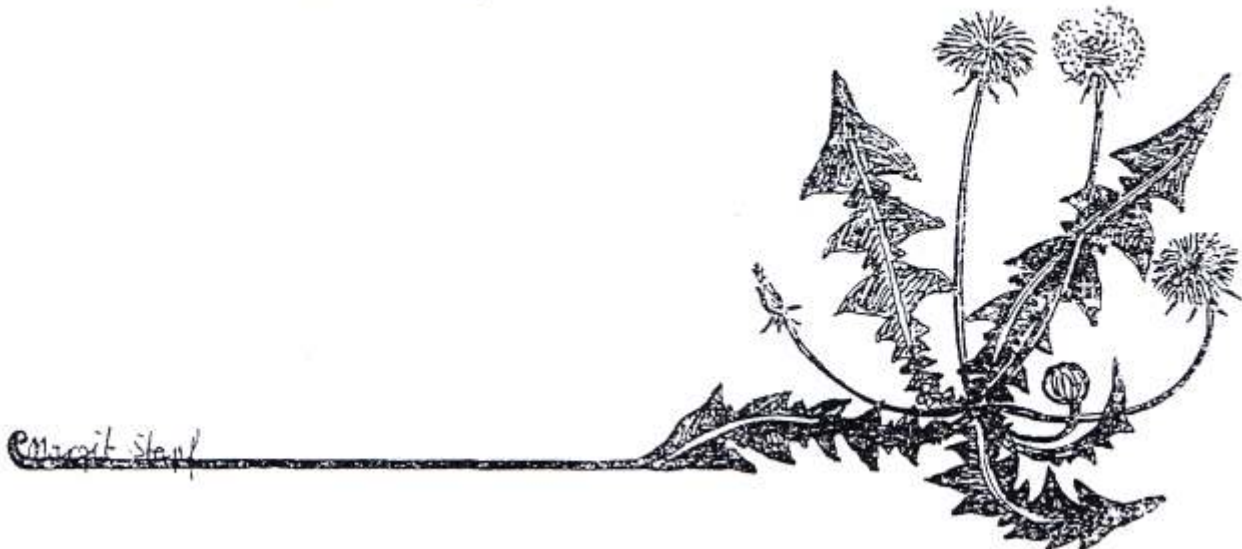
Alle in dieser Suppe vorkommenden  
Kräuter haben eine Reinigende  
Wirkung auf den menschlichen  
Organismus

## Zubereitung:

In eine heiße Fleisch- oder Gemüsebrühe, die bereits gekocht hat, werden die zerkleinerten Kräuter gegeben, die man vorher gewaschen hat. Nun 10 Minuten ziehen lassen, denn beim Kochen werden einige der Kräuter leicht bitter. Zuletzt etwas Sahne zufügen und mit gerösteten Brotwürfeln garnieren.

Wer diese Suppe einmal gegessen hat, wird die Mystikerin Hildegard von Bingen verstehen, die geschrieben hat:

„Es ist eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist grün“



## Gesund und fit ins Jahr

### Bücherliste:

- A. Vogel's Heil und Küchenkräuter; Ingrid Schindler; Verlag A. Vogel;  
ISBN: 3-906404-08-0
- Aus Freya's Zaubergarten - Die ersten Blüten und Blätter im Jahr als Wildgemüse; Ursel Bühring; Edition Achilea; Anschrift: Ursel Bühring, Talstraße 58, 79102 Freiburg
- Das große Buch der Heilpflanzen - Gesund durch die Heilkräfte der Natur; Mannfried Pahlow; Gräfe und Unzer; ISBN: 3-7742-1472-7
- Der Wildkräutergang mit Eva Aschenbrenner durch's Jahr; Eva Aschenbrenner;  
SMVerlagsgesellschaft; ISBN: 3-927290-45-9
- Die natürliche Hausapotheke - Heilen und gesund bleiben mit pflanzlichen, tierischen und mineralischen Stoffen; Miriam Polunin, Christopher Robbins; Christian Verlag; ISBN: 3-88472-213-1
- Medizin der Erde - Legenden, Mythen, Heilanwendungen und Betrachtungen unserer Heilpflanzen; Susanne Fischer-Rizzi; Heinrich Hugendubel Verlag; ISBN: 3-88034-226-1  
(Jetzt auch als Taschenbuch im selben Verlag erhältlich)

### Vorgestellte Pflanzen:

Frühlingskräuter:	Pflanzen gegen Husten	Abwehrstärkende Pflanzen
Huflattich	Thymian	Holder
Bärlauch	Spitzwegerich	Wasserhanf
Schlüsselblume	Schlüsselblume	Sonnenhut
Scharbockskraut	Süßholz	Lindenblüte
Frühlingsadonisröschen	Sonnentau	
Kuhschelle	Efeu	
Pestwurz	Lungenkraut	
Bärlauch		
Brennnessel		
Gänseblümchen		
Löwenzahn		
Sauerampfer		Pflanzen für die Haut
Brunnenkresse		Stiefmütterchen
Schöllkraut		Cistrose
Waldmeister		Ringelblume
Maiglöckchen		
Schwarzdorn		
Weißdorn		