

Die Kraft der Kräuter



17.9.21

St. Christina - Südtirol

SILKE RUNGGALDIER,
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

Über mich:

- Ernährungswissenschaften-Studium,
Wien



- AMA-Marketing,
Unternehmenskommunikation

Über mich:

- Homepage

www.alimentazion.com

- Kräutersalze: Online-Shop

<http://www.alimentazion.com/SHOP/>

- Rezepte

- wissenschaftliche Artikel

Alimentazion



EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK

INHALTSSTOFFE

SAMMELN – KONSERVIEREN - AUFBEWAHREN

KRÄUTERAPOTHEKE/HAUSMITTEL

KRÄUTER IN DER KÜCHE

FRAGEN/DISKUSSION

ENDE

Überblick:



Einführung in die Thematik

Kräuter

- Kulturpflanzen – gezüchtet
- anderswo heimisch

Wildkräuter

- in einer bestimmten Region heimisch
- nicht kultiviert!
- an natürlichen Standorten ursprünglich vorkommend

Einführung in die Thematik

Beispiele:

KRÄUTER	WILDKRÄUTER
Basilikum	Brennnessel
Rosmarin	Taubnessel
Bohnenkraut	Schafgarbe
Petersilie	Löwenzahn
Oregano	Spitzwegerich
Schnittlauch	Kamille
Dill	Rotklee
Thymian	Quendel/wilder Thymian
Salbei	Wiesensalbei





[*Thymus vulgaris*, Lamiaceae]



[*Thymus pulegioides*, Lamiaceae]



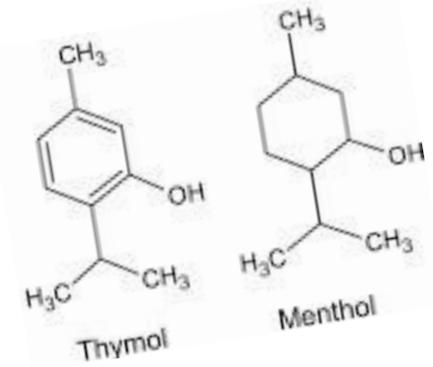
[*Salvia officinalis*, Lamiaceae]



[*Salvia pratensis*, Lamiaceae]



(Wild)kräuter: Inhaltsstoffe



Inhaltsstoffe: ein Überblick

- Sekundäre Pflanzenstoffe
 - z. B. Sulfide in Schnittlauch

Weitere sekundäre Pflanzenstoffe:

Ätherische Öle

Bitterstoffe

Gerbstoffe

Saponine

Schleimstoffe

...



Inhaltsstoffe: ein Überblick

- Ätherische Öle
 - antimikrobiell
 - schleimhautreizend
 - krampflösend
 - verdauungsfördernd
 - entzündungshemmend



Inhaltsstoffe: ein Überblick

■ Ätherische Öle

Stoff	Gruppe	Verwendung	Vorkommen
Campher	Monoterpene	Erkältung Entzündung	Rosmarin Salbei
1,8-Cineol	Monoterpene	Atemwegserkrankungen	Basilikum Salbei Thymian, Quendel
Menthol	Monoterpene	Erkältung, Husten Migräne/Kopfschmerzen	Pfefferminze
Thymol	Monoterpene	Erkältung, Husten, Entzündung	Thymian, Quendel Oregano, Bohnenkraut, Rosmarin

Inhaltsstoffe: ein Überblick

- Bitterstoffe

- Magen – Darm – Galle - Leber



Inhaltsstoffe: ein Überblick

■ Gerbstoffe

- adstringierend
- Magen- und Darmbeschwerden
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum



Inhaltsstoffe: ein Überblick

- Saponine
 - schleimlösend



Inhaltsstoffe: ein Überblick

- Schleimstoffe (Pektine)
 - schleimlösend
 - krampflösend
 - entzündungshemmend



Inhaltsstoffe: ein Überblick

■ Makronährstoffe

- aufgenommene Menge ist relevant
- ↓ Kalorien

■ Mikronährstoffe

- Vitamine: ↑ Vitamin C
- Spurenelemente: ↑ Eisen



Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

- Kräuter richtig ernten/sammeln
 - Erntezeitpunkt!
 - Gehalt an ätherischen Ölen nimmt mit steigenden Temperaturen ab.
 - Blüten: Beginn der Blütezeit oder bei voller Blüte
 - Blätter: zu Beginn oder kurz vor der Blütezeit
 - Wildkräuter: junge Triebe!
 - Nur sammeln, was bekannt ist!
 - Nur so viel sammeln, wie man wirklich braucht.

Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

- Kräuter frisch verwenden
 - ↑↑ Inhaltsstoffe
 - rasch verbrauchen



Konservierungsmethoden

Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

■ Konservierungsmethoden

■ Trocknen

- unzerkleinert

■ an der Luft

- draußen: im Schatten
- drinnen: trocken, luftig, staubfrei

- im Backofen: 30–50 °C, offene Tür, nicht geeignet für empfindliche Kräuter

- im Dörrgerät



Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

■ Trocknen

- Waschen ja/nein?

- Welche Kräuter eignen sich zum Trocknen?

Rosmarin	Thymian	Oregano	Salbei	Lavendel
Bohnenkraut	Dill	Brennnessel	Quendel	Taubnessel
Spitzwegerich	Kamille	Pfefferminze	Schafgarbe	Melisse
		Blüten		

Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

■ Trocknen

- Welche Kräuter eignen sich **NICHT** (so gut) zum Trocknen?

Petersilie	Schnittlauch	Kresse
Basilikum	Guter Heinrich	Liebstockel
Löwenzahn (Blatt)	Koriander	Kerbel

- Haltbarkeit: 1 Jahr

Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

■ Konservierungsmethoden

■ Einfrieren

- bis auf wenige Ausnahmen für alle Kräuter geeignet
- Haltbarkeit: 1 Jahr



Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

- Konservierungsmethoden
 - Mischen mit Salz = Kräutersalz
 - 70 % Salz, 30 % Kräuter
 - Mischen mit Zucker
 - 70 % Zucker, 30 % Kräuter
 - z. B. Melisse, Pfefferminze



Sammeln – Konservieren - Aufbewahren

■ Konservierungsmethoden

- Kräuternessig
 - ↑ Haltbarkeit



■ Kräuteröl

- Öl: z. B. Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl
- frische oder getrocknete Kräuter
- saubere, verschließbare Glasflaschen
- an einem dunklen Ort 4 Wochen stehen lassen

Kräuterapotheke/Hausmittel

■ Tee/Teemischungen

- 1 TL getrocknetes oder 1 EL frisches Kraut auf 1 Tasse Wasser (200–250 ml)
- Wassertemperatur, Ziehzeit: 90–100 °C, mind. 5 Min.
- Aufguss mit kochendem Wasser!
- Deckel bei Tees mit ↑↑ ätherischen Ölen
- ätherische Öle ab 3 Min.
- Bitterstoffe ab 5 Min.
- Gerbstoffe ab 10 min.

- Kaltauszug: Schleimstoffe von Spitzwegerich, 2–4 Stunden ziehen, abseihen, zum Trinken anwärmen.

Kräuterapotheke/Hausmittel

■ Tee/Teemischungen

- Einnahmemenge: Achtung bei „medizinischen Tees“
- Einnahmedauer: max. 4 Wochen
- Gewöhnungseffekt
- Aufbewahrung: dunkel, trocken, 1 Jahr



Kräuterapotheke/Hausmittel

Gegen (fast) jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen

❖ innere Anwendung

Magen-Darm-Beschwerden: Allgemein

Kamille	Rosmarin	Thymian/Quendel	Oregano	Petersilie
Melisse	Pfefferminze	Salbei	Dill	Bohnenkraut
Basilikum	Weiße Taubnessel			
Bitterkräuter! Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Wegwarte				



Kräuterapotheke/Hausmittel

Magenschmerzen/krämpfe, Gastritis

Kamille

Melisse

Schafgarbe

Weißer Taubnessel

Thymian

Durchfall

Weißer Taubnessel

Spitzwegerich

Salbei

Kamille

Thymian

Pfefferminze

Sodbrennen

Kamille

Achtung Pfefferminze!



Magen-Darm

THYMIAN-SIRUP

von Zita Marsoner Staffler

vom NRF (Neues Rezeptur Formularium), einer offiziellen Rezeptsammlung für Apotheker/innen aus Deutschland

15 g getrocknetes Thymiankraut

Wasser nach Bedarf

ca. 150 g Zucker

2 Tr. Anisöl

- Thymiankraut mit 150 ml kaltem Wasser übergießen
- aufkochen
- 20 Minuten ziehen lassen
- danach abseihen
- die doppelte Menge Zucker hinzugeben (da ca. 75 g Tee übrig bleiben, sind das 150 g Zucker)
- wieder aufkochen lassen
- nochmals mit Wasser auf 225 g nachfüllen
- 2 Tropfen Anisöl hinzufügen
- in dunkle Flaschen abfüllen

Einnahmeempfehlung:
3-mal täglich 1 EL (Erwachsene),
3-mal täglich 1 TL (Kinder)

Erfahrungsheilkunde:

Thymian wirkt krampflösend auf die Bronchien, antibakteriell, antiseptisch, antiviral, schmerzstillend und schleimlösend. Daher wird Thymian-Sirup bei Symptomen von Bronchitis, Keuchhusten, Katarrhen der oberen Luftwege empfohlen.

Thymian-Sirup tut außerdem bei Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, Entzündungen im Mundbereich und der Magenschleimhaut gut.



Kräuterapotheke/Hausmittel

Atemwegserkrankungen: Allgemein

Thymian	Quendel	Spitzwegerich	Rosmarin	Gänseblümchen
Oregano	Salbei	Pfefferminze	Melisse	

Husten

Thymian	Quendel	Spitzwegerich	Salbei
---------	---------	---------------	--------

Atemwegserkrankungen

SPITZWEGERICH-SIRUP DER HERKÖMMLICHEN HAUSAPOTHEKE

von Martha Mulser, Emma Golser
und Joseffa „Seffa“ Grass

traditionelles Heilmittel, welches
vielen Kräutlerfrauen bekannt ist und
von ihnen hergestellt wird

- 100 g frische Spitzwegerichblätter
- 330 ml Wasser
- 250 g Kandiszucker

- Spitzwegerichblätter waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden
- im Wasser 24 Stunden lang stehen lassen
- aufkochen und abseihen, dabei den Spitzwegerich gut ausdrücken
- die Flüssigkeit mit dem Kandiszucker mischen und so lange kochen, bis sich eine honigartige Konsistenz ergibt
- heiß in Gläser füllen
- kühl aufbewahren

Einnahmeempfehlung:
Erwachsene 3-mal täglich 1 EL,
Kinder 3-mal täglich 1 TL

„Es können auch die Spitzwegerichblüten hinzugefügt werden! Beim Herstellen von Spitzwegerich-Sirup sollten nie Töpfe oder Kochlöffel aus Eisen verwendet werden. Statt normalem Zucker kann auch Rohr- oder Kandiszucker verwendet werden.“



Erfahrungsheilkunde:
Spitzwegerich gilt als Schleimlöser bei Husten, wirkt gegen Krankheitserreger und lindert Entzündungen. Der Spitzwegerich-Sirup ist ein altbewährtes Heilmittel.

Da Spitzwegerich schleimlösend wirkt, sollte er nicht am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen werden.



SPITZWEGERICH-SIRUP NACH APOTHEKERART

von Zita Marsoner Staffler

nach dem österreichischen Arzneibuch weiterentwickelt

- 10 g getrockneter Spitzwegerich
- 110 g Wasser
- 160 g Zucker

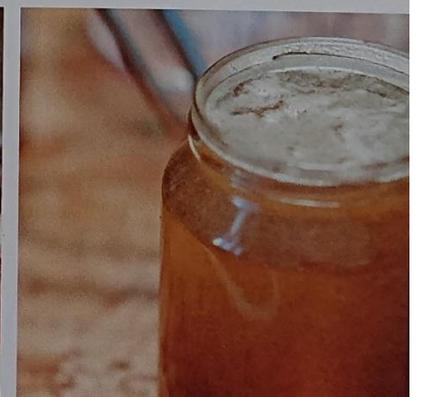
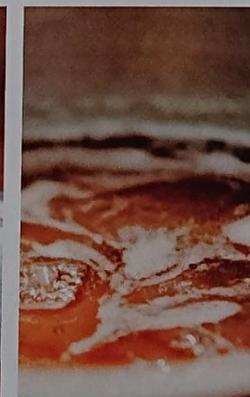
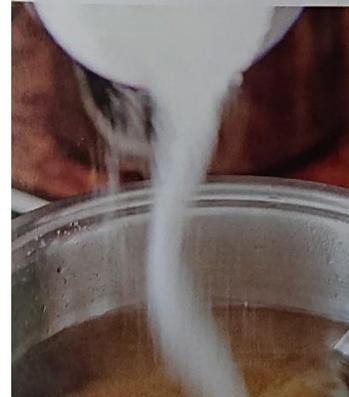
- mit Spitzwegerich und Wasser einen Tee zubereiten
- abseihen
- den Zucker zusetzen
- alles kurz aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat
- in dunkle Flaschen abfüllen

Einnahmeempfehlung:
Erwachsene 3-mal täglich 1 EL,
Kinder 3-mal täglich 1 TL



Erfahrungsheilkunde/Wirkung:
Spitzwegerich gilt als Schleimlöser bei Husten, wirkt gegen Krankheitserreger und lindert Entzündungen. So hilft der Spitzwegerich-Sirup bei Infektionen der Atemwege, Husten, Katarrhen der Luftwege, hat leichte antibiotische Wirksamkeit. Er wirkt reizmildernd, antibakteriell, entzündungshemmend.

„Falls für den Sirup getrocknete Blätter verwendet werden, sollte man unbedingt darauf achten, dass die frisch geernteten Blätter nicht zu langsam getrocknet oder die trockenen Blätter nicht feucht gelagert werden – was an der Braunfärbung erkennbar ist, denn sonst geht die antibakterielle Wirkung verloren.“



Atemwegserkrankungen

SPITZWEGERICH-QUENDEL-SIRUP

von Emma Golser
selbst entwickelt

insgesamt 1 Handvoll getrockneter
Spitzwegerich und Quendel

250 ml Wasser

250 g Kandiszucker

1-2 EL Honig

- Spitzwegerich und Quendel mit kochendem Wasser übergießen
- 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen
- danach abseihen
- mit dem Kandiszucker einkochen, bis ein dicklicher Sirup entsteht
- sobald der Sirup nur noch lauwarm ist, Honig unterrühren und abfüllen

Einnahmeempfehlung:
Erwachsene 3-mal täglich 1 EL,
Kinder 3-mal täglich 1 TL

„Der Sirup schmeckt auch gut im
Tee oder in Wasser aufgelöst als
Getränk!“

Erfahrungsheilkunde:
Quendel soll antibakteriell wirken
und so zusätzlich zum Spitzwe-
gerich zur Genesung bei Husten
beitragen.

THYMIAN-SIRUP

von Zita Marsoner Staffler

vom NRF (Neues Rezeptur Formulari-
um), einer offiziellen Rezeptsammlung
für Apotheker/innen aus Deutschland

15 g getrocknetes Thymiankraut

Wasser nach Bedarf

ca. 150 g Zucker

2 Tr. Anisöl

- Thymiankraut mit 150 ml kaltem Wasser übergießen
- aufkochen
- 20 Minuten ziehen lassen
- danach abseihen
- die doppelte Menge Zucker hinzugeben (da ca. 75 g Tee übrig bleiben, sind das 150 g Zucker)
- wieder aufkochen lassen
- nochmals mit Wasser auf 225 g nachfüllen
- 2 Tropfen Anisöl hinzufügen
- in dunkle Flaschen abfüllen

Einnahmeempfehlung:
3-mal täglich 1 EL (Erwachsene),
3-mal täglich 1 TL (Kinder)

Erfahrungsheilkunde:

Thymian wirkt krampflösend auf die Bronchien, antibakteriell, antiseptisch, antiviral, schmerzstillend und schleimlösend. Daher wird Thymian-Sirup bei Symptomen von Bronchitis, Keuchhusten, Katarren der oberen Luftwege empfohlen.

Thymian-Sirup tut außerdem bei Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, Entzündungen im Mundbereich und der Magenschleimhaut gut.



Husten und Fieber

SPITZWEGERICH-SAFT

von Dora Somvi
selbst entwickelt

2-3 EL getrocknete oder 4-6 EL frische
Spitzwegerichblätter

1 Glas Wasser

ca. 2 EL Honig

- frische oder getrocknete Spitzwegerichblätter mit 1 Glas Wasser fein mixen
- leicht anwärmen
- ohne abzuseihen reichlich Honig dazugeben

Einnahmeempfehlung:
Jede Stunde 1-2 TL einnehmen.

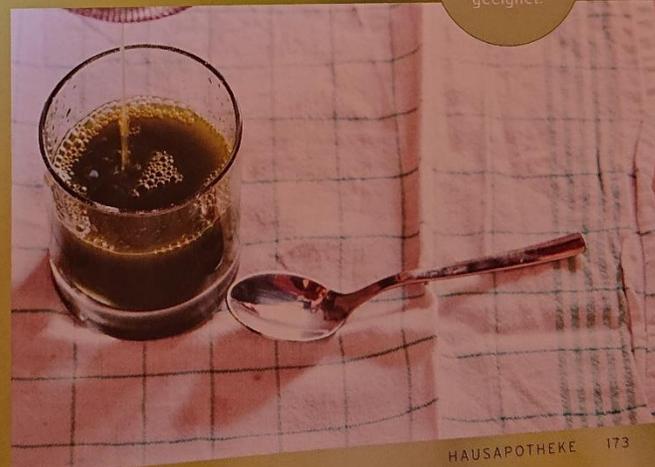
Haltbarkeit:
Der Spitzwegerich-Saft muss
immer frisch zubereitet werden.

*„Immer nur kleine Mengen
davon herstellen, da er noch
am selben Tag verwendet
werden sollte.“*

 Dieser
Saft ist sehr
gut für Kinder
geeignet.

Erfahrungsheilkunde:

Spitzwegerich ist das Husten-
kraut unserer Volkshelkünde.
Der Spitzwegerich-Saft ist ein
leichtes, bekömmliches Mittel bei
Husten und Fieber.



Kräuterapotheke/Hausmittel

Entzündungen im Mundbereich

Kamille

Salbei

Thymian

Quendel

Konzentration und Gedächtnis

Rosmarin



Unruhe, Schlafstörungen

Melisse

Lavendel

Kamille

Salbei

Hopfen

Entzündungen im Mundbereich

THYMIAN-SIRUP

von Zita Marsoner Staffler

vom NRF (Neues Rezeptur Formularium), einer offiziellen Rezeptsammlung für Apotheker/innen aus Deutschland

15 g getrocknetes Thymiankraut

Wasser nach Bedarf

ca. 150 g Zucker

2 Tr. Anisöl

- Thymiankraut mit 150 ml kaltem Wasser übergießen
- aufkochen
- 20 Minuten ziehen lassen
- danach abseihen
- die doppelte Menge Zucker hinzugeben (da ca. 75 g Tee übrig bleiben, sind das 150 g Zucker)
- wieder aufkochen lassen
- nochmals mit Wasser auf 225 g nachfüllen
- 2 Tropfen Anisöl hinzufügen
- in dunkle Flaschen abfüllen

Einnahmeempfehlung:
3-mal täglich 1 EL (Erwachsene),
3-mal täglich 1 TL (Kinder)

Erfahrungsheilkunde:

Thymian wirkt krampflösend auf die Bronchien, antibakteriell, antiseptisch, antiviral, schmerzstillend und schleimlösend. Daher wird Thymian-Sirup bei Symptomen von Bronchitis, Keuchhusten, Katarrhen der oberen Luftwege empfohlen.

Thymian-Sirup tut außerdem bei Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, Entzündungen im Mundbereich und der Magenschleimhaut gut.



Kräuterapotheke/Hausmittel

Kopfschmerzen

Pfefferminze Melisse Rosmarin Petersilie Lavendel Schafgarbe Basilikum



Frauenleiden

Frauenmantel	Weißer/gelber Taubnessel	Rotklee	Schafgarbe
Oregano	Salbei	Petersilie	Kamille



Niere – Blase - Wassereinlagerungen

Brennnessel	Pfefferminze	Petersilie	Salbei	Löwenzahn	Basilikum
-------------	--------------	------------	--------	-----------	-----------



Kräuter in der Küche

- Geschmack/Aroma, konservierend, ↓ Salz, gesundheitliche Wirkungen
 - frisch/getrocknet/gefroren, zerkleinert, als ganze Zweige mitgaren
 - Essig
 - Öl: Salate, Marinaden
 - zum Anbraten: Achtung bei Ölen mit ↑↑ Inhaltsstoffe
 - Kräuterbutter
 - Kräutersalz
 - Suppenwürze: Wurzelgemüse/Kräuter + Salz (6:1)
 - Kräutereiswürfel



- Salate (Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen...)
- Pesto
- Aufstriche/Dips/Saucen/Dressings
- Brot (Kräuter-, Brennnessel-, Guter Heinrichbrot) - Pizza
- Suppen
- Brennnessel- und Guter Heinrich-„Spinat“
 - Teigtaschen, Schlutzkrapfen, gefüllte Palatschinken, Tirtlan, Lasagne
- Nudeln, Gnocchi, Spätzle, Omlett/Palatschinken, Risotto
- Kuchen, Kekse, Eis, marinierte Beeren
- Zuckerlen
- Honig



Rezept: Kräuterbaguette (4 Stränge)

- 100 g frische Gartenkräuter, fein gehackt
- 500 mL lauwarmes Wasser
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Apfelessig
- Brotklee und/oder Brotgewürz
- 20 mL Olivenöl
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 800 g Weizenmehl
- 10 g Kräutersalz

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Gehen lassen bis das Volumen sich verdoppelt hat.

4 Stränge formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals ca. 30 Min gehen lassen.

Eine Tasse Wasser in den Ofen geben. Den Ofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ca. 40 Min backen.

Rezept: Kräuteraufstrich

- gehackte Kräuter nach Geschmack (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Thymian...)
- 250 g Topfen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



KAROTTEN-ÄPFEL-LÖWENZAHN-KUCHEN

von Alexia Zoggeler
selbst entwickelt

für 1 Kastenform
bzw. mittelgroße Springform

100 g geriebene Haselnüsse

300 g Vollkorn-Dinkelmehl

150 g Zucker

etwas Salz

1 TL Weinstein-Backpulver

1 TL Natron

1/4 TL frisch gemahlener oder
gemörserter Ceylon-Zimt

1 TL Bourbon-Vanillezucker

175 g Karotten

175 g Äpfel

75 g Löwenzahnblätter

3 Eier

100 g Rapsöl (oder gutes Olivenöl)

1 Schuss Rum

◦ Haselnüsse, Vollkorn-Dinkelmehl, Weinstein-Backpulver, Natron und Zimt mischen

◦ Karotten, Äpfel und Löwenzahnblätter waschen

◦ Blattansatz und Spitze der Karotten wegschneiden, Äpfel vierteln und Kernhaus heraus-schneiden

◦ Karotten und Äpfel reiben, Löwenzahnblätter fein wiegen (oder alles mit der feinen Reibe-scheibe des Küchenmixers klein schneiden)

◦ Backofen auf 180 °C vorheizen

◦ Eier, Zucker und Salz kurz verrühren

◦ Öl, Vanillezucker und Rum dazugeben

◦ 5–10 Minuten luftig auf-schlagen

◦ die trockenen Zutaten unter-rühren und zuletzt die Karot-ten, Äpfel und Löwenzahn-blätter unterheben

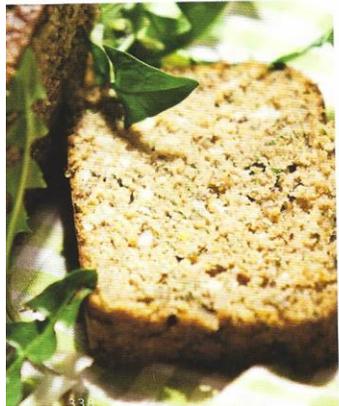
◦ in die gefettete und mit Mehl bestäubte Springform einfüllen und im Backofen ca. 45 Minu-ten backen

◦ Zahnstocherprobe machen

◦ sofort aus der Form nehmen und auf dem Gitter auskühlen lassen

◦ mit Zuckerguss, Blüten und Kräutern verzieren, mit Scho-koladeglasur überziehen oder einfach nur pur genießen

„Dieser einfache, saftige und lockere Kuchen ist ein paar Tage lang haltbar oder lässt sich auch einfrieren. Er schmeckt nicht allzu süß, wenn er pur genossen wird. Er lässt sich mit verschie-denen Kräutern variieren, ob zahn oder wild. Einfach ausprobieren!“



ZITRONENKRÄUTER-DRESSING

von Priska Weger
selbst entwickelt

für 4 Personen

250 g Naturjoghurt

200 ml Rahm

3 EL Zucker

Salz und Pfeffer nach Belieben

3 EL frische Zitronenthymianblätter

3 EL klein gehacktes Zitronenkraut

3 EL Zitronenbasilikum- oder Basilikum-blüten oder klein gehackte Blätter

2 EL Petersilie

2 EL Schnittlauch

Essig nach Belieben

- das Joghurt mit Rahm ver-rühren
- Zucker, Salz und Pfeffer dazu-geben
- die Kräuter unterrühren
- nach Belieben noch Essig hin-zufügen, nachwürzen und über den Salat geben

Vor allem die Zitronenkräuter machen dieses Dressing zu ganz etwas Besonderem!

LÖWENZAHN-HONIG

von Nadja Stuppner

von ihrer Großmutter vererbt

30 Löwenzahnblüten

200 ml Wasser

1/4 unbehandelte Zitrone

300 g Zucker

◦ Löwenzahnblüten, Wasser und die in Scheiben geschnitte Zitrone 15 Minuten lang kochen

◦ einige Stunden stehen lassen

◦ dann abseihen und alles gut ausdrücken

◦ anschließend mit dem Zucker zum Kochen bringen

◦ ca. 2 Stunden leicht kochen, bis ein Honig entsteht

◦ in Gläser abfüllen

Einnahmeempfehlung:

1–2-mal im Jahr eine Kur von 4 Wochen, wobei man 3 TL am Tag vom Sirup einnehmen soll.

„Es ist fertig gekocht, wenn der Honig Fäden zieht.“

Erfahrungsheilkunde:

Löwenzahn gilt als das Kraut gegen die Umweltgifte unserer Zeit. Er wird daher gern zum Entschlacken und Entgiften empfohlen, da er die Aktivität der Leber und Nieren fördert.



Tipp der Kräuter-Apothekerin:

In der Pflanzenheilkunde werden vom Löwenzahn vor allem die Wurzeln und das Kraut verwendet, da die Konzentration an wichtigen Bitterstoffen in diesen Pflanzenteilen höher ist als in den Blüten. Deshalb ist der Honig auch weniger wirksam als Zubereitungen aus den Blättern oder der Wurzel.



Er heißt zwar traditionell Löwenzahn-Honig, ist aber im Grunde ein Sirup.



Kräuter in der Küche

- Getränke
 - Tee
 - aromatisiertes Wasser
 - Sirupe (Melisse, Pfefferminze, Löwenzahn, Rosmarin, Lavendel, Rotklee)
 - Smoothies
 - Bowle
 - Aperitifs
 - Liköre
 - Schnäpse
- Weiters:
 - Blüten- und Kräutereiswürfel



Welches Kraut wofür?

Liebstockel/Maggikraut	aufdringlich Suppen, Suppenwürze
Bohnenkraut	Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Suppen, Eintöpfe
Dill	Fisch, Gurkensalat, Tsaziki
Estragon	Fisch, Geflügel, in Kombination mit Zwiebeln, Schalotten, Senf, Mayonnaise, Butter und Essig
Majoran	(fettes) Fleisch, Lebergerichte
Zitronenverbene	Tee, Süßspeisen, Fleisch, Fisch, scharfe Speisen
Ysop	Fleisch (Schwein, Kalb, Lamm, Geflügel) nur kurz mitgaren! – Beizen von Rind- und Wildfleisch
Koriander	nur frisch verwendbar – seifig
Kerbel	nur frisch verwendbar – anisartig Fisch, Kartoffeln, Suppen, Salate



Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit!



Fragen?



Das grüne Glück beginnt direkt vor der eigenen Haustüre.

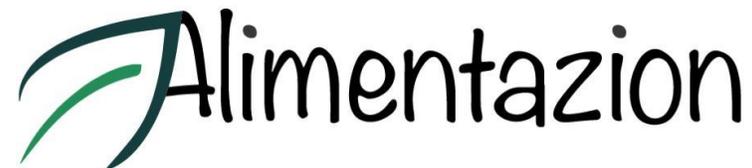
Bei Fragen: info@alimentazion.com

Link zur Präsentation: <http://www.alimentazion.com/News/2021/> (ab 18.9.21 online)

Wichtiger Hinweis!

Diese Präsentation enthält urheberrechtlich geschütztes Bildmaterial (Fotos, Illustrationen, Grafiken).

Diese Präsentation darf nicht verändert bzw. an Dritte weitergegeben werden.



Alimentazion