

## Kleine Kräuterkunde

Tipps zur Verarbeitung der Kräuter aus den Sendungen „Kleine Kräuterkunde“ – von Kräuterfrau Ruth Pfennighaus

In den einzelnen Sendungen beschreibt Ruth Pfennighaus die jeweiligen Kräuter und deren positiven Einfluss auf unseren Körper. Alle Sendungen sind in der Hope Channel Mediathek verfügbar.

Grundsätzlich sind bei Kräuterwasser nach 1-2 Stunden die Wirkstoffe aus den Pflanzen ausgezogen, danach kann getrunken werden. Die Kräuter können den ganzen Tag in der Kanne bleiben und mit Wasser aufgefüllt werden.

**WICHTIG:** Immer mit eher wenigen Kräutern beginnen und den eigenen Körper beobachten, wie er reagiert. Vor allem die Brennnessel ist eine so wirkungsstarke Pflanze, dass manche Menschen beim ersten Mal oder bei einer „hohen Dosierung“ kurzzeitig mit leichtem Schwindel reagieren können. Also Dosierung bitte langsam steigern.

### Sendung: Wasser

- Brennnesselwasser entschlackt, 2-3 Stängel in Kanne Wasser (mit 1 Stängel beginnen, s.o. ... weitere Kräuter dazugeben, je nach Geschmack)
- Blütenwasser: Minze, verschiedene Blüten
- Frauenwasser: Rosenblüten, Frauenmantel, Schafgarbenblätter

### Sendung: Wertvolle Brennnessel

- Brennnesselwasser / Kräuterwasser
- Getrocknete Brennnesselblätter als Tee
- Brennnesselsalz
- Tropfen, Tinktur (frische Brennnessel ansetzen mit 38%igem Alkohol, nach 4 Wochen durch ein Sieb gießen)

### Sendung: Giersch in der Küche

- Gierschlimonade
- Frische Blätter in Mixer zerkleinern, einfrieren oder frisch zum Würzen von Suppen, Salaten etc.
- Getrocknete Blätter als Tee
- Gierschsalz (getrocknete Blätter zerkleinern und mit Meersalz vermischen)
- Gierschpesto mit Salz: 100g Salz, 4-5 Hände Giersch im Mixer zerkleinern, in den Kühlschrank stellen. Gierschpesto lässt sich auch mit Öl herstellen

### **Sendung: Gänseblümchen**

- Blütenwasser (Kräuterwasser mit Gänseblümchen)
- Getrocknete Gänseblümchen als Tee
- Gänseblümchensalz
- Tropfen, Tinktur (Blütenköpfe ansetzen mit 38%igem Alkohol, nach 4 Wochen abgießen)

### **Sendung: Spitzwegerich**

- Kräuterwasser
- Getrocknete Spitzwegerichblätter als Tee
- Tropfen, Tinktur (ansetzen mit 38%igem Alkohol, nach 4 Wochen abgießen, in dunkle Flaschen füllen)
- Spitzwegerich-Honig (1-2 Wochen ziehen lassen, dann absieben)

### **Sendung: Wilde Rose**

- Rosenwasser / Kräuterwasser mit Rosenblättern
- Getrocknet und mit anderen Blüten in Schalen als Potpourri, verbessert das Raumklima
- Ätherisches Öl der wilden Rose (kann man im Laden kaufen) mit 38%igem Alkohol (4-5 Tropfen) vermischen, ergibt ein Rosenparfüm

### **Sendung: Klettlabkraut**

- Getrocknetes Klettlabkraut als Tee
- Zugeben zu Smoothies, ins Dressing, zu Salaten

### **Sendung: Gundelrebe**

- ins Kräuterwasser
- Kann frisch gegessen werden
- Smoothie
- In den Salat

### **Sendung: Eigene Kräutertees mischen**

- zur Entschlackung: Birke, Löwenzahn und Brennnessel (zu gleichen Teilen)
- „Frauentee“: Rotklee, Frauenmantel, Melisse, Schafgarbe, Rose, Kamille, Gänseblümchen, Lavendel
- Zum Einschlafen: Hopfen, Johanniskraut, Melisse, Lavendel
- „Männertee“: Brennnessel (eher herb – Minze, Melisse oder andere Kräuter je nach Geschmack dazugeben)