

## **Haltbarmachung von Kräutern, Blüten und Wurzeln**

Der Frühling naht und bald gibt es wieder ein Überangebot an frischen Kräutern. Um sich einen Vorrat an wohlschmeckenden und heilsamen Kräutern anzulegen gibt es viele verschiedene Möglichkeiten.

### **Erntezeitpunkt**

Blüten: Beginn der Blütezeit. Blüten nicht im nassen Zustand pflücken

Blätter: vor und während der Blütezeit

Wurzeln: zeitiges Frühjahr und Herbst

Früchte und Samen: wenn sie reif sind

Das Kraut wird im lichten Schatten zum Antrocknen ausgebreitet. So können auch kleine Krabbeltierchen noch flüchten!

**Nicht waschen!** Das Kraut und die Blüten saugen sich mit Wasser voll und erhöhen die Gefahr der Schimmelbildung! Etwaige Verunreinigungen wie Staub und Erden fallen beim Trocknen ohnehin ab. Wurzeln natürlich waschen und abbürsten.

### **Trocknen**

Blüten rasch bei voller Sonne, nicht über 40 Grad erhitzen

Blätter im lichten Schatten

Wurzeln und Rinde säubern und in Stücke/Scheiben geschnitten bei max. 50 Grad im Schatten

Pflanzenteile werden entweder zu Bündel gebunden und aufgehängt, auf ein Tuch ausgebreitet oder im Backrohr/Dörrautomat getrocknet. Das Kraut ist fertig, wenn es beim Zerreiben raschelt, die Wurzeln sind dann sehr hart.

Das Kraut erst bei Gebrauch zerreiben, da sich die ätherischen Öle sonst zu schnell verflüchtigen. Die Kräuter sollen grün bleiben, graue oder braune Teile aussortieren.

Alles in Gläser einfüllen, kühl und dunkel lagern. Für Heilanwendungen ca. 1 Jahr haltbar, danach können die Kräuter noch zum Räuchern oder Duftkissen Verwendung finden.

**Verwendung:** Tee, Gewürz, Salz, Zucker,..

### **Einfrieren**

Nicht jedes Kraut eignet sich zum Trocknen. Bärlauch und Petersilie verlieren stark an Aroma und werde besser eingefroren.

Gleich nach der Ernte die frischen, gewaschenen und auf die gewünschte Größe zerkleinerten Pflanzenteile einfrieren.

Bärlauch gut verpacken, sonst riecht der ganze Tiefkühler danach!

### **Öle, Essig, Tinkturen**

Mit angetrockneten Pflanzenteile, auch Wurzeln, ein Schraubglas zu 2/3 locker füllen, mit Öl/Essig/Alkohol mind. 40 % auffüllen. Die Pflanzenteile sollten 1 fingerbreit bedeckt sein. Die so befüllten Gläser hell und warm stellen, täglich leicht schwenken und auf Schimmelbildung kontrollieren. Die Gläser können mit einem Tuch bedeckt werden, damit die Restfeuchte der Pflanzen entweichen kann, oder mit dem Deckel der Schraubgläser. Dann die Gläser täglich öffnen und das Kondenswasser am Deckel abwischen!

Nach ca. 6 Wochen abseihen und in dunkle Flaschen füllen

**Öle:** können mit allen guten Ölen angesetzt werden und Speisen verfeinern oder als Grundlage für Salben Verwendung finden. Hierfür eignet sich auch Mandelöl für den Ansatz.

**Johanneskrautöl oder auch Rotöl:** wird in voller Sonne angesetzt

**Essig:** haushaltsüblicher Essig oder Apfelessig, verschiedene Kräuter gemeinsam ergeben einen herrlichen Kräuternessig. Mit verschiedenen Gewürzen und den Knospen von z.B. Bärlauch oder Gänseblümchen, ergibt einen Kapernersatz.

**Tinkturen:** sowohl für die orale Einnahme als auch für Einreibungen, halten sich mind. 2 Jahre.

### **Salz, Zucker**

Hierfür eignen sich sowohl die frischen wie auch getrockneten Kräuter. Blüten im Zucker sind auch ein Hingucker.

Je nach Vorliebe können die Kräuter einzeln oder gemischt verwendet werden.

z.B. Kartoffelsalz: Rosmarin, Petersilie, Oregano, Kümmel, Galgant, ev. Knoblauch

Die Kräuter werden mit Salz/Zucker vermischt, im Mörser oder Mixer zerkleinert und nochmal gut getrocknet.

### **In Honig eingelegt**

Angetrocknete Kräuter direkt oder in einem Teeei mit Honig übergießen, 4-6 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Danach abseihen, die Pflanzenreste gut ausdrücken und in ein dunkles Glas füllen. Ist der Honig zu zäh, kann er im Wasserbad leicht erwärmt (nicht über 40 Grad) werden. Dadurch wird er flüssiger.

Honig mit Thymian ergibt ein wunderbares Hustenmittel und ist auch für Kinder geeignet.

### **Sirup, Gelee, Marmeladen**

Je nach Zuckermenge ergibt sich eins der 3 Möglichkeiten.

Kräuter, Blüten und Obst kann so haltbar gemacht werden.

Besonders lecker: Zitronenmelisse-Sirup, Löwenzahnhonig, Holunderblüten-Apfel-Marmelade

### **Milchzuckerverreibung**

Wer keine Tinktur mit Alkohol mag, oder für Kinder ein Hausmittel sucht, ist damit gut beraten.

1 EL Milchzucker

1 EL Kraut frisch.

Alles vermischen, sehr fein verreiben, entweder sofort verwenden oder für den Wintervorrat gut trocknen. In Joghurt, Wasser oder Saft mischen, 3-4 TL tägl.

z.B. Spitzwegerich, Salbei, Thymian und Huflattich bei Husten

### **Oxymel**

Diese Mischung aus Essig, Honig und Kräutern kommt auch ganz ohne Alkohol aus und ist ebenso für Kinder geeignet.

2 EL Apfelessig

6 EL Honig

2 EL Kräuter, Beeren

Fein zerkleinerte Kräuter mit Honig und Essig in einem Schraubglas vermischen, ev. pürieren, 4 Wochen dunkel ziehen lassen. Grobe Anteile der Kräuter ausfiltern, in ein Glas füllen, dunkel und kühl lagern. 1 Jahr haltbar.

Eine Mischung mit Brennnessel, Löwenzahn und Giersch unterstützt bei der Frühjahrskur die Entschlackung.

Mit den üblichen Hustenkräutern wie Salbei, Spitzwegerich und Thymian erhält man ein wertvolles Hausmittel bei Erkältungssymptomen

3x tgl. 1 EL pur oder in einem Glas Wasser aufgelöst.