

team tietge.

LESEPROBE
FÜR UNSER BUCH

WILDE


Familienküche

MIT WILDKRÄUTERN GESUND LEBEN
UND LECKER KOCHEN



DR. MED. CARL MEISSNER

SCAN ME
www.tietge-verlag.de



Olivia Verlag

Liebe Leserin, lieber Leser,

Familienzeit und Gesundheit sind die wahrscheinlich wichtigsten Parameter in einer jungen Familie. Mit bewusstem Essen können wir vielen Krankheiten vorbeugen. Während unsere Eltern früher bei Beschwerden schnell zu Medikamenten aus der Apotheke gegriffen haben, werden heutzutage wieder vermehrt natürliche Heilmittel und -methoden angewendet. In vielen Haushalten finden sich im Medzinschrank entsprechende homöopathische Arzneimittel wie Globuli, Arnika und Co.

Meine Frau Luisa und ich haben zwei Kinder und möchten im Fall von Krankheiten, aber auch zur Vorsorge und Immunstärkung nicht gleich zur Apotheke gehen müssen. Als ausgebildeter Chirurg und Ernährungsmediziner spielt die Schulmedizin für mich zwar eine wichtige Rolle, dennoch wird die Naturheilkunde auch im klinischen Alltag immer wieder miteinbezogen. Zu Hause setze ich auf eine Ernährungstherapie, die auf altbekannten Überlieferungen und dem neuesten wissenschaftlichen Forschungsstand basiert. Sie erinnern sich sicherlich an die Heilmethoden der Großeltern wie Hühnersuppe bei Erkältung, Zwiebelsaft bei Husten etc. Aber wussten Sie auch, dass Unkräuter bzw. Wildkräuter spezielle Inhaltsstoffe haben, die bei einigen Beschwerden heilsam wirken? Auf den folgenden Seiten finden Sie einfache Rezepturen für Gänseblümchen-Salbe, Hustensaft aus Spitzwegerich, Brennnessel-Shampoo, Klee-Tinktur und vieles mehr.

Löwenzahn, Brennnessel und Spitzwegerich haben jedoch nicht nur eine überaus heilende Wirkung bei Krankheiten und können das Immunsystem stärken, sondern sie schmecken auch ganz hervorragend. Eine Brennnessel-Suppe haben Sie vielleicht schon mal probiert. Ich zeige Ihnen, wie Sie aus den

gepflückten Kräutern zu Hause einfache und leckere Gerichte zubereiten können, etwa eine Klee-Quiche mit Feta, Nudeln mit Löwenzahn-Pesto, Kamillen-Baguettes oder ein Gänseblümchen-Fruchtgelee.

Und das Beste: Die Natur draußen in den Wäldern und auf den Feldern, aber auch in den Parks und Grünanlagen der Stadt ist für jeden frei zugänglich. Hierhin können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen Ausflug machen und Wildkräuter sammeln. So lässt sich ganz nebenbei bei der ganzen Familie die Begeisterung für die Natur wecken. Damit Sie aber auch wirklich die richtige Pflanze erwischen – Sie kennen sicherlich die Verwechslungsgefahr bei Bärlauch und Maiglöckchen –, sind die sechs gängigsten Kräuter im Buch umfassend beschrieben und mit Fotos und Illustrationen versehen.

Die gesammelten Wildkräuter lassen sich übrigens im Tiefkühler das ganze Jahr hindurch verfügbar halten. Frischer, regionaler und gesünder geht's eigentlich nicht.

Viel Freude mit meinem Wildkräuterbuch!

Ihr Carl Meißner



INHALT



"DIE NATUR
IST DIE BESTE
APOTHEKE"

SEBASTIAN KNEIPP



Löwenzahn

MERKMALE	10
HEILWIRKUNG	12
REZEPTE & HEILMITTEL	
Löwenzahn-Marmelade	16
Löwenzahn-Salat	18
Löwenzahn-Pesto	20
Löwenzahn-Sirup	24
Löwenzahn-Tee	26
Löwenzahn-Salbe	28
Löwenzahn-Saft	32

Brennnessel

MERKMALE	38
HEILWIRKUNG	40
REZEPTE & HEILMITTEL	
Brennnessel-Chips	44
Brennnessel-Spinat	48
Brennnessel-Suppe	50
Brennnessel-Omelette	52
Brennnessel-Tee	56
Brennnessel-Shampoo	58
Brennnessel-Tinktur	62

Gänseblümchen

MERKMALE	68
HEILWIRKUNG	70
REZEPTE & HEILMITTEL	
Gänseblümchen-Brötchen	74
Gänseblümchen-Fruchtgelee	78
Gänseblümchen-Quark	80
Gänseblümchen-Salat	82
Gänseblümchen-Salbe	84
Gänseblümchen-Tinktur	86
Gänseblümchen-Tee	88

Spitzwegerich

MERKMALE	94
HEILWIRKUNG	96
REZEPTE & HEILMITTEL	
Spitzwegerich-Kekse	100
Spitzwegerich-Honig	100
Spitzwegerich-Butter	102
Spitzwegerich-Hustenbonbons	104
Spitzwegerich-Salbe	108
Spitzwegerich-Hustensaft	110

Klee

MERKMALE	116
HEILWIRKUNG	118
REZEPTE & HEILMITTEL	
Klee-Dip	122
Klee-Quiche	124
Klee-Brot	126
Klee-Tee	128
Klee-Öl	130
Klee-Tinktur	130

Kamille

MERKMALE	136
HEILWIRKUNG	138
REZEPTE & HEILMITTEL	
Kamillen-Zucker	142
Kamillen-Honig	146
Kamillen-Sirup	148
Kamillen-Baguette	150
Kamillen-Limonade	152
Kamillen-Tee	154
Kamillen-Frucht-Duschgel	156
Dankeschön	158
Impressum	160



Löwenzahn-Pesto

ZU NUDELN
ODER ZUM VERFEINERN



ZUTATEN:

2 Handvoll Löwenzahnblätter

2 Knoblauchzehen

120 ml Olivenöl oder Rapsöl

100 g Pinienkerne

Salz und Pfeffer



▶ 1 GLAS

▶ 20 MINUTEN ZUBEREITUNG







Brennnessel-Chips

ALS GESUNDER SNACK
ODER BEILAGE

ZUTATEN:

Rapsöl

2 Prisen Salz

2 Handvoll Brennnesselblätter

▶ SNACK FÜR 4 PERSONEN

▶ 15 MINUTEN ZUBEREITUNG







Gänseblümchen-Quark

ZU KARTOFFELN UND
ALS BROTAUFSTRICH

ZUTATEN:

1 kleine Schalotte
250 g Magerquark
1 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
1 kleine Handvoll Gänse-
blumenblüten

ZUBEREITUNG:

1 — Schalotte schälen und fein würfeln. 2 — Den Magerquark mit dem Rapsöl glattrühren und die Schalottenwürfel dazugeben. 3 — Den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 — Gänseblümchen verlesen, waschen, putzen, trocknen und klein schneiden. 5 — Unter den Quark mischen.

▶ 4 PERSONEN

▶ 20 MINUTEN ZUBEREITUNG





MERKMALE

Spitzwegerich

Als beinahe unverwüchtlicher Wegelagerer erträgt der Spitzwegerich viele Fußtritte und Trockenheit geduldig. Kaum zu glauben, dass das Wildkraut mit seinem fast schon bescheidenen Aussehen ein echtes Superfood ist.

Der Spitzwegerich wird 10 bis 40 Zentimeter hoch. Man findet ihn auf Wiesen, Äckern und an Wegrändern. Gut zu erkennen ist er an seinen langen, lanzettförmigen Blättern mit deutlich sichtbaren, parallel angeordneten Adern. Die Blätter sind bodennah in einer Rosette angeordnet. Mittig entspringt der lange, dünne blattlose Stängel, der in einer kolbenförmigen

Blütenähre endet. Der Spitzwegerich blüht von Mai bis September. Seine kleinen, klebrigen Samen bleiben an Tierpfoten und Schuhen haften, was für die Verbreitung der Pflanze sorgt.

Der Spitzwegerich kann leicht mit anderen Wegericharten am Wegesrand verwechselt werden. Doch keine Sorge: Alle Arten sind essbar und nicht giftig.





ERSTE HILFE BEI INSEKTENSTICHEN

— Mit den zerquetschten Blättern des Spitzwegerichs lassen sich Insektenstiche behandeln, egal ob von Mücke, Biene oder Wespe. Einfach den Saft auf den Stich reiben und einwirken lassen. Auch als blutstillende Wundauflage bei kleineren Schnittverletzungen können Sie die Blätter einsetzen.



KANN MAN SPITZWEGERICH AUCH ESSEN?

— Essbar sind vom Spitzwegerich Blätter und Blütenähren. Sie können sowohl roh als auch gedünstet gegessen werden. Ernten Sie bevorzugt junge Blätter, diese sind weniger bitter. Das pilzähnliche Aroma aus Blättern und Blüten kommt am besten zur Geltung, wenn sie etwas gedünstet werden. Die Blätter werden quer zu den Blattnerven geschnitten.

SEINE BLÄTTER UND
BLÜTEN ERINNERN IM
GESCHMACK AN PILZE.



HEILWIRKUNG

Kamille

Was steckt drin?

Die Kamille hat zahlreiche wohltuende Eigenschaften:

- » In den Blüten der Kamille stecken wertvolle ätherische Öle und Pflanzenstoffe, die gegen Entzündungen wirken. Diese Heilwirkung setzen wir z.B. als Salbe bei Hautentzündungen, als Tee bei Halsschmerzen oder als Inhalat bei Erkältungen ein.
- » Die in der Kamille enthaltene Flüssigkeit Bisabolol wirkt gegen Entzündungen sowie Rötungen und Reizungen der Haut.
- » Flavonoide schützen und stärken die Zellen und beugen so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Magenkrämpfe lassen sich durch diese Pflanzenstoffe lösen.
- » Zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfungen und Durchfall tragen auch die Schleimstoffe in der Kamille bei.
- » Durch ihre beruhigende und entspannende Wirkung hilft Kamille auch bei Schlafstörungen.



KAMILLE LINDERT ENTZÜNDUNGEN
IN MUND UND RACHEN UND HILFT
BEI ERKÄLTUNG.



In den Blüten der Kamille steckt wertvolles ätherisches Öl. Sie lässt sich als Tee aufbrühen und eignet sich für Mundspülungen oder als Gurgellösung bei Zahnfleischentzündungen oder vereiterten Mandeln.

Achtung!

Bei einer Allergie gegen Korbblütler sollten Sie die Kamille bitte nicht genießen. Auch mit der Anwendung am Auge sollten Sie vorsichtig sein, da es schnell zu Reizungen kommen kann.

DAS WILDKRÄUTERBUCH FÜR DIE GESUNDE FAMILIE

Brennnessel im Tee, Spitzwegerich in der Salbe und Gänseblümchen im Brötchen: Wildkräuter haben eine heilende Wirkung, stärken das Immunsystem und sind in der Natur frei zugänglich. Wie man das heimische Superfood bestimmt und kinderleicht zu köstlichen Gerichten und wirksamen Heilmitteln verarbeitet, zeigt der Ernährungsmediziner Dr. med. Carl Meißner.

Die sechs gängigsten Wildkräuter werden ausführlich und für den Familienalltag verständlich vorgestellt: Welche Teile der Kräuter können wofür verwendet werden? Welche Inhaltsstoffe haben sie? Wie ist ihre Heilwirkung? Bei welcher Krankheit helfen sie? So ist man bestens für die Naturapotheke zu Hause ausgestattet.



ISBN 978-3-98215-307-0

Hardcover 155 Seiten, 244 x 193 mm

Preis D: 17,99 € // A: 18,50 €