

Aus der Kräuterküche

Nr. 2 - Zubereitungsformen & Rezepte



Swanie Simon
www.drei-hunde-nacht.de



Info: Kräuter Zubereitungsformen

Wässrige Auszüge

Aufguss: Geeignet für Drogen, deren Inhaltsstoffe sich beim Kochen zersetzen oder verflüchtigen, insbesondere Blüten, Blätter und Samen. Droge mit siedendem Wasser übergießen, 8 - 15 Minuten ziehen lassen, absieben.

Abkochung: Geeignet für härtere Drogen (Rinden, Wurzeln, Hölzer) und Pflanzen mit langsam löslichen Inhaltsstoffe. Droge mit kaltem Wasser ansetzen, erhitzt bis zum Sieden, mindestens 10 - 15 Minuten.

Kaltauszug: Zerkleinerte Droge mit Wasser (Raumtemperatur) ansetzen und mindestens 60 Minuten ziehen lassen, am besten jedoch übernacht. Gelegentlich umrühren. Geeignet insbesondere für Schleimstoffe, z. B. Eibischwurzel, Mistel (Giftstoffe in kaltes Wasser unlöslich) und frische Zitronenmelisse.

Alkoholische Auszüge

Tinkturen: Auszüge, die in der Regel mit Ethanol hergestellt werden. Das Verhältnis ist gewöhnlich ein Teil Droge zu fünf Teilen Extraktionsflüssigkeit. Bei teuren, seltenen Pflanzen oder Pflanzen mit stark wirksamen Inhaltsstoffen ist das Verhältnis oft 1:10.

Extrakte: Auszüge, die teilweise oder vollständig vom Extraktionsmittel befreit wurden. Extrakte enthalten in der Regel keine Schleimstoffe, Pektine oder Proteine, so dass die wirksamen Bestandteile meistens konzentrierter sind als in wässrigen Auszügen. Die Extraktion ergibt ein Flüssig- oder Trockenextrakt, abhängig von der enthaltenen Restmenge an Lösungsmittel.

Sonstige Zubereitungen zum innerlichen Gebrauch

Sirupe: Konzentrierte Zuckerlösungen mit Pflanzenauszüge. Das Verhältnis Zucker:Wasser sollte 2:1 sein um zu gewährleisten, dass der Sirup haltbar ist.

Press-Säfte: Meistens mittels Entsafter hergestellt - ansonsten wird die frische Pflanze zerkleinert und durch ein Leinentuch gepresst. Press-Säfte sind max. 3 Tage haltbar und sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Pulver: fein gemahlene Drogen die man in Kapseln, Pillen oder mit dem Essen zu sich nehmen kann.





Zubereitungen zum äußerlichen Gebrauch

Öle: Glas mit fein gehackten Kräutern oder ganze Blüten (Calendula, Johanniskraut) befüllen und mit Olivenöl bis kurz vorm Rand auffüllen. Glas in der Sonne stellen für 2 - 4 Wochen. Um Schimmel zu verhindern und Kondenswasser abdampfen zu lassen, das Glas entweder mit einem Leinentuch abdecken und vor Regen geschützt an einem sonnigen Ort stellen oder mit Schraubdeckel schließen und alle 2 - 3 Tage gut lüften. Das fertige Öl absieben und in sauberes Glas umfüllen. Um das Öl länger haltbar zu machen kann es für 1 - 2 Stunden im Backofen erhitzt werden (80 - 100°). Falls erwünscht können zum Schluss noch ätherische Öle hinzugefügt werden. Kräuteröle eignen sich gut als Massageöle und zur Salben- und Seifenherstellung.

Salben: 12 g Bienenwachs je 100 ml Kräuteröl (wie oben beschrieben hergestellt) geben und bis zum Schmelzpunkt vorsichtig erhitzen, anschließend in Salbentiegel abfüllen und abkühlen lassen.

Alternative gehacktes Kraut in Oliven-, Jojoba- oder Hanföl geben. Mischung in einem Steingut- oder Glas-Gefäß (ohne Deckel!) im erhitztem Backofen ca. drei Stunden erwärmen (50-70° C). Das Öl absieben und im Wasserbad mit der entsprechenden Menge Bienenwachs bis zum Schmelzpunkt vorsichtig erhitzen, anschließend in Salbentiegel abfüllen und abkühlen lassen. Die fertige Salbe beschriften und kühl und trocken lagern. Ätherische Öle werden kurz vorm Abfüllen erst hinzugefügt da sie schnell verflüchtigen.

Zur Haltbarkeit 3-4 ml Vitamin E/100 ml Öl hinzufügen.

Im Notfall kann man die fein gehackten Kräuter mit Ölen, Fetten und Bienenwachs in einer Pfanne für 10-15 Minuten erhitzen (so dass sie nicht braten) absieben und dann in Salbentiegel abfüllen.

Kompressen: Sehr fein gehacktes oder gemahlenes Kraut entweder als Kaltauszug oder Absud zubereiten, den Pflanzenbrei (mit Flüssigkeit) auf die betroffenen Körperpartien auftragen und mit einem Verband abdecken. Alternativ ganze Blätter mit einem Nudelholz etwas zerdrücken, damit die Säfte freigesetzt werden, und das ganze Blatt als Kompresse auflegen.

Rezepte

Eibisch-Honig Hustensyrup

Bei Husten und Halsschmerzen

- 1 Liter Wasser
- 40 g Eibischwurzel (getr.)
- 5 g Huflattichblüten
- 5 ml Propolistinktur
- 1 kg Honig
- 150 g brauner Zucker



Ein Absud herstellen mit dem Eibisch und dem Huflattich. Schwach köcheln lassen bis die Flüssigkeitsmenge um die Hälfte reduziert ist. Absieben, den Honig und Zucker dazu geben und köcheln bei ständigen Rühren bis die Flüssigkeit eine einheitliche Masse ergibt. Propolis einrühren und in dunkle Gläser abfüllen.

Dosierung: 5 ml Syrup bei Bedarf bzw. 3-5 x täglich einnehmen.



Vogelmiere Salbe

Für juckende Hautauschläge und Ekzeme

100 g Vogelmiere (24 Std. trocknen)
150 g Öl oder Fett (Olivenöl, Kokosöl)
18 g Bienenwachs

Das Bienenwachs mit dem Öl bis zum Schmelzpunkt vorsichtig erhitzen, Vogelmierenkraut einrühren. In einem Steingut-Gefäß im erhitztem Backofen ca. drei Stunden erwärmen (niedrige Temperatur). Absieben und in Salben- oder Cremedosen abfüllen und abkühlen lassen. Die fertige Salbe kühl und trocken lagern.



Schmerzsalbe

Diese Salbe wirkt schmerzlindernd und wundheilend.

40 ml Calendulaöl
30 ml Johanniskrautöl
30 ml Mädesüßöl
12 g Bienenwachs
3,5 ml Vit. E



Wund & Schmerzsalbe

Die Vogelmiere hilft bei Schwellungen und unterstützt die Wundheilung, der Wermut stillt Schmerzen und die Schafgarbe wirkt antibakteriell und schmerzlindernd.

30 g Vogelmiere
30 g Wermut
30 g Schafgarbe
500 ml Olivenöl
60 g Bienenwachs
17,5 ml Vit. E

Die Kräuter in einen halben Liter Olivenöl geben und erhitzen. Nicht kochen lassen! Drei Stunden schwach köcheln, anschließend absieben. Das Öl mit dem Bienenwachs erneut erhitzen bis das Bienenwachs vollständig aufgelöst ist, zum Schluss das Vit. E hinzufügen. In Tiegel abfüllen, fertig!



Salbe gegen Juckreiz

Diese Salbe hilft bei juckenden Ekzemen oder Wunden und bei Insektenstichen.

- 50 ml Vogelmierenöl
- 50 ml Beinwellöl (Blatt und/oder Wurzel)
- 12 g Bienenwachs
- 3,5 ml Vit. E



Erste-Hilfe-Salbe

Diese Salbe hilft bei Prellungen, Verstauchungen, Schmerzen und Verletzungen aller Art.

- 25 ml Calendulaöl
- 25 ml Beinwellöl (alternativ Arnicaöl)
- 25 ml Vogelmierenöl
- 25 ml Johanniskraut- oder Wegerichöl
- 12 g Bienenwachs
- 3,5 ml Vit. E



Hautsalbe

Diese Salbe beruhigt die Haut bei Reizungen aller Art.

- 30 g Melisse
- 30 g Calendula
- 300 ml Olivenöl
- 40 g Bienenwachs
- 20 g Kakaobutter
- 12 ml Vit. E

Die Kräuter im Olivenöl legen und erhitzen. Nicht kochen lassen! Zwei bis drei Stunden schwach köcheln, anschließend absieben. Das Öl mit dem Bienenwachs und der Kakaobutter erneut erhitzen bis alles vollständig aufgelöst ist, zum Schluss das Vit. E hinzufügen. In Tiegel abfüllen, fertig!





Propolis Creme

50 ml Oliven- oder Hanföl
6 g Bienenwachs
20 g Wollwachs
10 ml Propolistinktur
20 ml destilliertes Wasser
5 ml Vit. E

Öl, Bienenwachs und Wollwachs in einem Glas geben und in ein Wasserbad erhitzen bis das Bienenwachs völlig verschmolzen ist. Wasser und Propolistinktur in einem anderen Glas ebenfalls ins Wasserbad stellen und erwärmen bis beide Gläser in etwa die gleiche Temperatur haben. Das Vitamin E zu dem Ölgemisch geben. Das Wassergemisch unter ständigem Rühren nach und nach in dem Ölgemisch geben und weiterrühren bis die Mischung eine cremige Konsistenz hat und auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. In Tiegel abfüllen und beschriften. Gekühlt mindestens 6 Monate haltbar.



Rescue Remedy Creme

Für Stress- und Notsituationen, bei Schock, Verletzungen und Verkrampfungen

100 ml Olivenöl
15 gr Bienenwachs
50 gr Lanolin (Wollwachs)
100 ml destilliertes Wasser oder Hydrolat (von einer Pflanzen-Destillation)
8 ml Vitamin E-Öl
20 Tropfen Rescue Remedy Notfalltropfen (Bachblüten)

Öl, Bienenwachs und Lanolin in einem Glas im Wasserbad vorsichtig erhitzen bis das Bienenwachs und Lanolin vollständig verflüssigt sind (Fettphase).
Destilliertes Wasser in einem anderen Glas gleichzeitig im selben Wasserbad erhitzen (Wasserphase). Es ist wichtig, dass die Wasser- und Fettphasen die selbe Temperatur haben.
Beide Gläser aus dem Wasserbad nehmen und die Wasserphase langsam unter ständigem Rühren in die Fettphase gießen.
Jetzt muss gerührt werden bis die Creme auf Körpertemperatur abgekühlt ist, dann die Notfalltropfen und das Vitamin E einrühren. Weiter rühren bis die Creme auf Zimmertemperatur abgekühlt ist.
Creme in Salbentiegel abfüllen.
Kühl und dunkel lagern, am besten im Kühlschrank.

Tipp: Vitamin E-Öl ist sehr zähflüssig – vorher im Wasserbad erwärmen, dann wird es flüssiger.