

DOROTHEE DAHL

Wilde FEUERkräuter

Immunsystem
stärken mit
Oxymels, Wasserkefir,
Kombucha & Co



Fotos der bekannten Foodbloggerin
JANINE HEGENDORF
www.nutsandblueberries.de

LANDLEBEN



Inhalt

<u>6</u>	Vorwort von Jules Sentman: Die kleine Kräuterrevolution	
<u>8</u>	Einleitung Wie wilde Feuerkräuter dir helfen, dich rundum wohlfühlen	8
<u>12</u>	Wild, Feuerig und heilsam: Pflanzenkraft richtig nutzen	
	Heilkräuter	14
	Heilpflanzen richtig trocknen	25
	Früchte und Gemüse	26
	Zubereitungsformen	30
	Hygiene	31
<u>36</u>	Zaubertrank aus Honig und Essig: Oxymel	
	Was ist Oxymel und wie wirkt es?	38
	Herstellung	39
	Rezepte	44
	Einer für alles: Fire Cider	54
	Vegane Alternativen für Honig	60
<u>62</u>	Erfrischung im Alltag: Wasserkefir, Kombucha und Tepache	
	Was ist Wasserkefir?	64
	Herstellung	67
	Rezepte für Wasserkefir	68
	Statt Champagner: Die festliche Variante	78
	Was ist Kombucha?	80
	Herstellung	80
	Rezepte für Kombucha	82
	Was ist Tepache?	86
	Herstellung	86
	Rezepte für Tepache	88
	Wenn's schnell gehen soll: Ruck-zuck-Kräuterlimonade	91

<u>94</u>	Wohlfühlen in jeder Lebenslage: Kräutertee	
	Welche Kräuter eignen sich und wie wirkt der Tee?	96
	Rezepte	98
	Zeit für dich: Deine ganz persönliche Teemischung	100
<u>104</u>	Hausapotheke für Kräuterfeen: Tinkturen	
	Was sind Tinkturen und wie wirken sie?	106
	Herstellung	107
	Rezepte	107
<u>110</u>	Feuer und Flamme: Weiter so!	
	Kräuterexperte werden	112
	Kräuter, Oxymels und Tee verkaufen	114
<u>116</u>	Mein Kräutergarten: Impressionen	
<u>120</u>	Anhang	
	Bezugsquellen und andere hilfreiche Links	121
	Autorin und Fotografin im Portrait	123
	Danksagung	124
	Stichwortregister	126
<u>128</u>	Buchtipps	

Vorwort

Jules Sentman, Expertin für Phytotherapie und Lehrerin, hat mit ihrer Heilpflanzen-schule eine Revolution in der Kräuterheil-kunde gestartet. Online und live kann man bei ihr alles über Heilpflanzen lernen, Naturkosmetik herstellen und entdecken, wie cool es ist, sich mit Kräutern zu beschäftigen. Mehr über ihre Heilpflanzenschule im letzten Kapitel mit dem Titel „Feuer und Flamme“.

Die kleine Kräuterrevolution

Was ich damit meine? Ich denke, sie schlummert wohl in allen von uns: die Sehnsucht nach der Natur. Eintauchen in grüne Schwingungen, die uns irgendwie ein bisschen umarmen. Für die einen ist das ein Spaziergang im Wald, ein Picknick am Flussufer oder Gänseblümchenpflücken mit den Kindern auf dem Spielplatz. Für alle Kräuterfans ist es der aufmerksame und neugierige Schritt in lebendige, ungewöhnliche und überraschende Pflanzenprojekte. Altes Wissen quasi entstaubt und neu gedacht.

Wenn wir eine Kräuterrevolution wollen, dann muss sie salonfähig werden. Genau das schafft Doro mit diesem Buch, indem sie altes Wissen neu interpretiert, verständlich aufbereitet und es kreativ in überraschende und zeitgemäße Rezepturen verpackt.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir eine echte Revolution hinbekommen, wenn wir das, was wir rund um Kräuter und Heilpflanzen wissen und erfahren, alltagstauglich machen. Die einzige Assoziation mit der Heilkraft der Natur sollte dabei nicht nur der Kräuterwickel unserer Großmutter sein, auch wenn er noch im-

mer zu den wirksamsten Mitteln gegen Fieber gehört. Wir wollen neue Bilder schaffen, auch von den alten guten Dingen. Wir wünschen uns eine ästhetische und ansprechende Gestaltung aller Produkte, die man aus Heilpflanzen herstellen kann. Und wir brauchen dazu Menschen, die das Wissen über heilsame Sekundärstoffe inspirierend aufbereiten. Ziel ist es, Kräuter ins Rampenlicht zu rücken, und zwar so, dass jeder nicht nur Spaß daran bekommt, sondern auch den unschätzbaren Wert erkennt. Erst dann haben wir es geschafft.

Die Kraft und Magie der Pflanzen holen wir uns seit den Trends, die in der Interior-Blog-Szene zu finden sind,

In frischen und getrockneten Kräutern steckt ein reicher Schatz!



zwar wieder gern als Zimmerpflanzen in unser Haus. In der Küche geht es aber über das Basilikum an den Tomaten und die Verzierung trendiger Cocktails mit Kräutern oft nicht hinaus. Ich wünsche mir, dass in Zukunft Kräuter und Heilpflanzen sichtbar unseren Alltag prägen. Kulinarisch, medizinisch und kosmetisch.

Schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dieser Satz ist gerade heute hochaktuell. Deshalb kommt der Ansatz, den Doro in ihrem Buch aufgreift, für mein Gefühl genau zum richtigen Zeitpunkt. Es geht nicht um Hausmittelchen für das eine

oder andere Leiden, sondern um viel mehr. Die wunderbaren Rezepte können im Alltag verwendet werden, kulinarische Werke in der Küche aufpeppen und fast selbstverständlich für die Dosis an Naturmagie sorgen, die unseren stress- und immungeplagten Körpern gerade jetzt guttut.

Wunderbar in Form, Text und Bild und sympathisch in der Vermittlung der Wirkweise unserer vielfältigen heimischen Kräuter vermittelt Doro in diesem Buch alles, was es braucht, um diese Kräuterrevolution voranzutreiben! Macht mit!

Jules Sentman



Anis (links) © spline_x/Shutterstock.com

Sternanis (rechts) © Marcel Paschertz/Shutterstock.com



Birkenblätter © domnitsky/Shutterstock.com



Beifuß © emberiza/Shutterstock.com



Birkenrinde © SeDmi/Shutterstock.com

Anis (*Pimpinella anisum*) und Sternanis (*Illicium verum*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Anis und Sternanis für Tee, Oxymel, Fire Cider und Tinkturen. Verwendet werden die reifen und getrockneten Früchte.

Wirkung: Fördert Schleimlösung bei Atemwegserkrankungen, krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden.

Bitte beachten: Allergische Reaktionen möglich, nicht über mehrere Wochen einnehmen.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Beifuß ist im Grunde für alle Zubereitungsformen in diesem Buch geeignet. Die Blätter sind allerdings ziemlich bitter, sodass eine Kombination mit süßlichen Aromen (zum Beispiel Süßholzwurzel), aber auch Orange und Zitrone die Bitterkeit etwas abfedert. In einer Zweitfermentation von Wasserkefir mit Orange kann man einen alkoholfreien Aperitif herstellen.

Wirkung: Beruhigend, entspannend, durchblutungsfördernd, krampflösend, verdauungsanregend.

Bitte beachten: Da Beifuß auch eine wehenfördernde Wirkung haben kann, sollte das Heilkraut nicht in der Schwangerschaft angewendet werden. Aufgrund des hohen Thujon-Gehalts sollte das Kraut nicht in großen Mengen konsumiert werden.

Birke (*Betula*, z. B. *B. pendula*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Frische junge Birkenblätter kann man für einen Tee trocknen, aber auch eine Tinktur damit ansetzen. Tee aus Birkenrinde ist ebenfalls reinigend und entschlackend, also ideal als Unterstützer beim Frühjahrsputz des Körpers.

Wirkung: Harntreibend, durchspülend, blutreinigend.
Bitte beachten: Bei Herz- oder Nierenproblemen auf keinen Fall Birkentee trinken oder die Tinktur einnehmen. Viel Wasser trinken, um das Durchspülen zu unterstützen.



Brennnessel © Scisetti Alfio/Shutterstock.com



Eiche (Rinde und Blätter) © Dionisvera/Shutterstock.com

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Eigentlich soll die Brennnessel ja immer weg. Zumindest Gärtner sehen das so. Wer aber einmal erkannt hat, wie gesund Brennnesseln sind, wird sie nicht mehr missen wollen. Am besten erntet man die frischen Triebspitzen in der Zeit zwischen März und Juli. Man kann sie sogar als Gemüse dünsten, in diesem Buch kommen sie aber in den Tee und in Tinkturen zu ihrem Recht. Die Samen kann man am besten im frühen Herbst ernten. Ich ziehe dabei Handschuhe an und schneide die gereiften Samenstände mit der Schere ab. Ein einfacher Kaltauszug (über Nacht im Wasser) versorgt dich gleich am nächsten Tag mit Vitalstoffen.

Wirkung: Die Blätter wirken schmerzstillend und entzündungshemmend. Auch ein harntreibender Effekt ist spürbar, was zwar lästig sein kann, sich jedoch positiv auf die Nieren auswirkt. Die ziemlich kleinen Samen sind eine vegane Proteinquelle mit Power für zwei, denn sie enthalten 40 Prozent mehr Eiweiß als andere pflanzliche Proteinquellen. Man kann sie am besten im Mixer zerkleinern und das Pulver verwenden. Wichtig ist, dass sie vorher gut trocknen können, damit sie nicht schimmeln.

Bitte beachten: Aufgrund der entwässernden und harntreibenden Wirkung der Brennnessel ist es wichtig, zusätzlich viel Wasser zu trinken, damit Nieren und Harnwege gut durchgespült werden. Wer allerdings wegen einer eingeschränkten Herz- oder Nierenfunktion Wasseransammlungen im Körper hat, darf die Brennnessel nicht anwenden.

Eiche (*Quercus*, z. B. *Q. robur*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Eichenrinde kann man etwa in einer Tinktur verwenden, die man bei Schleimhautentzündungen im Mund auftragen kann, die aber bei äußerlicher Anwendung juckreizstillend wirken kann. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken zusammenziehend. Eichenrindentee eignet sich auch zum Gurgeln bei Halsschmerzen oder Zahnfleischproblemen. Äußerlich für die Förderung der Wundheilung.
Wirkung: Entzündungshemmend, zusammenziehend, juckreizstillend.

Bitte beachten: Nicht länger als zwei bis drei Wochen äußerlich anwenden, da die Haut durch den austrocknenden Effekt der Eichenrinde ledrig werden kann.

Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Verwendung für Rezepte in diesem Buch: Die reifen Früchte des Fenchels, die im Sommer nach der Blüte geerntet werden, eignen sich am besten als Bestandteil einer Teemischung (zum Beispiel in Kombination mit Anis und Kümmel), die nach dem Essen getrunken werden kann.
Wirkung: Verdauungsfördernd und krampflösend.

Fenchel
© Nadya Shatrova/Shutterstock.com

Das ist er, der fast ein bisschen magisch anmutende Fire Cider, ein kraftvoller Trunk mit vielen wertvollen Zutaten.

Zaubertrank aus Honig und Essig: Oxymel

Sauerhonig bedeutet dieses schöne griechische Wort und beides lasse ich mir gern auf der Zunge zergehen: Den Begriff Oxymel und das, was es ist, ein leckerer gesunder Sirup mit einer Basis aus hochwertigem Essig und kaltgeschleudertem Honig. Dabei steht Oxy für sauer und mel(i) für Honig. Gemischt mit Heilpflanzen, Früchten, Kräutern, Wurzeln, Blüten und Gewürzen wird nicht nur ein wertvoller Ausgangspunkt für köstliche Getränke kreiert, sondern auch eine natürliche Medizin für die kleinen Probleme des Alltags. In diesem Kapitel zeige ich dir die Welt des Oxymels, damit du sie für dich entdecken und nutzen kannst.

WILD WOMAN

Das Power-Oxymel für Frauen in bewegten Zeiten. Zum Ausgleich während der Menstruation, in den Wechseljahren oder wenn man mal einen Durchhänger hat. Die Schafgarbe ist generell ein tolles Kraut mit vielfältiger Wirkung, das besonders für seinen positiven Effekt zur Unterstützung des weiblichen Zyklus bekannt ist. In Kombination mit Frauenmantel nahezu unschlagbar. Der Salbei in diesem Oxymel wirkt schweißhemmend und krampflösend, die Kamille beruhigend und entzündungshemmend.

Zutaten:

1 Flasche (750 ml) naturtrüben und unpasteurisierten Apfelessig

1 Glas (500 ml) kaltgeschleuderten flüssigen Akazienhonig
Schafgarbe (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)

Salbei (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)

Frauenmantel (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)

Kamillenblüten (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)

So geht's:

Frische Kräuter säubern, Stängel entfernen und klein schneiden, getrocknete Kräuter (außer den Kamilleblüten) im Mörser etwas anreiben. Zugaben mischen und in ein sterilisiertes Glas (siehe Kapitel Hygiene) geben. Das Glas sollte etwa 1–1,5 Liter fassen. Anschließend mit dem Apfelessig übergießen.

Nach dem Einfüllen des Apfelessigs den Rand des Glases mit einem Küchentuch und etwas Apfelessig abwischen, dann mit hochwertigem Backpapier abdecken und den Deckel vorsichtig zuschrauben.

Glas für vier Wochen an einen kühlen dunklen Ort stellen. Jeden Tag einmal kräftig schütteln. So verteilen sich die Zutaten immer neu, Schimmelbildung wird vermieden.

Nach der Zeit des Ziehens werden die Zutaten durch ein Passiertuch, das in ein großes Sieb gelegt wurde, abgossen und die Flüssigkeit in einer sauberen Schale aufgefangen (vorher mit mindestens 60 Grad heißem Wasser ausspülen). Die Zugaben können in die Biotonne oder auf den Kompost.



WILD WOMAN: Eine Mischung für Frauen zur Unterstützung der verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus.

Nun wird der Honig sorgfältig mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit eingerührt. Man muss bei der Menge etwa zwei Minuten geduldig rühren, bis Honig und Apfelessig sich vollständig verbunden haben.

Jetzt kannst du das Oxymel in eine sterilisierte Flasche mit Schraubdeckel füllen (ich nehme dafür gern die Flasche des Apfelessigs), beschriften und in den Kühlschrank stellen. Dort hält sich das Oxymel bis zu zwölf Monate. Vor der Entnahme immer schütteln, damit sich die Wirkstoffe gleichmäßig verteilen.

Trinke an Tagen, an denen du Unterstützung brauchst, schon am Morgen nach dem Aufstehen ein Glas dieses Oxymels. Mische dazu einen Esslöffel des Sirups mit einem Glas Sprudelwasser.

Nimm dir noch eine halbe Stunde Zeit, bevor du frühstückst, und nutze sie, wenn du magst, für eine Meditation oder einen kleinen Walk an der frischen Luft. Auf meiner Website (Adresse im Anhang) findest du kostenlose Meditationen für jeden Tag.

HEARTBEAT

Dieses Oxymel enthält alles, was deinem Herzen guttut. Vielleicht bist du gerade verliebt, aufgeregt oder ist dein Herz ein wenig aus dem Rhythmus geraten? Dann kannst du deinen Körper mit Zugaben unterstützen, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Selbstverständlich ersetzt dieses Oxymel weder den Besuch beim Arzt noch Medikamente, die zum Beispiel deinen Blutdruck senken oder deinen Herzrhythmus beeinflussen sollen. Falls du also Herzprobleme hast, solltest du nachfragen, ob du dieses Oxymel zu dir nehmen darfst. Die Kräuter haben Eigenschaften, die den Blutdruck ausgleichen können; achte bei sehr niedrigem Blutdruck aber darauf, dass er nicht zu stark abfällt. Wenn du merkst, dass du dieses Oxymel gut verträgst, kannst du es in einer Pause bei der Arbeit trinken oder am Abend zur Entspannung. Mische jeweils einen Esslöffel des Sirups mit einem Glas Sprudelwasser.

Zutaten:

1 Flasche (750 ml) naturtrüben und unpasteurisierten Apfelessig

1 Glas (500 ml) kaltgeschleuderten flüssigen Akazienhonig
Weißdorn (etwa 10 g getrocknet)

Herzgespann (etwa 10 g getrocknet)

Rosmarin (etwa 25 g frisch, etwa 10 g getrocknet)

4 Knoblauchzehen

So geht's:

Knoblauchzehen pellen und einmal längs durchschneiden, frischen Rosmarin säubern, Stängel entfernen und Nadeln klein schneiden, getrocknete Kräuter im Mörser kurz anreiben. Zugaben mischen und in ein sterilisiertes Glas (siehe Kapitel Hygiene) geben. Das Glas sollte etwa 1–1,5 Liter fassen. Anschließend mit dem Apfelessig übergießen.

Nach dem Einfüllen des Apfelessigs den Rand des Glases mit einem Küchentuch und etwas Apfelessig abwischen und dann mit hochwertigem Backpapier abdecken und den Deckel vorsichtig zuschrauben.

Glas für vier Wochen an einen kühlen dunklen Ort stellen. Jeden Tag einmal kräftig schütteln. So verteilen sich die

Zutaten immer neu, Schimmelbildung wird vermieden. Nach der Zeit des Ziehens werden die Zutaten durch ein Passiertuch, das in ein großes Sieb gelegt wurde, abgossen und die Flüssigkeit in einer sauberen Schale aufgefangen (vorher mit mindestens 60 Grad heißem Wasser ausspülen). Die Zugaben können in die Biotonne oder auf den Kompost.

Nun wird der Honig sorgfältig mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit eingerührt. Man muss bei der Menge etwa zwei Minuten geduldig rühren, bis Honig und Apfelessig sich vollständig verbunden haben.

Jetzt kannst du das Oxymel in eine sterilisierte Flasche mit Schraubdeckel füllen (ich nehme dafür gern die Flasche des Apfelessigs), beschriften und in den Kühlschrank stellen. Dort hält sich das Oxymel bis zu zwölf Monate. Vor der Entnahme immer schütteln, damit sich die Wirkstoffe gleichmäßig verteilen.



HEARTBEAT: Ausgleichend und beruhigend für Herz und Seele.

Schale, Passiertuch und Sieb kommen vor allem beim Abgießen zum Einsatz, nachdem der Ansatz vier Wochen durchziehen konnte.



Zum Abfüllen nimmst du am besten Glasflaschen mit einem gut schließenden Holzkorken.

Achte beim Abgießen darauf, dass die Zutaten nicht in einem Schwups aus dem Glas fallen, sonst landet der wertvolle Fire Cider überall, nur nicht in der Schale.

Wenn du magst, kannst du nach zwei bis drei Wochen schon mal mit einem sterilisierten Löffel probieren. Nach der Zeit des Ziehens und Reifens kommt der große Moment des Abgießens. Du brauchst eine große Schüssel, ein Sieb und ein Passiertuch. Lege das Passiertuch in das Sieb und gieße die Flüssigkeit vorsichtig hinein. Achte darauf, dass dir nicht plötzlich alle Zutaten in das Sieb fallen. Du kannst zwischendurch mit einem Stampfer oder einem großen Löffel die im

Glas verbliebenen Orangen- und Zitronenstücke noch einmal ausdrücken. Wenn du alle Flüssigkeit in der Schüssel aufgefangen hast, rührst du langsam den Honig ein. Essig und Honig verbinden und vermischen sich gut, du musst aber ein bisschen Geduld haben und nicht zu früh mit dem Rühren aufhören, denn wenn du den fertigen Fire Cider in Flaschen abfüllst, sollen ja in jeder Flasche gleich viele Wirkstoffe und Zutaten sein.

Mit einem schönen Etikett versehen ist der Fire Cider ein tolles und sehr gesundes Geschenk.



Rezepte

GRUNDREZEPT KOMBUCHA

Zutaten:

2 l Wasser (Mineralwasser oder gutes Leitungswasser)

5 TL oder 5 Teebeutel schwarzen, grünen oder Kräutertee

150 g Rohrzucker

2 EL naturtrüben Apfelessig

1 Kombucha-Pilz

300 ml Starterflüssigkeit (Du bekommst es sicher mit auf den Weg, wenn ein anderer Kombucha-Freund dir einen SCoBY schenkt, ansonsten kaufst du eine Flasche fertigen Kombucha oder ein Starterkit, bei dem der Pilz schon in der Starterflüssigkeit schwimmt.)

So geht's:

Koche den Tee (im Teesieb oder Teebeutel) und den Zucker in 1 Liter Wasser auf und lasse das Ganze anschließend etwa 15 Minuten ohne weitere Wärmezufuhr ziehen.

Rühre dabei immer wieder gut um, damit sich der Zucker vollständig auflöst.

Nimm nach 15 Minuten das Teesieb oder die Teebeutel heraus.

Gib 1 Liter kaltes Wasser in das Gärgefäß (Glas) und fülle es mit dem süßen Teewasser auf.

Füge die 300 ml Starterflüssigkeit hinzu.

Füge 2 EL naturtrüben Apfelessig hinzu.

Lasse den Pilz vorsichtig in die Flüssigkeit gleiten. Das geht am besten mit den Händen. Wasche sie vorher mit heißem Wasser, aber ohne Seife.

Jetzt wird das Glas mit einem Tuch abgedeckt, das mit einem Gummiband oder einer Baumwollschnur fixiert wird. Stelle das Glas jetzt an einen Ort, an dem es nicht kalt wird (am liebsten hat es der SCoBY um die 20 Grad), und decke es mit einem dunklen Küchentuch komplett ab, denn Kombucha scheut das Licht. Frische Luft ist wichtig (deshalb bitte nicht in einen Schrank stellen).

Außerdem sollten keine Zimmerpflanzen in der Nähe stehen, denn das könnte die Schimmelbildung fördern. Lasse deinen Kombucha nun erst mal in Ruhe reifen. Er braucht je nach gewünschter Säure etwa 10–15 Tage für den Fermentationsprozess. Du darfst aber schon ab dem 5. Tag mit einem sauberen Strohhalm probieren. Sobald dir das Gebräu schmeckt, kannst du es in Flaschen abfüllen oder die Zweitfermentation starten. Im Laufe der Zeit wirst du herausfinden, zu welchem Zeitpunkt dir dein Kombucha am besten schmeckt. Da es sich um einen natürlichen Vorgang handelt, der durch die Beschaffenheit des Pilzes, durch Temperatur, Zugaben und Starterflüssigkeit beeinflusst wird, kann es sein, dass er nicht immer gleich schmeckt. Wichtig ist nur, dass du lecker findest, was du gebraut hast.

Wenn das Getränk dir schmeckt, kannst du es in Flaschen abfüllen. Verwende dazu Bügelflaschen oder andere Flaschen, die du fest verschließen kannst. Bierflaschen oder Mineralwasserflaschen sind gut geeignet, da sie der Kohlensäure auf jeden Fall standhalten. Halte 300 ml der Flüssigkeit für den neuen Kombucha-Ansatz in einem sauberen Glas zurück.

Du willst Kombucha mit Pfiff? Dann ist dies der Zeitpunkt, zu dem du die Zweitfermentation starten kannst. In den Rezepten findest du Anregungen für coole Kombucha-Getränke.

Mit dem Kombucha-Pilz und 300 ml der Flüssigkeit vom letzten Durchgang kannst du gleich wieder einen neuen Ansatz starten. Du kannst bei einem neuen Ansatz eine andere Teesorte verwenden. Berücksichtige dabei, dass sich der Pilz erst daran gewöhnen muss und die Fermentation dadurch möglicherweise etwas länger dauert.

Wenn du lieber eine Pause machen willst, kannst du den Pilz in der Flüssigkeit in einem luftdicht verschlossenen Glas etwa drei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Nach dieser Zeit braucht er neue Nahrung. Für eine längere Pause kannst du die Flüssigkeit austauschen und dem Pilz mit 300 ml fertigem Kombucha (selbst gemacht oder gekauft) neues Futter für die nächsten drei Wochen geben.



So sieht der Kombucha-Ansatz aus, bevor der Fermentationsprozess beginnt.

Zweitfermentation Kombucha

Wie gesagt, Zweitfermentation muss nicht sein, macht aber Spaß und ist echt lecker. Probier es also einfach mal aus und entscheide dann, ob du bei der Basisversion bleibst oder dein Kombucha mit anderen Zutaten weiter fermentieren lässt. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass die Zutaten zum Geschmack des Tees passen, mit dem dein Kombucha angesetzt wurde.

Spannend bleibt immer, dass bei der Zweitfermentation (mehr) Kohlensäure entsteht. Bei meinen ersten Experimenten ist mir mal der komplette Flascheninhalt um die Ohren geflogen. Nachdem ich die Küche und mich selbst geputzt hatte, habe ich mich eines Besseren

besonnen. Ich habe die Zweitfermentation nicht mehr in der Flasche angesetzt, sondern in einem Glas, das ich mit einem Passiertuch abgedeckt habe. Du kannst auch einen Gäraufsatz verwenden. Ich lasse außerdem immer ein bisschen Platz bis zum Rand, damit ordentlich was passieren kann, ohne dass es überläuft, wenn ich es öffne. Erst nach der Zweitfermentation fülle ich das fertige Getränk in Bügelflaschen. Auch darin entsteht neue Kohlensäure, die man hin und wieder kontrolliert entweichen lassen sollte, damit die Flasche nicht übersprudelt, wenn man das Ergebnis der eigenen Braukunst endlich genießen will.

Rezepte Zweitfermentation

ERDBEER-MINZ-KOMBUCHA

Zutaten:

1,5 l fertiges Kombucha aus Schwarztee oder Grüntee nach der Erstfermentation

2 Hände voll frische oder gefrorene Erdbeeren

5 Zweige frische Minze oder 2 EL getrocknete Minze, alternativ Minzsirup

So geht's:

Ein Glas bereitstellen, in das etwa 2,5–3 Liter Flüssigkeit passen.

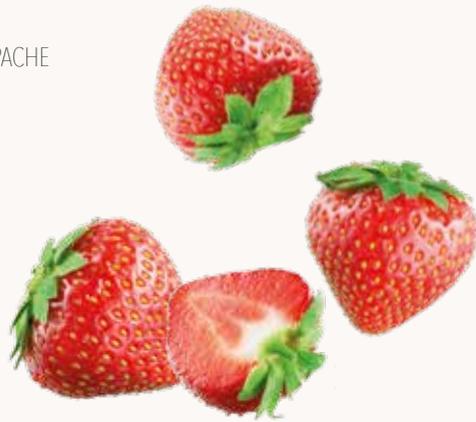
Erdbeeren zupfen, waschen und teilen, gefrorene Erdbeeren auftauen. Danach in das Glas geben.

Minzblättchen abzupfen, mit dem Messer etwas zerkleinern und auf die Erdbeeren streuen, trockene Minze kurz im Mörser anreiben.

Das fertige Kombucha aus der Erstfermentation in das Glas geben.

Jetzt wird das Glas mit einem Deckel oder einem Gärverschluss fest verschlossen.

Das Glas braucht nun nicht mehr dunkel zu stehen, direkte Sonneneinstrahlung sollte aber vermieden werden.



Du kannst die Zweitfermentation jetzt gut beobachten, in deinem Glas wird jede Menge los sein. Erdbeeren bewegen sich nach oben, Minzblättchen trudeln durch das Glas und die Farbe verändert sich, je nachdem, wie dunkel die Ausgangsflüssigkeit war. Es kann auch sein, dass Schaum entsteht, dann unbedingt den Deckel kurz abdrehen und Überdruck entweichen lassen.

Ein bis zwei Tage fermentieren lassen (nach einem Tag mit einem sauberen Strohhalm oder sterilisierten Löffel probieren).

Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen, in das vorher ein Passiertuch gelegt wurde. Lässt man das Tuch weg, kann es sein, dass feine Erdbeerbährchen und Minzblättchen in das Getränk geraten.

Flüssigkeit je nach Geschmack nachsüßen.

In Bügelflaschen oder Mineralwasserflaschen füllen, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von ein bis zwei Wochen aufbrauchen.

Bitte beachte, dass immer noch etwas Kohlensäure entsteht. Deshalb kann es sein, dass die Flasche ziemlich ploppt, wenn du sie öffnest. Halte sie deshalb zur Sicherheit über das Spülbecken.



So geht's:

Ein Glas bereitstellen, in das etwa 2,5–3 Liter Flüssigkeit passen. Lemongrassstängel in kleinere Stücke schneiden und in das Glas geben.

Getrocknetes Lemongras im Mörser kurz anreiben.

Die Scheiben der Zitrusfrüchte in das Glas geben.

Das fertige Kombucha aus der Erstfermentation in das Glas geben.

Jetzt wird das Glas mit einem Deckel oder einem Gärverschluss fest verschlossen.

Das Glas braucht nun nicht mehr dunkel zu stehen, direkte Sonneneinstrahlung sollte aber vermieden werden. Du kannst die Zweitfermentation jetzt gut beobachten, in deinem Glas wird jede Menge los sein. Die Scheiben der Zitrusfrüchte bewegen sich im Glas und Lemongrassstängel schwimmen im Kombucha. Auch die Farbe verändert sich, je nachdem, wie dunkel die Ausgangsflüssigkeit war. Es kann auch sein, dass Schaum entsteht, dann unbedingt den Deckel kurz abdrehen und Überdruck entweichen lassen.

Ein bis zwei Tage fermentieren lassen (nach einem Tag

mit einem sauberen Strohhalm oder sterilisierten Löffel probieren). Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen, in das vorher ein Passiertuch gelegt wurde. Lässt man das Tuch weg, kann es sein, dass das harte Lemongras und Zitrusfruchtfleisch in das Getränk geraten. Flüssigkeit je nach Geschmack nachsüßen.

In Bügelflaschen oder Mineralwasserflaschen füllen, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von ein bis zwei Wochen aufbrauchen.

Bitte beachte, dass immer noch etwas Kohlensäure entsteht. Deshalb kann es sein, dass die Flasche ziemlich ploppt, wenn du sie öffnest. Halte sie deshalb zur Sicherheit über das Spülbecken.



KRÄUTER-CRANBERRY-KOMBUCHA

Zutaten:

1,5 l fertiges Kombucha aus Kräutertee nach der Erstfermentation

1 Handvoll frische oder getrocknete Cranberrys

1 Stängel Rosmarin oder 1 EL getrockneter Rosmarin

So geht's:

Ein Glas bereitstellen, in das etwa 2,5–3 Liter Flüssigkeit passen.

Cranberrys hinzugeben (frische Cranberrys waschen und leicht einritzen).

Stängel Rosmarin waschen, abschütteln und in das Glas geben. Getrockneten Rosmarin im Mörser kurz anreiben. Das fertige Kombucha aus der Erstfermentation in das Glas geben.

Jetzt wird das Glas mit einem Deckel oder einem Gärverschluss fest verschlossen.

Das Glas braucht nun nicht mehr dunkel zu stehen, direkte Sonneneinstrahlung sollte aber vermieden werden. Du kannst die Zweitfermentation jetzt gut beobachten, in deinem Glas wird jede Menge los sein. Die Cranberrys werden durch das Glas tanzen, der Rosmarin wird sich bewegen und auch die Farbe verändert sich, je nachdem, wie dunkel die Ausgangsflüssigkeit war. Es kann auch

sein, dass Schaum entsteht, dann unbedingt den Deckel kurz abdrehen und Überdruck entweichen lassen.

Ein bis zwei Tage fermentieren lassen (nach einem Tag mit einem sauberen Strohhalm oder sterilisierten Löffel probieren).

Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen, in das vorher ein Passiertuch gelegt wurde. Lässt man das Tuch weg, kann es sein, dass Rosmarinteilchen und Cranberry-schalen in das Getränk geraten. Flüssigkeit je nach Geschmack nachsüßen.

In Bügelflaschen oder Mineralwasserflaschen füllen, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von ein bis zwei Wochen aufbrauchen.

Bitte beachte, dass immer noch etwas Kohlensäure entsteht. Deshalb kann es sein, dass die Flasche ziemlich ploppt, wenn du sie öffnest. Halte sie deshalb zur Sicherheit über das Spülbecken.

Anschließend die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. In eine Kanne geben und sofort mit dem Saft einer halben Limette beträufeln, damit die Apfelscheiben nicht braun werden. Mit 750 ml Wasser übergießen. Den zweiten Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In einen Mixer geben und sofort mit dem Saft einer halben Limette beträufeln. Kräuter ohne Stängel bis auf einige Blättchen für eine

spätere Verzierung dazu und mit 250 ml Wasser auffüllen. Auf hoher Stufe mixen, bis ein grüner Sud entsteht, der mild nach Äpfeln und Kräutern duftet. Durch ein Sieb direkt in die Kanne mit dem Wasser abgießen und zum Schluss nach Wunsch süßen. Minz- und Zitronenmelisseblättchen und Minzblüten (wenn du hast) sowie Eiswürfel als Verzierung mit dazu und gleich damit anstoßen. Very fresh!

Wilde Variationen

IST SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH

Zutaten:

- 1 l Sprudelwasser
- 2 EL Rohrzucker oder 4 EL Reissirup
- 1 Biozitrone, heiß abgewaschen. Eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden.
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, gewaschen und fein gerieben. Austretende Flüssigkeit auffangen und mit in den Ansatz geben.
- 1 kleine frische Kurkumawurzel, gewaschen und fein gerieben. Austretende Flüssigkeit auffangen und mit in den Ansatz geben.
- 1 Chilischote, heiß abgewaschen, längs halbiert und entkernt, danach in kleine Streifen geschnitten
- 2 Stängel frische Minze, Ananassalbei oder Zitronenmelisse, die Blätter eines Stängels klein hobeln, die Blätter des anderen Stängels zum Garnieren aufheben.
- Eiswürfel

So geht's:

Ingwer, Kurkumawurzel, Zitronensaft, Chili, Rohrzucker oder Sirup und die Blätter miteinander verrühren und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Danach durch ein feines Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Auf vier große oder sechs kleinere Gläser verteilen und mit Sprudelwasser aufgießen. Mit frischen Kräutern, Zitronenscheiben und Eiswürfeln garnieren.



Illustrationen © ArtCookStudio, Yeistudio/Shutterstock.com



WARME WINTERLIMONADE

Zutaten:

- 500 ml Apfelsaft
- 500 ml Orangensaft
- 1 dicke Zitrone
- 1 Handvoll Cranberrys, Blaubeeren oder Schlehen, alternativ Holunder- oder Kirschsafte
- 2 Zimtstangen
- 2 Gewürznelken
- 5 Kardamomkapseln (öffnen und Samen in die Flüssigkeit geben)
- 1 Stängel frischer oder getrockneter Thymian
- 5 EL Honig, Reissirup oder Agavendicksaft

So geht's:

Zitrone auspressen und mit Säften, Beeren und Gewürzen vermischen. Alle Zutaten auf dem Herd erhitzen, aber nicht kochen lassen. Gewürze eine halbe Stunde in der heißen Flüssigkeit ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und in dicken Gläsern heiß servieren. Auf Wunsch mit Zimtstange und Zitronenscheibe garnieren. Schmeckt im Notfall auch mit einem Schuss Whisky.



Je nach Zutaten entstehen richtig schöne Farbkombinationen mit natürlichen Pflanzenfarbstoffen.



WOHLFÜHLEN IN JEDER LEBENSLAGE:

Getrocknete Kräuter und Blüten für leckere,
gesunde und schöne Kräutertees.

KRÄUTERTEE



Rezepte

In den Rezepten gebe ich die Mengen in Esslöffeln an, damit du einen Anhaltspunkt hast. Natürlich kannst du dir die Rezepte auch hochrechnen, wenn du einen Tee besonders magst, oder nur eine kleine Menge mischen, weil du ihn für eine kurzzeitige Anwendung benötigst.

MISCHUNG USELIG

Dieses merkwürdige Wort verwendet man bei uns am Niederrhein immer dann, wenn man sich nicht so gut fühlt („Mir ist uselig.“) oder wenn das Wetter schlecht ist („Es ist ziemlich uselig draußen.“). Dieser Tee hilft, wenn es einem uselig ist, in der Seele, aber auch im Bauch, bei Magenverstimmungen oder sogar Durchfall. Rose stärkt und die kleinen Gänseblümchen regen den Stoffwechsel an. Die Blätter des Frauenmantels sorgen dafür, dass die kleineren Bestandteile nicht im Glas nach unten fallen, sondern in der Mischung gut verteilt bleiben.

Zutaten:

- 4 EL Pfefferminze
- 2 EL Frauenmantel
- 1 EL Gänseblümchen
- 1 EL Calendula
- 1 EL Malve



Zubereitung und Anwendung:

Kräuter mischen und vor Verwendung kurz im Mörser leicht anreiben.
1 TL pro Tasse, bei Bedarf 1–2 Tassen trinken. Dieser Tee kann auch für Mundspülungen verwendet werden.



In dieser Kräuterteemischung dominieren die Hopfenblüten, die beim Einschlafen helfen können. Malvenblüten und getrocknete Hundsrosenblüten sorgen für Farbe und bringen eine ausgleichende Wirkung mit.

MISCHUNG GEWITTER IM BAUCH

Wenn es mal richtig hoch hergeht im Bauch, hört man immer wieder, dass Menschen sagen, sie hätten „Magen-Darm“. Klingt ein bisschen diffus und fühlt sich bei jedem möglicherweise anders an. Die eine verspürt Sodbrennen, der andere Blähungen, Übelkeit und vielleicht Durchfall. Es herrscht Unwetter im Körper und man ist in solchen Situationen oft außer Gefecht gesetzt. Aber keine Sorge, Hilfe naht mit dieser Teemischung. Da dies kein Tee ist, den man täglich trinkt, ist das angegebene Rezept für eine Thermoskanne mit etwa einem Liter Inhalt gedacht. Man trinkt den Tee in kleinen Mengen über den Tag verteilt, bis es einem abends hoffentlich wieder besser geht.

Zutaten:

- 4 EL Kamille
- 2 EL Pfefferminze
- 1/2 TL Kümmel, im Mörser vorher etwas zerreiben
- 1/2 TL Thymian (bei frischen Kräutern die doppelte Menge verwenden)
- 1 Gewürznelke, im Mörser etwas zerreiben

Zubereitung und Anwendung:

Angegebene Menge mischen, vor Verwendung alles kurz im Mörser anreiben und mit heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und in eine Thermoskanne füllen. Über den Tag verteilt trinken.



MISCHUNG GEWITTER IM KOPF

Spannungskopfschmerz, Brummen im Kopf und manchmal sogar ein richtiges Gewitter. Gar nicht schön und immer ein Zeichen dafür, dass es Zeit wird, eine Pause zu machen. Der Kopfschmerztee ist eine gute Gelegenheit, mit einem dampfenden Becher Tee in der Hand zur Ruhe zu kommen. Die enthaltene Weidenrinde wirkt wie ein natürliches Aspirin. Das ist nicht verwunderlich, denn das Salicin der Weide wird in der Leber zu Salicylsäure umgewandelt. Dieses Wissen hat man sich auch bei der Herstellung des bekannten Arzneimittels zunutze gemacht. Das Rezept ist so zusammengestellt, dass man sich einen kleinen Vorrat für den Notfall anlegen kann.

Zutaten:

- 4 EL Weidenrinde
- 2 EL Zitronenmelisse
- 1 EL Kamillenblüten
- 1 TL Zimtrinde
- 1 TL Baldrianwurzel

Zubereitung und Anwendung:

Die Rindenbestandteile, die Baldrianwurzel und die Zimtrinde brauchen länger, um zu ziehen. Deshalb wird der Tee erst einmal mit kaltem Wasser übergossen, bis alles gut bedeckt ist. Lasse ihn dann 10 Minuten ziehen und übergieße anschließend alles mit 95 Grad heißem Wasser und lasse den Tee nochmals 5 Minuten ziehen. Achtung, auch wenn es logisch erscheint: Den Kaltaufguss nicht wegschütten, sondern mit dem heißen Wasser auffüllen. 1 TL pro Tasse, bei Bedarf 1–3 Tassen pro Tag trinken.





Der Oregano (*Origanum vulgare*) oder auch wilder Majoran ist Würz- und Heilkräuter zugleich. Ich verwende Blüten und Blätter gemischt und trockne immer einen großen Vorrat für den Winter.



Mein Kräutergarten: Impressionen

Meine Kräuter sind an vielen Stellen unseres gesamten Gartens zu finden, der an einigen Tagen im Jahr auch für Besucher geöffnet wird. Informationen dazu gibt es auf www.villerthegarden.de. Außerdem sammle ich wilde Kräuter, die ich in der Umgebung unseres Hauses und überall dort entdecke, wo ich gerade unterwegs bin.



Bild oben: Thymian (*Thymus vulgaris*) und im Hintergrund Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) wachsen entlang eines kleinen Pfades mitten in der Sonne.
Bild unten: Hier wachsen Frauenmantel (*Alchemilla*) und Heiligenkraut (*Santolina*) am Rande eines 30 Meter langen Beetes, das an beiden Seiten bepflanzt ist.



Der Headgardener hat die Pflanzen aufgrund ihrer Farbe, Größe und Blattstruktur ausgewählt, ich kann mir die Heilwirkung dieser schönen Gewächse zunutze machen. Der Garten birgt auf diese Weise vielfältige und manchmal auf den ersten Blick verborgene Schätze.



Autorin Dorothee Dahl und Fotografin Janine Hegendorf

Über die Autorin

Dorothee Dahl lebt zusammen mit ihrem Mann, Hund und Schafen mitten im Grünen und hat schon als Kind vom Wissen und der Erfahrung ihrer Großmütter profitieren dürfen, wenn es um Naturheilkunde und gesunde Ernährung ging. Als Tochter des bekannten Gartenbuchautors Jürgen Dahl hat sie die Verwendung von Pflanzen, Wildkräutern und anderen natürlichen Zutaten gelernt und selbst erfahren. Dieses alte Wissen hat sie intensiv studiert, bei renommierten Lehrern dazugelernt und mit eigenen Rezepten erweitert. Die Autorin arbeitet zusammen mit anderen Kräuterexperten intensiv daran, professionell und kompetent zu zeigen, dass Heilpflanzen eine essenzielle Rolle in unserem Leben spielen sollten. Sie ist fest davon überzeugt, dass in der Natur alles vorhanden ist, was die Gesundheit fördert und das Immunsystem stärkt.

Die Autorin gibt in ihrem außergewöhnlichen Garten www.villerthegarden.de Workshops zu den Themen dieses Buches, die sich großer Beliebtheit erfreuen, außerdem ist sie damit in den sozialen Medien präsent. Zusammen mit der Fotografin dieses Titels, Janine Hegendorf, hat sie ein Teekräuterprojekt auf dem gemein-

samen Acker, auf dem zum Teil auch die biologischen Zutaten für die in diesem Buch enthaltenen Rezepte angebaut werden. Der für die Oxymels verwendete Honig stammt von Bienen, die im Garten der Autorin angesiedelt sind und von einer befreundeten Imkerin betreut werden.

Inzwischen hat die Autorin zahlreiche Publikationen zum Thema Landleben veröffentlicht, unter anderem ein erfolgreiches Buch über Schaffhaltung an Haus und Hof. Sie gibt in ihren Büchern und Artikeln immer konkrete Anleitungen, die aus eigener Erfahrung und umfangreichem Wissen entstanden sind. Dabei ist es ihr wichtig, ihren Lesern zu zeigen, wie man mit einfachen Mitteln erfolgreiche Resultate erzielen kann.

Weitere Infos auf den Websites www.dorotheedahl.de (hier gibt es auch kostenlose Meditationen für jeden Tag) und www.wildefeuerkraeuter.de (auf dieser Seite stehen immer die aktuellen Termine für Workshops und andere Veranstaltungen).

Auf Instagram ist die Autorin unter [@wilde_feuerkraeuter](https://www.instagram.com/wilde_feuerkraeuter) und [@dorothee_dahl](https://www.instagram.com/dorothee_dahl) zu finden.

Über die Fotografin

Janine Hegendorf ist erfolgreiche Foodfotografin und Foodbloggerin. Mit ihrem zeitgemäßen, inspirierenden und klaren Stil weckt sie schon seit einigen Jahren über ihren Food Blog www.nutsandblueberries.de und ihren Instagram Account großes Interesse. Als Markenbotschafterin namhafter Firmen setzt sie sich für eine gesunde und bewusste Lebensweise ein.

Sie wohnt mit ihrem Mann und drei coolen Katern in einem schönen Holzhaus am Niederrhein und hat sich dort der vegetarisch-veganen Küche verschrieben. Darin macht sie fast alles selbst, was sie anschließend foto-

grafisch in Szene setzt. Dabei ist es ihr wichtig, die Zutaten und Gerichte so zu zeigen, wie sie wirklich sind. Bei ihr kann alles, was sie fürs Foto zubereitet hat, auch anschließend mit Genuss gegessen werden.

Zusammen mit der Autorin der Wilden Feuerkräuter hat sie außerdem einen Gemüseacker, auf dem auch Pflanzen für gesunde Kräuterteemischungen, Oxymels und Tinkturen wachsen.

Auf Instagram ist die Fotografin unter [@nutsandblueberries](https://www.instagram.com/nutsandblueberries) zu finden.

Gesund bleiben.

Das Immunsystem
stärken und
bekömmliche
Getränke zu
sich nehmen.

Wer will das nicht?

Wild, feurig und heilsam: Pflanzenkraft richtig nutzen

Gesund bleiben, das Immunsystem stärken und bekömmliche Getränke zu sich nehmen, wer will das nicht? Dieses Buch zeigt, wie man wirksame Kräuterauszüge, kraftvolle Elixiere, einzigartiges Wasserkefir und köstliche Kräuterlimonaden herstellt. Die Leser erfahren alles was sie wissen müssen, um Pflanzenkraft richtig nutzen zu können, bekommen konkrete Anleitungen, unkomplizierte Rezepte und hilfreiche Tipps. Inspirierende Fotos und ganz neue Ideen bringen frischen Wind in jede Kräuterküche.

Aus dem Inhalt

- Zaubertrank aus Honig und Essig: Oxymel
- Einer für alles: Fire Cider
- Erfrischung im Alltag: Wasserkefir, Kombucha & Co
- Wohlfühlen in jeder Lebenslage: Kräutertee
- Zeit für Dich: Deine ganz persönliche Teemischung
- Hausapotheke für Kräuterfeen: Tinkturen
- Feuer und Flamme: Alles über Heilpflanzen lernen
- Die kleine Kräuterrevolution: Mach mit!

Mit Fotos der Foodbloggerin **Janine Hegendorf** von www.nutsandblueberries.de

Dorothee Dahl ist als Tochter des bekannten Gartenbuchautors Jürgen Dahl mit Kräutern aufgewachsen. Die Autorin hat das alte Wissen intensiv studiert, bei renommierten Lehrern dazugelernt und mit vielen eigenen Rezepten erweitert. Mit anderen Kräuterexperten arbeitet sie intensiv daran, professionell und kompetent zu zeigen, dass Heilpflanzen eine essentielle Rolle in unserem Leben spielen sollten. Sie ist fest davon überzeugt, dass in der Natur alles vorhanden ist, was die Gesundheit fördert und das Immunsystem stärkt.

LANDELEBEN

www.cadmos.de | www.avbuch.at

9783840430633



9 783840 430633