

Heil- und Kräutergarten für *Kinder*



Hagebutte

*Ein rotes Jäckchen,
ein schwarzes Käppchen,
ein Bauch voller Stein,
was mag das sein?*

Alte Kräuter neu entdeckt

Um die Kraft von Kräutern ranken sich zahlreiche Legenden und Mythen. Dennoch weiß heute kaum noch jemand, wogegen ein Kraut gewachsen ist. Grund genug für die Naturschutzorganisation BIOSA in Zu-



sammenarbeit mit Fielmann und dem KURIER die Aktion „Heil- und Kräutergarten für Kinder“ ins Leben zu rufen.

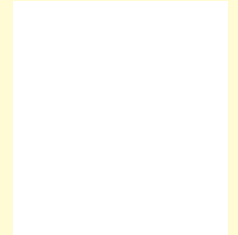
Indem sich Kinder mit diesem besonderen Teil der Pflanzenwelt beschäftigen, lernen sie die Wirkung und Verwendungsmöglichkeiten der einzelnen Kräuter kennen. Zudem übernehmen die jungen Gärtner die Verantwortung für das Wachsen und Gedeihen der Pflanzen. Mit den Kräutergärten möchten wir Kinder und Erwachsene einladen, die vielfältigen Geheimnisse rund um die alten Heilpflanzen neu zu entdecken.

Patricia Hohenberg
Präsidentin BIOSA

Kontakt: BIOSA - Biosphäre Austria
Dipl.-Ing. Renate Haslinger
Schaufelgasse 6/V
1010 Wien
biosa@landforstbetriebe.at
www.biosa.at

Wer Bäume pflanzt, pflanzt Zuversicht

Meine Jugend verlebte ich in einem grünen Garten unter Bäumen, die im Frühjahr blühten, im Spätsommer und Herbst reiche Frucht trugen. Ich erinnere mich gern zurück an den grünen Garten meiner Kindertage.



Volker Schaefer, Fielmann

Ich freue mich, die Kräutergarten - Initiative von BIOSA und Kurier zu unterstützen. Fielmann stiftet 30 Heil- und Kräutergärten für Mädchen und Buben in Österreich: 30 Bäume und mehr als 3.000 Stauden.

Der Baum ist Symbol des Lebens, Naturschutz eine Investition in die Zukunft. Deshalb engagiert sich Fielmann für Umwelt und Natur.

Wir pflanzen für jeden Mitarbeiter jedes Jahr einen Baum, bis heute weit mehr als 750.000 Bäume und Sträucher.

Wer Bäume pflanzt, pflanzt Zuversicht.
Wir pflanzen Bäume nicht nur für uns,
wir pflanzen Bäume für nachkommende Generationen.

Und so wünsche ich mir, dass noch unsere Kinder und Kindeskinde viele fröhliche Tage in den Kräutergärten verbringen werden.

Das Projekt

Das Wissen um den Anbau und die Verwendung von Kräutern ist Jahrtausende alt. Trotzdem droht es in Vergessenheit zu geraten. Um die "geheime" Kräuterkunde auch der jungen Generation zugänglich zu machen, starten der Naturschutzverein BIOSA, das Augenoptik-Unternehmen Fielmann und der KURIER eine bislang einzigartige Aktion: Gemeinsam stiften sie 30 Heil- und Kräutergärten für junge Menschen.

Der Kräutergarten

Ein Garten umfasst etwa 20 bis 25 Quadratmeter. Im Stile alter österreichischer Bauergärten blühen auf der Fläche weit mehr als 100 Pflanzen, unterteilt in vier Bereiche: Winterharte, Gewürz-, Heil- und Duftkräuter. Zu jedem Garten gehört auch ein Baum, als Schattenspender und Obstlieferant.

Zahlreiche gepflanzte Kräuter sind nicht winterhart. Um auch in den folgenden Jahren Freude mit dem Heil- und Kräutergarten zu haben sollten im Frühjahr, je nach Vorliebe und Bedarf, neue Kräuterpflänzchen oder Samen angebaut werden. (Kostengünstig erhältlich in Gärtnereien und Gartencentern, in Baumärkten).



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Dipl.-Ing. Renate Haslinger
Zeichnung: J.-C. Rost
Fotos: Patricia Hohenberg, Maximilian Arthofer,
Dipl.-Ing. Renate Haslinger

Projektentwicklung: FJ.Bleier Green Developer®
Layout: Mag. Sylvia Brawenz-Anzböck
Druck: Edelbacher

Heilkräuter

Heilkräuter sind Pflanzen, die besondere Wirkstoffe in Blättern, Wurzeln oder Blüten besitzen. Wirkstoffe, die früher das einzige waren, was die Menschen als Heilmittel kannten. Heute entdeckt man die bessere Wirkung dieser Pflanzen. Die Natur ist ein Buch - unverstanden, doch nicht unverständlich.



reizmildernd

Käsepappel (Malva sylvestris)

Wirkt reizmildernd bei Erkältungen (speziell bei trockenem Reizhusten), bei Bronchitis, Schleimhautreizungen im Rachen- und Mundraum, unterstützend bei Angina und Heiserkeit.

Tee:

3 TL Blätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, nach max. 15 Minuten abseihen.

Berg-Bohnenkraut (Satureja montana)

Zur Wundheilung:

30 g Bohnenkraut mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, nach 15 Minuten abseihen. Kompresse mit Tee tränken und auf die Wunde legen.

Bergbohnenkraut gilt als appetitanregend und verdauungsfördernd, soll Blähungen verhindern und heilsam bei Durchfall und Magenverstimmung sein. In der Tiermedizin wird Bergbohnenkrauttee als Bienentränke verwendet und als Heilmittel bei Bienenruhr.



desinfizierend und
herzstärkend

Estragon (Artemisia dracunculus)

Die aromatisch würzigen Blätter werden getrocknet, in Essig eingelegt, sie lassen sich zur Aufbewahrung aber auch einfrieren. Die gehackten Blätter verwendet man in Kräutermischungen für die Herstellung von Fischsoßen, Kräuternessig, in Suppen, Salaten und Fleischgerichten.



verdauungsfördernd,
hamtreibend, förderlich für
die Magensaftbildung und
appetitanregend



entzündungshemmend
und schweißhemmend

Ysop (Hyssopus officinalis)

Ysop kann man als Tee einzeln oder zusammen mit anderen Kräutern in Mischungen trinken; auch als aromatisches Würzkräutleinsetzbar.

Tee: 3 EL Kraut mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen, kurz aufkochen, nach 15 Minuten abseihen - tägl. 3 Tassen trinken.

Appetitlosigkeit: 5 EL Kraut mit 1 Liter Weißwein ansetzen, nach 5 Tagen abseihen - tägl. 2 Gläser trinken.

Wald-Ehrenpreis Typ Lachmayr (Veronica officinalis)

Lindert juckende Hautprobleme, regt Stoffwechsel an und unterstützt uns im Kampf gegen das Übergewicht.

beruhigend, blutreinigend und hamtreibend

Teemischung gegen Ekzeme s. folgende Seite



Teemischung gegen Hautjucken/Ekzeme:

50 gr Ehrenpreis, 20 gr Hauhechelwurzel, 20 gr Süssholz, 10 gr Schachtelhalm

1 EL Teemischung pro Tasse, Tee 10-15 Minuten ziehen lassen - 3 Tassen pro Tag trinken.



Akelei (Aquilegia vulgaris)

Das leichte Gift der Akelei verliert sich durch Erhitzen oder Trocknen der Pflanze.

Tee: gegen Verdauungsbeschwerden und wirkt blutreinigend.

Regt den Stoffwechsel an und hilft gegen Rheuma und Gicht.

Als Waschung oder Umschlag äußerlich angewandt hilft die Akelei bei verschiedenen Hautprobleme.

blutreinigend und
harntreibend

Echtes Eisenkraut (Verbena officinalis)

Als Gurgelwasser ist es bei schlechtem Atem gut zu verwenden.

Zum Gurgeln: 5 g Kraut mit 100 ml heißem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen.



appetitregend

Immergrün (Vinca minor)

Beruhigende, schlaffördernde, durchblutungssteigernde Wirkung.

Achtung! Leicht giftig.

Immergrün nur niedrig dosiert, in Teemischungen, homöopathisch oder äußerlich anwenden.



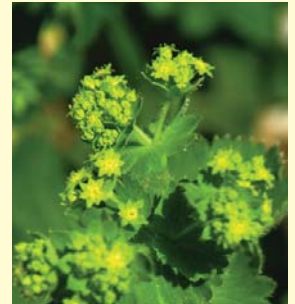
blutstillend, blutdrucksenkend,
wassertreibend

Immergrün-Tee:

1 TL mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen - täglich 1 Tasse trinken.

Frauenmantel (Alchemilla xanthochlora)

Die Pflanze wird als Tee bei Muskel- und Gliederschmerzen und bei Frauenleiden verwendet. Zum Gurgeln setzt man ihn bei schlecht heilenden Wunden z.B. nach einer Zahntfernung ein.



gute Wundheilwirkung

Tee: 2g getrocknete Blätter

auf eine Tasse heißes Wasser gießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Gurgelwasser: 100g auf 1Liter Flüssigkeit geben und dann 2 Minuten kochen, 10 Minuten ziehen lassen, abkühlen, abseihen.

Echte Kamille (Matricaria recutita)

Als Tee oder Tinktur zu verwenden. Ein Kamillentee lindert Bauchschmerzen von Groß und Klein.



entzündungshemmend und
krampflösend

Blähungs-Teemischung:

20 gr Kamillen-Blüten,

40 gr Anis-Früchte

(=Samen),

40 gr Fenchel-Früchte

(=Samen)

1 EL Teemischung pro Tasse, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abfiltern, in kleinen Schlucken trinken.

Merke! Kamille NIE in die Augen!!!!

Die feinen Härchen der Kamillenblüten reizen die Augen sehr stark. Daher darf sie nie bei Augenentzündungen verwendet werden. Auch nicht gut abgeseiht, da die feinen Härchen normale Siebe durchdringen.

Indianernessel (Monarda didyma)



Aromatischer orange-minziger Duft.
Die Blätter der Indianernessel verströmen einen ähnlichen Duft wie die Bergamotte, die dem Earl-Grey-Tee sein typisches Aroma verleiht.

Kinderlimonade:

15 Blütenköpfe mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, abdecken und auskühlen lassen, Blüten rausnehmen und mit 2 Zitronen verrühren und aufsüßen, mit Mineralwasser aufgießen.

Ringelblume (Calendula officinalis)

Als Tee, Kompresse, Tinktur, Salbe oder Press-Saft zu verwenden.
Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wird mit dem noch warmen Tee mehrmals täglich gegurgelt oder gespült.



entzündungshemmend
und antimikrobiell

Press-Saft: Zur Heilung von Warzen und Hühneraugen, Blüten und Kraut auspressen und pur auftragen.



Schafgarbe (Achillea millefolium)

Als Tee, Tinktur, Sitzbad und Umschlag zu verwenden.

Umschlag: 50 gr Kraut mit 1 Liter Wasser bedecken, 5 Minuten lang kochen, Kraut leicht ausdrücken, in ein Leinen- oder Baumwolltuch packen, auf die

betroffene Stelle (Hämorrhoiden, Sonnenbrand, Wunden) legen.

entzündungshemmend,
krampflösend und antibakteriell

Wiesenschaumkraut (Cardamine pratensis)



Als Tee oder Preßsaft bei Unterleibsschmerzen und Rheuma anzuwenden.

Rheumabeschwerden:

2 EL Kraut mit 150 ml heißem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. Kompresse tränken und auf schmerzende Stelle legen.

stärkend und belebend



Glockenblume (Campanula rep.)

Der Saft aus der Glockenblume ist eine gute Nothilfe bei Insektenstichen.

Duftkräuter

Duftkräuter haben einen guten Geruch und werden als Gewürzkräuter, Raumerfrischer und manche sogar als Parfüms verarbeitet.



Pfefferminze (Mentha piperita)

Tee bei Magen- Darmbeschwerden, Kopfschmerzen.

Teeaufguß für Bäder, Waschungen und Kompressen.

Gegen Kopfschmerzen kann man Stirnumschläge mit Pfefferminztee anwenden.

Ätherisches Öl: bei Erkältungen inhalieren oder einreiben - lindert Schmerzen und löst Krämpfe, erweitert die Atemwege

Packung (reinigt die Haut, entzündungshemmend): frische Blätter leicht zerdrücken, in ein Tuch einschlagen und auf die Haut legen

Würze für verschiedene Longdrinks, in der Küche viel verbreitetes Kraut.

nervenstärkend und keimtötend



Jungfer im Grünen (Nigella damascena)

Das Öl aus den Samen der Jungfer im Grünen wird zur Herstellung von Lippenstiften und Parfüms verwendet.

Ein Aufguss der Samen fördert die Verdauung.

harntreibend und schleimlösend

Echte Lavendel (Lavendula angustifolia)

Sehr starker, parfumartiger Geruch, die Blätter schmecken bitter.

Als Tee, Tinktur, Badezusatz, Cremes und Salben, ätherisches Öl, Kräuterkissen anzuwenden.



desinfizierend und krampflösend

In kleine Stoffkissen eingenäht, beruhigen Lavendelkissen Kleinkinder und vertreiben Kleidermotten.

Zwergrose (Rosa Veronica)

Die Rosenblätter der Blüten werden sehr aufwendig gepresst und zur Herstellung äußerst wertvollen Parfüms verwendet.



Rosenduftwasser :

250 ml frische stark duftende Rosenblätter mit 125 ml reinem Alkohol in einem verschlossenen Gefäß 1 Woche lang einweichen.

125 ml kochendes Wasser auf 125 ml Rosenpelargonien- und Zitronenstrauchblätter gießen und 2 Stunden einweichen lassen.

Anschließend die Blätter ausdrücken und beide Flüssigkeiten durchsieben und zusammenmischen. In eine hübsche Flasche mit Duftzerstäuber geben.

Gewürzkräuter

Gewürzkräuter werden in der Küche hauptsächlich für Suppen, Fleischgerichte, Süßspeisen verwendet.

Dille (Anethum graveolens)

Geschmacklich mit Anis und Kümmel verwandt, zur Verfeinerung von Salaten, Saucen oder Fischgerichten, zur Herstellung von Kräuteressig oder für die Konservierung von Gemüse (eingelegte Gurken).

Rezept für Sauce: 5 EL Dill, 3 EL Sauerrahm, 1 EL Dilllessig, 1 kleine feingehackte Zwiebel, etwas Salz, Pfeffer und 1 TL Senf



appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und nervenberuhigend

Schnittlauch (Allium schoenoprasum)

Enthält viel Vitamin A, B und C.



appetitanregend

Beigabe zu Salaten, Eierspeisen, Suppen, Frischkäse.

Harmoniert gut mit Petersilie, Kerbel und Estragon und ist in dieser Kombination in der französischen Küche als „fines herbes“ bekannt.

Petersilie (Petroselinum crispum)

Blätter frisch gezupft, frisch gemahlen oder tiefgefroren ist bei einer Vielzahl von Gerichten ein beliebtes Gewürzkräuter.



harntreibend

Petersilienwurzel zum Würzen von Suppen und Gemüseintöpfen.

Das Kauen frischer Petersilienblätter ist ein altes Hausmittel gegen Mundgeruch (z.B. nach Genuss von Zwiebeln oder Knoblauch).

Liebstöckl

(*Levisticum officinale*)



hormonsteigernd und appetitanregend

Eigentümlicher Geruch und Geschmack nach Suppenwürze.

Liebstöckelsauce:

30 g Butter zerlassen, 1EL frisch gehackte Liebstöckel zugeben, 5 Minuten dünsten, 30 g Mehl überstäuben und anschwitzen, unter Rühren mit 1/4 Liter Milch aufgießen, salzen, pfeffern und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. 1/4 Liter

Sahne unterziehen und kurz mitziehen lassen. Zu frischen Kartoffeln eine Delikatesse!

Thymian

(*Thymus vulgare*)

Als Tee, Gewürz, Sirup oder Tinktur verwendbar.

Bei Husten oder anderen Problemen der Atmungsorgane kann man ihn als Tee oder Tinktur einnehmen.

Für Kinder sehr gut gegen Husten.

Tee:

1 TL getrocknetes Thymiankraut (etwa 1.4 g) mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee trinken.



desinfizierend und krampflösend



entspannend

Zitronenthymian

(*Thymus citriodorus*)

Bei Astma und Atemwegserkrankungen zu verwenden.

Sehr aromatischer Tee:

Frische Blätter mit heißem Wasser übergießen

In der Küche zum Würzen von Fisch, Fleisch, Suppen, Salaten und Desserts (Eis).

Majoran

(*Origanum majorana*)

Gilt als „das“ klassische Wurstkraut, da es fette Speisen verträglicher macht.

Majoransalbe:

Hilft bei kleinen Kindern gegen Schnupfen und Darmkoliken.

Tee: 2 g frisches Kraut zerkleinern und mit 1/4 Liter Wasser aufgießen, 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. 2 - 3 mal täglich je 1 Tasse trinken.



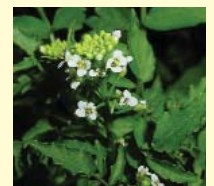
verdauungsfördernd und hustenstillend

Brunnenkresse

(*Rorippa nasturtium-aquaticum*)

Frischer, leicht scharfer Geschmack. Würze für Kräutertopfen und Remouladen, Frischkäse, Kräuterbutter, Fisch und Eiergerichte.

Pur oder gemischt mit anderen Gemüsen und Kräutern zu frischen Frühlingsalaten. Cocktailtomaten passen gut zu einem Brunnenkressesalat, dazu leichtes Dressing aus Olivenöl und Balsamicoessig.





Rhabarbar (Rheum rhabarbarum)

Wurzel: hilft bei Verstopfung
Stiel: sehr beliebt als Tee,
Kompott und Marmelade

Rhabarber-Kompott : Blätter entfernen, Schale von den Stielen abziehen, Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in einem großen Topf mit Wasser, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Tee, Gewürz und sehr gute Salbe.

Badezusatz

für Teil- und Vollbäder: 50 g getrocknete Blätter mit 1 Liter Wasser kurz aufkochen. 15 - 30 Minuten zugedeckt stehen lassen und den Sud dem warmen Wasser zusetzen.



kreislaufstützend

Heilsalbei (Salvia officinalis)

Entzündungshemmend im Mund- und Rachenraum.



desinfizierend und durchfallhemmend

Zahnfleischbluten: fein zerkleinerten Blätter auf die Zahncreme geben.

Tee zum Gurgeln:
2 TL mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, mind. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, ca. 5 Minuten gurgeln.



Ackermintze (Mentha arvensis)

Ein frisches Blatt kauen mindert Übelkeit und Brechreiz, auch während der Schwangerschaft.

Aroma reicht von minzig bis fruchtig, hat einen hohen Mentholgehalt.

In Obstsalaten oder Süßspeisen setzen Sie damit interessante Akzente.

Weiß - rosa Blüten eignen sich gut zur Dekoration von Salaten und Desserts.

Bärlauch (Allium ursinum)



magen- und blutreinigend

Frisch als Gewürz oder Gemüse in der Frühjahrsküche.

Bärlauchaufstrich:

Eine Hand voll Blätter waschen und fein hacken, mit 1/4 Kilo Topfen vermischen, mit 2 EL Rahm, Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Zitronenmelisse (Melissa officinalis)

Bittersüße, frisch nach Zitrone schmeckende Blätter, als Gewürz oder Tee zu verwenden.

Wirksam bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen.

Getrocknete Blätter eignen sich für Potpourris und Duftkissen.



Melisse - Kartoffelpüree: Zitronenmelisse (Menge nach Geschmack) sehr fein hacken und unter Kartoffelpüree rühren - schmeckt exzellent zu Fisch.



Fenchel (Foeniculum vulgare)

Heilmittel: Das ätherische Öl wirkt schleimlösend, entkrampfend und harntreibend.

Ungesüßter Fencheltee ist außerdem ein altbewährtes Hausmittel gegen „Bauchweh“ bei Säuglingen und Kleinkindern.

Fenchel gehört traditionsgemäß zu Fisch. Fein gehackte Fenchelblätter nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen.

Die Knolle des Fenchel in feine Scheiben schneiden. Birne, Käse, Schinken oder Salami passen perfekt dazu.

Weinraute (Ruta graveolens)

Duftpflanze:

Wird als ätherisches Öl und in der Parfümindustrie verwendet.

Gewürzpflanze:

Passt sehr gut zu Wildgerichten, zu Fisch und Streichkäse, Salat, Soße, Gebäck und Kräuterbutter. Grappa und ähnliche Schnäpse werden daraus hergestellt.



blutdrucksenkend



Wermutskraut (Artemisia absinthium)

Wird zur Herstellung von Weinaperitifs verwendet und auch zur Anregung der Magenfunktion eingenommen. Wermut gehört zu den bittersten unter den bekannten Kräutern.

leberanregend und blutstillend

Storachschnabel (Geranium robertianum)

Heilmittel bei Zahnschmerzen, Prellungen, Fieber, Gicht, Nieren- oder Lungenleiden und Nasenbluten.



antiseptisch und Mücken abwehrend

Tinktur:

20 g Kraut und Wurzeln mischen, in 100 ml 60%-igen

Alkohol angesetzt eine Woche stehen lassen.

Der Aufguss von der Pflanze wurde als Stärkungsmittel eingesetzt und galt auch als wirksam gegen Durchfall.

Wegen des eigenartigen Geruchs der zerriebenen Blätter wird sie auch als mückenabwehrende Pflanze angesehen.

Rauke (Eruca sativa)

Beimischung von Rauke in grünen Salat ist besonders typisch für die Toskana; hierher stammt auch die Bezeichnung *rucola*. Die Rauke verleiht dem Salat einen frischen, würzigen Geschmack.



Rucolapesto:

Zutaten: 100 g Rucola, 60 g Parmesan oder Pecorino (am Stück und selbst zu Hause reiben), 50 g Pinienkerne, 3-4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1-2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack).

Zubereitung: Alle Zutaten in einem Gefäß pürieren. Das Öl esslöffelweise dazu geben, bis die Masse geschmeidig wird. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt gut zu Pasta, gegrilltem Fleisch oder über Kartoffeln.

Winterharte Kräuter

Winterharte Kräuter sind mehrjährige Pflanzen. Bei diesen Pflanzen sterben die oberirdischen Teile über den Winter großteils ab und treiben im Frühjahr neu aus.



reizmildernd

Margerite (*Leucanthemum vulg.*)

Die Margerite gilt als Volksheilpflanze. Die jungen Sprossen und Blätter werden als Salat, die Wurzeln als Gemüse verzehrt.

Tee: 2TL Blüten mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und mit Honig süßen.

Mauerpfeffer (*Sedum reflexum*)

Achtung! Leicht giftig - nur niedrig dosiert, in Teemischungen, homöopathisch oder äußerlich anzuwenden. Innerlich: bei Vitamin-C-Mangel und Bluthochdruck
Äußerlich: gegen Warzen und Hühneraugen



adstringierend,
harntreibend

Salatgewürz: Getrockneter Mauerpfeffer ist in Frankreich bei Salaten und Marinaden sehr beliebt.

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)

Die Kapuzinerkresse ist reich an Vitamin C. Der hohe Vitamin C-Gehalt steigert die körpereigene Abwehrkraft und das Immunsystem.

Kapuzinerkresse hilft bei Bronchitis, grippalen Infekten und Erkältungen.

Erkältungen: 1 TL Preßsaft in 1 Glas Wasser geben - täglich 2 Gläser trinken.



kräftigend und blutreinigend

Blätter und Blüten (jung und frisch) kann man als Salat essen. Blattsalat mit den Blüten der Kapuzinerkresse garniert sieht sehr appetitlich aus.

Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*)

Der Sonnenhut regt das körpereigene Immunsystem an.

Er kommt bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten und als Vorbeugung gegen Infektionen zum Einsatz.



Tee wird aus dem Kraut, eine Tinktur aus dem Kraut oder dem Wurzelstock zubereitet.

Tee: 2 TL Wurzeln mit 1/4 Liter kaltem Wasser übergießen, kurz aufkochen und nach 10 Minuten abseihen - täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

Walderdbeere (*Fragaria vesca*)

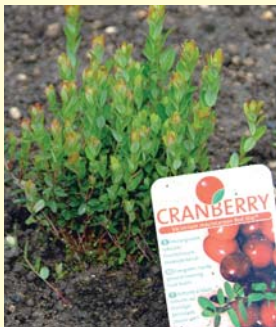
Kommt bei Blasen- und Nierengriess und Durchfall zum Einsatz.



Verwendet werden die jungen, während der Blütezeit im Mai und Juni gesammelten Blätter, die Wurzel und die Beeren.

Zum *Gurgeln* bei Entzündungen der Mundschleimhaut: ca. 5 g Blätter mit 150 ml Wasser übergießen und aufkochen, nach 30 Minuten abseihen - täglich mehrmals gurgeln.

Die Walderdbeere ist eine sehr beliebte Frucht zum roh Genießen.



Krähenbeere (*Empetrum nigrum*)

Die Früchte der Krähenbeere schmecken säuerlich bitter und haben eine leicht berauschende, Schwindel erregende Wirkung.

In der Volksmedizin wurden die Beeren wegen ihres hohen Gehaltes an Vitamin C gegen Skorbut und Dank ihres Gerbstoffgehaltes gegen Durchfall verwendet.

Die Früchte sind roh und gekocht essbar und werden vor allem in Nordeuropa (dort existieren Formen mit größeren und aromatisch schmeckenden Beeren) in Mengen verzehrt, besonders nach Frost. In Skandinavien und Grönland werden die Beeren gerne als Kompott gegessen.

Eberesche (*Sorbus aucuparia*)



Beeren enthalten viel Vitamin C, Provitamin A und Sorbit. Nach erstem Frost verlieren die Früchte ihren bitteren Geschmack, und werden leicht süßlich.

Rohe Früchte: Täglich einige gekaut, sind sie dem Stuhlgang förderlich; größere Mengen roh gegessen rufen Magenbeschwerden hervor.

Getrocknete Beeren: gegen Durchfall

Vogelbeermarmelade:

1 Kilo Vogelbeeren (nach dem ersten Frost gesammelt), 1/4 Liter Wasser, 2 TL Agar-Agar (Asialaden).

Vogelbeeren waschen, entstielen und im Mixer pürieren, im Wasser 10 Minuten kochen, Agar-Agar mit einem Teil des heißen Beerenmus mischen, in das restliche Mus einrühren. In sterile Schraubgläser füllen, zudrehen, in absoluter Ruhe gelieren lassen. Vor dem Servieren mit Honig, Cointreau, Cayennepfeffer, Ingwer o.ä. abschmecken.

