

Schichthustensaft

Zutaten:

Du benötigst Zucker (ich bevorzuge immer Rohrohrzucker) oder Honig, ein sauberes Glas

Maiwipfel der Tanne oder Fichte (bitte sicher bestimmen können, nicht zu verwechseln mit der giftigen Eibe)



Wildkräuter

Gänseblümchen, Gundermann, Spitzwegerich, Holunderblüte

Thymian

Zubereitung:

Du beginnst mit etwas Zucker etwa einen halben cm, dann schichte gehackte Wildkräuter oder Maiwipfel (die zartgrünen Spitzen im April oder Mai von Fichten oder Tannen) abwechselnd mit Zucker, den Abschluss mit Zucker schichten. Das Glas verschließen und nun heißt es warten, ca. 6 Wochen dann sollte sich der Saft durch die Schichten gearbeitet haben, falls nicht, stelle das Glas in einen mit warmem Wasser gefüllten Topf und lasse die sanfte Wärme unterstützen.



Weitere Rezepte bei Husten

Tee bei Husten

mische nach Bedarf und Geschmack

Gundermann
Gänseblümchen
Spitzwegerich
Löwenzahnblüten
Salbei
Minze



Sirup aus Spitzwegerich

2 Handvoll Spitzwegerichblätter sammeln, waschen und einige Stunden in frischen Wässern (ca. 1 l) stehen lassen, dann aufkochen und über Nacht stehen lassen.

Blätter entfernen, Sud auffangen und mit Rohrohrzucker aufkochen und bei gewünschter Konsistenz in kleine abgekochte Flaschen abfüllen, fest verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank gut 1 Jahr haltbar. Nach Bedarf anwenden.



Aufstrich aus Löwenzahnblüten.

Vorbereitend sammelst du etwa 6-7 Hände voll Blüten, am besten um die Mittagszeit und von einer Stelle, wo nicht so viele Tiere vorbeikommen.

Breite die gesammelten Blüten nach dem Sammeln für 30 min auf einem Tisch aus, damit kleine Tierchen fliehen können.

Aus den Blüten nutzt du nur die gelben Teile. Viel Arbeit, aber es lohnt sich, versprochen.

Zutaten:

gut 3 Handvoll gelbe Blütenteile

1,4 l Wasser

2 Biozitrone

2 Päckchen Gelierzucker 2:1



Zubereitung:

Die Blütenteile werden mit dem Wasser und den in Scheiben geschnittenen Zitronen (Kerne entfernen) aufgekocht und dann lässt du es am besten einen Tag stehen, damit es gut durchziehen kann.

Die Zitronenscheiben entfernen und am besten den Sud pürieren, dann sind die Blütenteile gleichmäßig verteilt, den Gelierzucker hinzufügen und aufkochen, 4 Minuten köcheln lassen, Gelierprobe machen (ein Esslöffel voll auf einen kalten Teller geben und schauen, wie fest es wird, wenn es erkaltet), wenn es fest genug ist, in abgekochte Gläser abfüllen, verschließen und abkühlen lassen.

Wenn es noch nicht die gewünschte Festigkeit hat, noch einige Minuten köcheln lassen und wieder eine Gelierprobe machen und wie im Satz zuvor fortfahren.

Schmeckt super auf Vollkornbrot als süßer Aufstrich, aber manche essen ihn auch gern zum Käse.



Wildkräuterpesto

Zutaten:

Cashewnüsse

Olivenöl

Zitronenabrieb und Zitronensaft

von etwa einer halben Zitrone

Salz

Wildkräuter → was gerade da ist, z.B. Knoblauchrauke, Giersch,

Löwenzahnblätter, Gundermann, Spitzwegerich, Bärlauch,

Gänseblümchen (Blätter und Blüten), Schafgarbe, Brennnessel, Vogelmilch, Sauerampfer,

Brunnenkresse



Zubereitung:

Ich mahle einen Teil der Cashewnüsse fein, dann wird das Pesto cremiger, dann füge ich Olivenöl, etwas geriebene Zitronenschale, den Saft und etwa ½ TL Salz hinzu.

Die gesammelten Wildkräuter waschen und sanft abtrocknen. Cashewnüsse und Wildkräuter fein hacken und zur vorbereiteten Mischung geben, ggf. abschmecken.

Lecker zu Pasta, Gnocchi und Brot.



! Obacht – Wildkräuter machen etwas mit dir, taste dich mit Bedacht heran und wisse, um die Kräuter, die du sammelst. Sammle nur so viel, wie du benötigst.