

# Kräuterwissen

## Grundsätzliches

Bei allen Pflanzen ist ratsam, die Pflanze keinesfalls gegen den „Rat“ des eigenen Körpers zu essen. Es gilt immer sich auch hier auf die eigene Intuition zu verlassen und nicht kopfgesteuert sich die Sachen zuzuführen.



### Regeln zum Sammeln und Aufbewahren:

Niemals direkt am Weg, mindestens 2 m Abstand.

Nur bei trockenem und sonnigem Wetter, mindestens ein Sonnentag warten nach einem Regen.

Kraut und Blüte vormittags sammeln, wenn der Tau abgetrocknet ist. Wurzeln abends (hier ist das Frühjahr und der Herbst Hauptsammelzeit).

Sammeln sie nur Kräuter, die sie kennen und immer mit Rücksicht auf den vorhandenen Bestand (nicht übernutzen).

Kräuter zum Trocknen, sollten nicht mehr gewaschen werden.

An einem trockenen, schattigen und luftigen Platz Kräuter in kleinen Büscheln aufhängen oder auf einem Leinentuch dünn ausbreiten bzw. Wurzelscheiben auf Fäden aufziehen und aufhängen. Trockenzeit ca. 1 bis 2 Wochen  
Danach Kräuter zerkleinern und in Gläser oder Papiertüten aufbewahren, evtl. ein Blatt Löschpapier zugeben, um Feuchtigkeit aufzufangen.

Nach einem Jahr sollten die Kräuter erneuert werden, die „alten“ können noch für Bäder usw. verwendet werden.



© Katja Fuhr-Boßdorf

## Beispiele Verwendung:



### Tee:

Überbrühen der Kräuter mit kochendem Wasser, dann ca 5. Minuten ziehen lassen

Früher war die Dosierung eine Prise, wobei die Menge, die zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger die richtige Portion für den jeweiligen Menschen war.

Heute ist die Dosierung etwa 1 Teelöffel getrocknetes Kraut pro Tasse, bei Kindern unter 14 etwa die Hälfte. Bei frischen Kraut etwa die doppelte Menge verwenden, wegen dem höheren Wasseranteil.



### Tinkturen:

Frische oder getrocknete Kräuter werden klein geschnitten oder gezupft und mit Alkohol (min. 35 %) übergossen und 4- 6 Wochen an einem sonnigen Standort ziehen gelassen (täglich aufschütteln). Danach werden die Kräuter abgeseibt und die Flüssigkeit kühl und dunkel aufbewahrt. Haltbarkeit ca. 3 Jahre.



### Kräuterlikör:

Boden der Flasche mit Daumendick mit weißem Kandiszucker auffüllen

Einzel Stengel ausgewählter Kräuter zugeben und mit Alkohol (mind. 35 %, z.B. Kornschnaps, Doppelkorn) auffüllen. Nach zwei Wochen den Kräuterlikör durch eine Filtertüte gießen. Likör in eine saubere Flasche füllen. Halbarkeit ca. 5 Jahre.



### Salbe:

200 ml gutes Öl (Sonnenblumen, Olivenöl, Weizenkeimöl) mit etwa einer Handvoll Kräuter (getrocknet oder frisch) vorsichtig erhitzen. Von der Kochstelle nehmen, Kräuter abfiltern, 40 g gereinigtes Bienenwachs in das Öl geben, schmelzen lassen und evtl. 1/2 Teelöffel Propolis-Tinktur begeben. In saubere Töpfchen füllen, verschliessen und erkalten lassen. Haltbarkeit ca. 1 Jahr.



© Katja Fuhr-Boßdorf