

## Tipps der Vitalhofbäuerin vom Tunelhof in Tirol



**Ehrenpreis – Allerweltsheil, Männertreu, Veronika, Hühnerraute, Wundkraut (*Veronica officinalis*)** Im Frühsommer sind die blau-weiß schimmernden Ehrenpreismatten nicht zu übersehen.

Dem unscheinbaren Ehrenpreis wird in der Volksmedizin nachgesagt, dass er eine blutreinigende und beruhigende Wirkung hat. Von Mai bis Juli ist Sammelzeit für das blühende Kraut gesammelt.

Hervorragend eignet sich Ehrenpreis zur Dekoration der Speisen und auf Salate.



**Kräuteröl und Kräueressig** Jetzt ist die beste Zeit um den Wintervorrat an Kräuteressig und Kräuteröl herzustellen.

Die Kräuter wachsen üppig und ausreichend. Einige Zweige der Gewürze, in gutem Essig oder qualitativ hochwertigem Öl einlegen, gut verschließen und fertig. Es eignen sich sehr gut, Rosmarien, Thymian, Maoran, Dill usw. mit Pfefferschoten, in Essig können auch einige Senfkörner dazugegeben werden.

Auch aus Johanniskraut schmeckt der Essig sehr fein mit allen positiven Eigenschaften dieses Heilkräutleins.



**Frauenmantel – Silbermantel (*Alchemilla vulgaris*)** Alchemillenkraut, Marienmantelkraut, Milchkraut.

Die Blätter scheiden in kleinen Tröpfchen Wasser aus. Diese Tropfen gelten als himmlischer Tau und als besonders heilkräftig wie die gesamte Pflanze Alchemilla = kleiner Alchemist

In der Volksmedizin wird der Frauenmantel bis zum Hohen Frauentag am 15. August gesammelt.



Frauenmantel gut gekocht und warm getrunken oder zu Bädern gebraucht, wirkt stark zusammenziehend und rasch heilend. In der Volksmedizin war es schon immer ein besonderes Frauenheilmittel.

**Brennessel (Urtica dioica - Große Brennessel, Urtica urens - Kleine Brennessel) Nessel, Hanfnessel**

Brennessel ist eine alte Heil – und Gemüsepflanze, die von Hippokrates zur Leib – und Blutreinigung empfohlen wurde. Im Mittelalter empfahl man

Brennesseln äußerlich und innerlich zur Steigerung der Liebesfähigkeit. Die Anwendung sollte auch vor Hexen schützen.

Nach dem Volksglauben soll sie Sitz eines Dämons sein und gegen Blitz schützen.

Brennesseln wurden früher bei Bauten dem Lehm beigemischt, zum Färben benützt und aus den Fasern der Brennessel wurde auch Stoff erzeugt. Brennesselgemüse hat wurde bevorzugt Gründonnerstag zu sich genommen, am Johannistag den 24. Juni aß man Brennesselpfannkuchen um gegen Elfenzauber verschont zu bleiben.

Eigentlich sollte dieses wertvolle Kraut mehr genutzt werden. Die Nesseln an den Blattenden halten viele Menschen davor ab. Es werden vorwiegend die jungen Triebe verwendet, welche 1 – 2 Minuten blanchiert nicht mehr nesseln. Brennesseln sind sehr vitaminreich, harntreibend und verdauungsfördernd. Sie schmecken in Suppen und als Spinat ebenso wie zu Erdäpfelgerichte, auch in Spätzle verarbeitet schmecken sie sehr gut.



**Die Taubnessel** mit ihren süßen, weißen Blüten und die gelbe Nessel (Goldnessel) sind es wert gesammelt zu werden. Vor allem für Blütenteemischungen lassen sich diese zwei Brennesselarten gut trocknen und haltbar machen. Sie optimieren jeden Salat oder Pizza.

Lassen Sie an einem Platz im Garten die Brennesseln stehen, sie fördert die Gesundheit von uns Menschen und ist die Kinderstube von mehr als 50 Schmetterlingsarten!

Vitaltipp: Energiesträusel, hervorzuheben sind ganz besonders die Samen.

**Brennesselsamen** schmecken nussartig und lassen sich gut in Joghurt oder auf Butterbrot verarbeiten. Sie sollen sich angeblich positiv auf die Gehirntätigkeit auswirken.



„Grünes Vital – Kartoffelpüree“ 3 Handvoll junge Brennnesseln oder Spitzen von älteren Brennnesseln, 1 kg Kartoffeln, Muskat, 3 Löffel Sahne, ca. 1/8 l Milch, 1 Stk. Frischer Gartenzwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Salz, 1/2 Tasse Wasser

Kartoffeln kochen, Muskat hineinreiben, Salzen und mit Sahne und Milch pürieren.

Während die Kartoffeln garen: Brennnesseln grob zerschneiden und

zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in 1/2 Tasse Wasser aufkochen, ev. pürieren und mit dem Kartoffelpüree mischen.

Wenn Sie in den Kartoffeln einige Karotten mitkochen, können Sie die Hälfte des Pürees mit Karotten und die andere Hälfte mit Spinat zubereiten. Sie haben damit nicht nur einen Gaumen – sondern auch einen Augenschmaus gezaubert.

Vitaltipp: Jetzt ist die beste Zeit um Erdbeerblätter, Himbeer – und Brombeerblätter zu sammeln zum trocknen, die wir dann in unseren guten Winterhaustee mischen können.



Zusammen mit Himbeer - Brombeer- und Pfefferminzblättern sind Wald - Erdbeerblätter ein guter Haushaltstee. In diesem Fall werden die Blätter mit kochendem Wasser überbrüht und einige Minuten ziehen gelassen. Es werden für den Tee nur die jungen Blätter gesammelt, da die alten Blätter zu bitter sind.