

Frühjahrskräuter – ein wertvolles Geschenk für unser Immunsystem

- Löwenzahn:** regt die Leber-, Gallen- und Nierentätigkeit an
- Brunnenkresse:** ist reich an folgenden Vitaminen: C, A, E plus Calcium Eisen und Jod
- Vogelmiere:** Vitamin- C und A- haltig, wirkt gegen Rheuma, ist schleimlösend und verdauungsfördernd
- Brennnessel:** blutbildend, blutreinigend, harntreibend, hoher Gehalt an Vitamin C, Eisen, Calcium und Magnesium
- Sauerampfer:** erfrischend, harntreibend, verdauungsfördernd, eignet sich auch als Gewürz (nicht zu viel, wegen der Oxalsäure!)
- Klettenlabkraut:** reich an Kieselsäure, ist harntreibend, entzündungshemmend und reinigt das Lymphsystem
- Schafgarbe:** reguliert Unterleibsbeschwerden sowie Venen-, Magen-, Darm- und Gallenstörungen
- Giersch:** gegen Gicht und Rheuma
- Bärlauch oder Knoblauch:** gegen Arterienverkalkung und Bluthochdruck, wirkt regulierend und reinigend im Darm (Schwefel bindet Giftstoffe)

Frühjahrskräuter – Suppe „Ach Du grüne Neune“

40 bis 60 g der oben genannten Kräuter kleinschneiden, 2 EL Dinkelmehl anschwitzen, Kräuter dazugeben und mit Brühe aufgießen. Ca. 10 Minuten köcheln, evtl. pürieren, mit Rahm verfeinern und etwas ganz frische Kräuter darüber streuen. *Schmeckt köstlich!*

Pfarrer Kneipp sagt:

Heilkräuter können **Schlacken**

- auflösen
- ausschwemmen
- und den Körper kräftigen



Nach einer 4 Wochen Frühjahrskur fühlen Sie sich gereinigt und bärenstark!

Rezepte

Wohlschmeckender Brennnesseltee

- 3 Brennnesselspitzen
- 3 Zitronenmelissenspitzen
- Bio-Zitronensaft

Diese frischen Kräuter mit 1 L kochendem Wasser überbrühen, ca. 5 bis 7 Minuten ziehen lassen, abseihen, etwas Zitronensaft dazu geben. Wenn der Tee nur noch mundwarm ist, mit gutem Honig abschmecken.

Wildkräuterquark

- 700 g Bioquark
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Sauerrahm
- Zitronenabrieb
- 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer
- 3 bis 4 EL Wildkräuter geschnitten

Sämtliche Zutaten vermengen, mit Blüten garnieren und als Dipp oder Brotaufstrich verwenden.

Kartoffelkäs mit Wildkräutern

- 3 Pellkartoffeln fest, vom Vortag
- ½ Zwiebel geschnitten
- ½ Becher Süßrahm
- ½ Becher Sauerrahm
- 1 bis 2 EL geschnittene Wildkräuter (z.B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Vogelmilch, Knoblauchsrauke, Schafgarbe)

Die festen Pellkartoffeln reiben und mit den Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, fingerdick auf eine Scheibe Vollkorn- oder Bauernbrot streichen und genießen!

Zwiebelaufstrich vegan

- 200 g Kokosöl
- 200 g Zwiebel kleingeschnitten
- 1 TL Majoran
- 1 EL Knoblauchsrauke und 1 Brennnesselspitze

Zwiebel in heißes Kokosöl geben, salzen, 10 Minuten auf kleiner Flamme dünsten, Herdplatte ausschalten, Majoran und kleingeschnittene Kräuter dazugeben und gut verrühren und als Brotaufstrich verwenden.

Wildkräuter-Frischkäse mit Radieschen

- 250 g Frischkäse mit etwas geschnittenen Gundermannblättchen, Schafgarbenblättchen und 6 Gänseblümchen
- 2 – 3 Radieschen samt Blättchen (geschnitten)

Zutaten verrühren. Das gibt einen würzigen, schnellen Brotaufstrich!