



# Güsse & Genüsse

nach Kneipp im Juni/Juli

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

*Sebastian Kneipp*

## Pflanze des Monats



## Zistrose

Die Zistrose gehört zu den polyphenolreichsten Pflanzen Europas und ist in der traditionellen Volksmedizin seit vielen Jahrhunderten ein bewährtes Mittel gegen Erkältungssymptome.

Heute weiß man, dass Zubereitungen aus der Pflanze effektiv vor Viren und Bakterien schützen. Verantwortlich für das antivirale Wirkpotential sind die sogenannten Polyphenole. Sie legen sich wie ein Film um den Virus, machen ihn inaktiv und verhindern somit die Infektion.

Aus der Zistrose kann ein Tee oder Sud zubereitet werden: Das getrocknete Pflanzenmaterial kann über die Apotheke bezogen werden.

**Teeaufguss:** 2 Teelöffel der getrockneten Blätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen. 5 – 10 Minuten bedeckt ziehen lassen und abseihen.

**Sud:** 1 Handvoll Blätter in 1 Liter Wasser aufkochen, anschließend abseihen und den Sud abkühlen lassen. Ein Sud ist besonders für die äußere Anwendung auf der Haut sowie als Badewasserzusatz geeignet.

Das Immunsystem kann jedoch auch mit frischen Frühjahrskräutern gestärkt werden. Nie sind die Kräuter kraftvoller als im Frühling. Um die besten Kräuter im Frühjahr zu erkennen, muss man kein Kräuterexperte sein.

Die Brennnessel z.B. enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Sie enthält zusätzlich viele Mineralien wie z.B.

Eisen, Kalium und Magnesium. Sie wirkt entzündungshemmend und harntreibend.





Auch den Löwenzahn erkennt jeder. Er ist ein richtiger Allrounder, wenn es um die Gesundheit geht. Dank seiner Bitterstoffe regelt er die Verdauung und unterstützt Leber und Galle. In der Frühjahrskur angewandt soll der Löwenzahn blutreinigend wirken.

Gebratene Löwenzahn Knospen : Hierfür benötigt man noch nicht aufgegangene Löwenzahn – Knospen. Diese werden in der Pfanne mit gutem Olivenöl leicht angebraten. Nun noch etwas salzen und schon können diese über einen Salat gegeben werden.

## Frische Kräuter für kleine Kinder....

In Kräutern stecken ätherische Öle, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. In der Kinderküche ersetzen die grünen Pflänzchen Salz und eröffnen den Kindern vielfältige Schmeckreize. Gewürze und Salz sind für junge Kinder bis 12 Monate gesundheitsschädlich. Die Nieren so junger Kinder sind noch nicht weit genug entwickelt, um beispielsweise Speisesalz richtig abzubauen zu können.

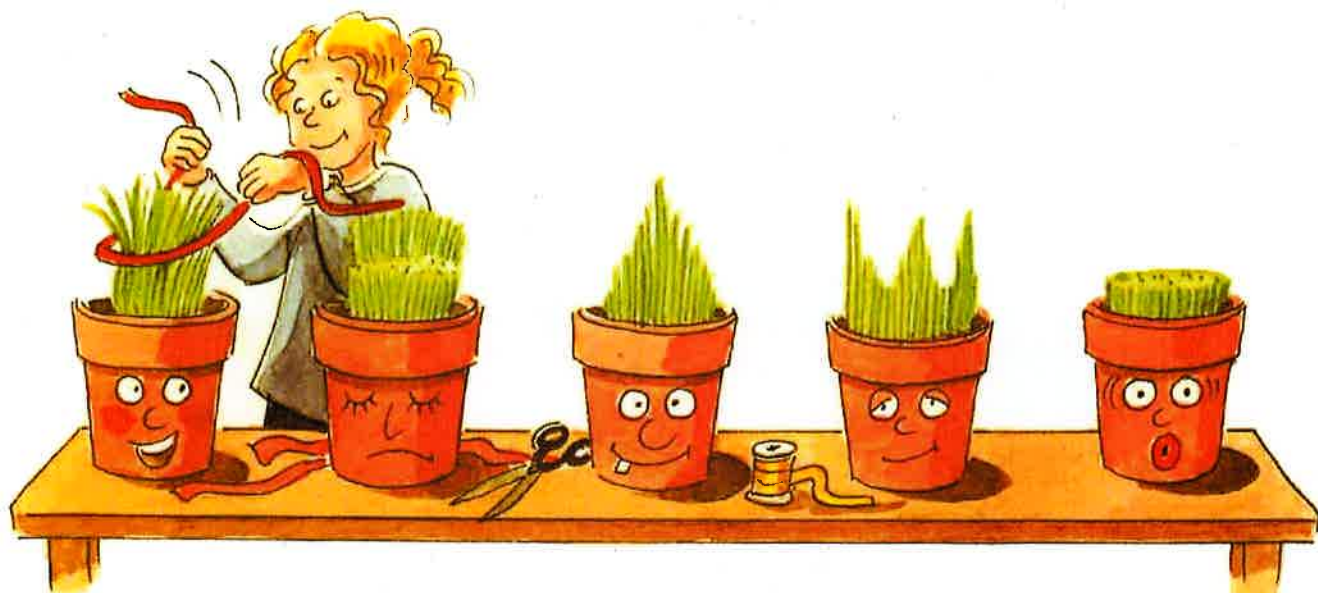


Für mehr Geschmack im Essen können die frischen Kräuter sorgen. Weniger ist jedoch mehr, da Kinder Geschmackreize viel stärker aufnehmen als Erwachsene. Doch welches Kräutchen ist ab welchem Alter geeignet? Kinder unter einem Jahr, können Petersilie, Dill und Majoran probieren.

Kinder ab 12 Monaten, die langsam an das Essen herangeführt werden, können schon Basilikum, Rosmarin und Thymian vertragen. Im ersten Lebensjahr darf auch durchgegarnte Zwiebel und Knoblauch als Würzbeigabe gegeben werden.

### Schnittige Köpfe

Hier dürfen Schnittlauchköpfe nach Lust und Laune zum Frisör. Einfach Schnittlauchsamensamen oder eine fertige Pflanze in einen Tontopf pflanzen und schon kann es losgehen. Der Schnittlauch kann gut für einen Salat oder Quark verwendet werden.



Viele Kinder kennen heute nur die fertigen Lebensmittel wie z.B. Kräuterquark aus der Packung oder die fertige Tee-Saft-Mischung aus dem Supermarkt. Ganz leicht jedoch können Kinder dazu hingeführt werden die Tee-Mischung oder den Quark selbst zuzubereiten. Probieren Sie es einfach mal aus:

### Kräuterquark

250 g Magerquark

100 ml Sahne

1 Teel. gehackte Petersilie

1 Teel. gehackter Schnittlauch

Nach Wunsch etwas Knoblauch und etwas Salz

Alles zusammen in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Ofenkartoffeln mit Rosmarin

Kartoffelmenge nach Wahl

1 Stängel Rosmarin

(Nadeln vom Zweig zupfen)

1 Eßl. Olivenöl



Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren oder vierteln. Den Rosmarinstängel waschen, dann die Nadeln abzupfen. Die Kartoffeln mit dem Rosmarin, etwas Salz und Öl mischen und anschl. auf ein Backblech legen. Bei 180 C Umluft ca. 20 bis 30 Min. backen.

Und zum Schluss noch einen Kräutersegenwunsch an Sie:

Ich wünsche dir die Unverwüstlichkeit, den Tatendrang und die Lebensfreude, die in der Ringelblume steckt.

Ich wünsche Dir die tiefe Verwurzelung und die Gabe der Veränderung, die den Löwenzahn auszeichnen.

Ich wünsche dir die Geselligkeit des Huflattichs, der nie alleine wächst und auch bei widrigen Bedingungen sein Leuchten behält.

Ich wünsche dir die Strahlkraft des Johanniskrautes, dessen Blüten die Sonne widerspiegeln und ihre Heiterkeit weiterschenken.

Ich wünsche dir die Beständigkeit der Brennnessel, die sich schwer vertreiben lässt und sich zu wehren weiß.

Ich wünsche dir Ruhe und Beständigkeit, welche Melisse und Baldrian zu schenken vermögen.

Ich wünsche dir Gesundheit und Freude an allem, was da wächst und blüht im Garten der Natur.