mit Rezepten

Kräuterlexikon

BÜCHER KISTE

© **Jugendwerkstatt „Frohe Zukunft" Halle-Saalekreis e.V. 2014** | Heinrich-Franck-Straße 2 | 06112 Halle (Saale)
Tel.: 0345-13255180 | Fax: 0345-13255181 | www.jw-frohe-zukunft.de | info@jw-frohe-zukunft.de

Texte und Gestaltung: Marcel Gutsche, Günter Uhlmann, Toralf Güttler, Petra Körner, Uwe Herrmann, Daniel Hallbauer, Linda Abromeit
Quelle: www.chefkoch.de

Dieses Buch entstand innerhalb des Projektes „Bücherkiste" und wurde gefördert durch das Jobcenter Halle.

Organisation und Druckvorbereitung: Alf Hedler

Kräuterlexikon

Bärlauch
Beifuss
Brennnessel
Eisenkraut
Engelwurz
Estragon
Fenchel
Hagebutte
Holunder
Kamille
Katzenminze
Kümmel
Lavendel
Löwenzahn
Pfefferminze
Pimpinelle
Ringelblume
Rosmarin
Salbei
Sanddorn
Scharbockskraut
Thymian
Waldmeister
Zitronenmelisse

Bärlauch-Pizza
2 Portionen

1 Port.	*Pizzateig aus dem aus dem Kühlregal oder selbstgemacht*
1 Becher	*Schmand*
5 Scheiben	*Schinken, roh*
1 Handvoll	*Bärlauch*
1 Tüte	*Käse, gerieben, (150 - 200g)*
	Salz, Pfeffer

Den Pizzateig auf dem Backblech aufrollen (gibt es bei einigen Discountern schon auf einem Backpapier). Becher Schmand auf den Teig geben und mit dem Messer bis an die Ränder verstreichen. Salzen und pfeffern.
Mit der Schere Bärlauch darauf schneiden (je nach dem, wie viel man davon verträgt oder mag).
Den Schinken rupfen und ebenfalls auf der Pizza verteilen.
Käse drüber streuen und in den Ofen für 10-15 Minuten bei 200 °C geben.
Schmeckt sogar noch am nächsten Tag kalt.

Bärlauch

Gehört zur Familie der Lauchgewächse und seine Heimat ist in Europa. Seine Blütezeit ist im April bis Juni.
Der Bärlauch wächst hauptsächlich in schattigen, feuchten Wäldern, wo er oft bodendeckend vorkommt.
Er wird bis zu 50cm hoch, ist eine ausdauernde, kräftig nach Knoblauch riechende Pflanze mit dreieckigem Stängel und kurz gestielten, ovalen bis lanzettlichen Blättern mit dunkelgrüner Ober- und etwas hellerer Unterseite sowie sternförmigen weißen Blüten.
Der Arzt verwendet den Bärlauch bei Magenverstimmung, Blähungen und Koliken.
Außerdem gilt er als appetitanregend und soll helfen, hohen Blutdruck zu senken.
In der Küche lassen sich mit den feingehackten Blättern Salate, Suppen, Soßen und Gemüse verfeinern.

Kartoffel - Möhren - Pfanne
4 Portionen

100 g	Zwiebel(n)
750 g	Kartoffel(n)
500 g	Möhre(n)
50 g	Butter
2 EL	Beifuß, getrocknet
125 ml	Gemüsebrühe
1	Apfel, säuerlicher
1 Prise	Zucker
	Salz und weißer Pfeffer

Die Zwiebeln pellen und würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln.
Die Zwiebelwürfel in der Butter bei milder Hitze glasig anbraten, dann Kartoffeln und Möhren dazu geben und bei stärkerer Hitze ebenfalls anbraten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Beifuß würzen. Die Brühe dazu gießen. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten dünsten, dabei ab und zu vorsichtig wenden.
Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Apfelwürfel über das Gemüse streuen und alles noch ein paar Minuten dünsten. Die Apfelwürfel sollen nicht zerfallen. Dann alles miteinander vermischen, nochmal abschmecken und servieren.

Beifuss

Der Beifuss gehört zur Familie der Korbblütler. Seine Heimat ist in Europa, Asien und Nordafrika. Seine Blütezeit ist im August bis November. In weiten Teilen Europas wächst der Beifuss auf Brachflächen, an Bahndämmen, Wegrändern und unter hohen Hecken. Im Garten stellt die Pflanze kaum Ansprüche, sieht man einmal von einem sonnigen Standort ab.
Es ist eine aromatische, bis 1,50m hohe, ausdauernde Pflanze mit wechselständigen, dunkelgrünen, gefiederten Blättern, an denen besonders die wollig weiß behaarte Unterseite auffällt.
Die kleinen rötlichen oder gelben Blütenköpfchen sind in einer Rispe angeordnet.
Der Beifuss ist verdauungsfördernd und ein mildes Kraut. So das es auch in Form von Tee, eine längere Zeit angewendet werden kann um den Appetit anzuregen oder die Verdauung zu stärken.
In der Küche nimmt man frische oder getrocknete Blätter für die Zubereitung von fetten Fleischgerichten, Schweine-, Hammel- oder Gänsebraten (mitkochen), sie lassen sich aber auch für Salate verwenden.

Brennnessel - Spinat
2 Portionen

200 g	*Brennnesseln*
25 g	*Butter*
	Salz und Pfeffer
	Muskat, gerieben
2 EL	*Crème fraîche oder Schmand*
40 g	*Mandelstifte, geröstet oder Pinienkerne*

Möglichst junge, nicht zu große Brennnesselblätter verwenden.

Die Brennnesseln kurz blanchieren und in zerlassener Butter andünsten. Bei geöffnetem Topf 5 Minuten dünsten. Mit der Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit gerösteten Mandelstiften bestreut servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln und Spiegeleier.

Brennnessel

Brennnessel gehört zur Familie der Brennnesselgewächse und fast weltweit verbreitet. Die Blütezeit ist von Juni bis September. In Mitteleuropa kommt sie häufig an Feldwegen und Wegrändern sowie auf Brachflächen und an Gräbern vor.
Brennnessel ist eine ausdauernde, bis 1,50m hohe Pflanze mit aufrechten, kantigen Stängeln und gestielten, länglich-ovalen Blättern sowie grünen Blüten mit auffälligen, gelben Staubgefäßen. Die Stängel als auch die Blätter sind dicht mit kleinen Brennhaaren besetzt, die Ameisensäure enthalten.
Man verwendet die Brennnessel wegen ihrer reinigenden und entgiftenden Wirkung, sie ist aber auch harntreibend. Hilft bei verschiedenen Hautkrankheiten und stillt Blutungen. Man setzt sie bei Heuschnupfen und Asthma ein.
Die Brennnessel kann als Gemüse gekocht werden und schmeckt ähnlich wie Spinat. Sehr beliebt ist aber auch eine Suppe aus Brennnesselblättern, Karotten, und Zwiebeln.
Jungen Blätter kann man für Salate, Eintöpfe und zum verfeinern von Essig, Majonäse und Salatsoßen benutzen.

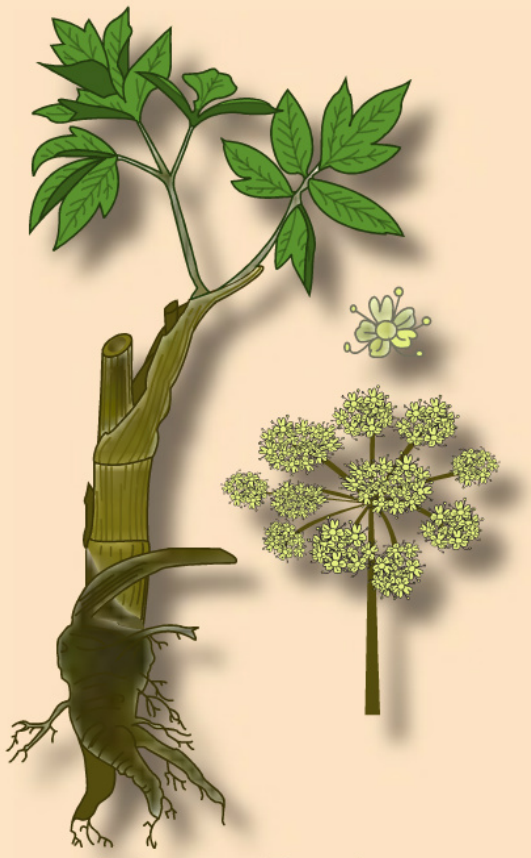
Eisenkraut- Eis
4 Portionen

150 ml	*Milch*
100 ml	*Sahne*
3	*Eigelbe*
50 g	*Zucker*
1 Zweig	*Eisenkraut*

Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen.
Milch zum Kochen bringen, Eisenkraut, Eimischung zufügen, verrühren.
Dann aufkochen, Sahne einrühren. Vom Herd nehmen+ 5 Std. ziehen lassen.
Dann durch ein Sieb abseihen, in die Eismaschine füllen.Anschalten. Danach nochmals für 1 Std ins Gefrierfach stellen. Wer keine Eismaschine besitz, Masse in eine gefrierfeste Form füllen, alle 15 Min. ordentlich durch rühren.

Eisenkraut

Es gehört zu den Eisenkrautgewächsen und kommt in Europa, Asien und Nordafrika vor und blüht von Juni bis September. Die ausdauernde, bis 1 m hohe Pflanze mit schlanken, vierkantigen Stängeln und ungeteilten bis fiederteiligen Blättern besitzt kleine, rosa bis hellviolette Blüten, die in langen Ähren angeordnet sind. Sie wächst auf Feldern, Weg- und Straßenrändern sowie auf Brachflächen und benötigt viel Sonne und durchlässigen Boden. Das Eisenkraut besitzt verdauungsfördernde, appetitanregende, harntreibende, reinigende und entzündungshemmende Eigenschaften. Es wird bei Stress und Angstzuständen oder zur Stärkung der Verdauung eingesetzt und gilt als sanftes Beruhigungsmittel. Ein Aufguss der Blätter eignet sich zur Behandlung von entzündeten Augenlidern und zur Mundspülung.



Gelee aus Engelwurz

300 Gramm	*Blätter und Stiele des Engelwurz*
½	*Liter Weißwein*
6	*Blatt Gelatine*
6	*Esslöffel Zucker*
1	*Vanillestange*
1	*Zimtstange*

Die Blätter und Stiele mit dem Zucker und der Gewürzen im Wein ½ Stunde köcheln lassen, durch ein feines Sieb gießen. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, im warmen Wein auflösen, in Portionsgläser geben und erstarren lassen. Zur Dekoration eignen sich sowohl die Blüten als auch die Blätter der Süßdolde.

Engelwurz

Die Arznei-Engelwurz oder Echte Engelwurz ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Doldenblütler. Die Blütezeit reicht von Juni bis August.
Engelwurz ist in Nord- und Osteuropa sowie Sibirien, Himalaya und Nordamerika verbreitet. Sie kommt in Mitteleuropa an feuchten Standorten vor. Die Arznei-Engelwurz wird auch kultiviert. Er wächst in feuchten Wiesen, an Ufern. Sie kommt bevorzugt auf nassen, zeitweise überschwemmten, nährstoffreichen Tonböden vor.
Engelwurz ist eine sommergrüne, zwei- bis vierjährige, nur einmal blühende Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 1,2 bis 3 Meter, selten nur 50 Zentimeter. Der aufrechte Stängel ist zumindest an seiner Basis stielrund, schwach gerillt, innen markig-hohl, oben verzweigt und schmeckt sowie riecht würzig. halbkugeligen, doppeldoldigen Blütenstände enthalten viele Blüten. Die zwittrigen Blüten sind fünfzählig mit doppelter Blütenhülle. Die fünf Kelchzähne sind undeutlich ausgebildet. Verwendung findet vor allem die Wurzel (als Droge), die Bitterstoffe und ätherische Öle enthält, also zu den Amara-Drogen gehört. Alkoholische Auszüge oder Tees werden gegen Appetitlosigkeit, leichte Magen- und Darmkrämpfe, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt. Engelwurz wirkt antimikrobiell und regt die Magensaft- und Bauchspeichel-drüsen-Sekretion an. Das Öl aus Wurzeln und Samen ist Bestandteil von Kräuterlikören und Bitterschnäpsen, wie Boonekamp, Bénédictine und Chartreuse. Kandierte Stängel werden als Süßigkeit und als Verzierung für Backwaren angeboten. Engelwurz ist auch Bestandteil des Schneeberger Schnupftabaks. Mit den Früchten werden Wermutwein, Gin und Chartreuse aromatisiert.

Apfel - Birnen - Marmelade mit Estragon
6 Portionen

500 g	*Birne(n), saftig*
500 g	*Äpfel, säuerlich*
1 große	*Zitrone(n)*
500 g	*Gelierzucker, 2:1*
2 Zweig/e	*Estragon*

Birnen und Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und sehr klein würfeln oder raspeln. Mit dem ausgepressten Zitronensaft und dem Gelierzucker mischen und über Nacht Saft ziehen lassen.

Am nächsten Tag den Estragon (französischer) waschen, trocknen und die Blättchen fein hacken. Zu der Früchtemischung geben.

Alles bei starker Hitze unter Rühren zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze 4 Minuten kochen lassen.
Gelierprobe machen. Die Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen.

Estragon

Estragon, veraltet auch Dragon bzw. Dragun genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Korbblütler. In Südeuropa findet man Estragon als Wildpflanze. Dorthin soll er jedoch schon vor langer Zeit aus dem Fernen Osten gelangt sein. Die seltenen Vorkommen Österreichs beschränken sich auf Ruderalflächen im Burgenland und Wien.

Es ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 60 bis 150 Zentimeter erreicht. Die zahlreichen schwach behaarten, lanzettförmigen Blätter sind ungestielt, ganzrandig und schwach gesägt. Der selten blühende Estragon hat gelbe kleine Blüten, die in Rispen stehen.

Wegen der nicht belegten medizinischen Wirksamkeit und der Risiken durch das enthaltene Estragol kann eine therapeutische Anwendung von Estragon nicht vertreten werden. Estragon wirkt verdauungs- und gallenflussfördernd sowie harntreibend und enthält viel Kalium. Es wurde als Heilpflanze bei Wassersucht, Nierenträgheit, bei Appetitlosigkeit, Magenschwäche und Blähungen gebraucht. Als Hausmittel lindert Estragonöl Rheuma und Muskelkrämpfe.

Traditionell verwendet man die jungen Triebe oder die Blätter, die mehrmals im Jahr geerntet werden können, zum Würzen. Durch ihr zartes Anisaroma sind die Blätter eine delikate Würze. Da der Gehalt an würzenden ätherischen Ölen kurz vor der Blüte am höchsten ist, werden die 20 bis 30 Zentimeter langen Triebspitzen zu diesem Zeitpunkt abgeschnitten.

Estragon wird zur Aromatisierung von Essig und Senf verwendet und zum Würzen von eingelegten Gurken, von Geflügel, Reis oder gekochtem Fisch sowie bei der Saucen- und Marinadenherstellung (z. B. Sauce Béarnaise). Estragon gehört neben Petersilie, Schnittlauch und Kerbel zu der klassischen französischen Kräutermischung Fines herbes.

Fenchel-Orangen-Salat
4 Portionen

2 Knolle/n	*Fenchel*
3	*Orange(n)*
1 EL	*Honig*
1 EL	*Öl*
1 Prise	*Salz*
1 Prise	*Pfeffer*

Orangen filetieren, Saft auffangen und mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Öl verrühren. Den Fenchel halbieren, in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben. Umrühren, etwas Fenchelgrün dazu und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Fenchel

Der Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler. Es ist eine heute weltweit verbreitete Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Fenchel ist in Deutschland zwischen Juni und September erntefrisch erhältlich. Beim Fenchel handelt es sich um eine zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 40 bis 200 cm erreicht und würzig (anisähnlich) riecht. Der stielrunde Stängel ist kahl und bläulich bereift. Die Pflanze bildet mit ihren Speicherblättern knollenähnliche Zwiebeln.
Die doppeldoldigen Blütenstände weisen einen Durchmesser von 5 bis 9 cm auf und enthalten an 2 bis 25 cm langen Stängeln sechs bis 29 (selten bis zu 40) Döldchen. Die Döldchen enthalten 14 bis 39 kleine Blüten. Hüllen und Hüllchen sind keine vorhanden.
Vom Echten Fenchel oder Garten-Fenchel gibt es drei Varietäten: Gemüsefenchel, Knollen- oder Zwiebelfenchel; Gewürzfenchel oder Süßfenchel; Wilder Fenchel oder Bitterfenchel.
Fenchel findet in der Medizin als Hustenmittel sowie als Beruhigungsmittel verwendung.
Weiterverarbeitet und genossen werden einerseits die Knollen (v. a. in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu gedünsteten Fischgerichten), andererseits die Samen, die mit dem Anis vergleichbar sind. Letztere werden manchmal als Gewürz in Schwarzbrot mitgebacken oder zu einem Tee aufgegossen, der beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden, wie beispielsweise Völlegefühl, wirkt. Fencheltee gehört neben Pfefferminz- und Kamillentee zu den meistgeschätzten Kräutertees. Auch in der indischen Küche sind Fenchelsamen sehr beliebt und verbreitet. Sie sind Bestandteil von Gewürzmischungen (Panch Phoron) und werden häufig nach dem Essen – sowohl mit als auch ohne Zuckerummantelung – als Munderfrischer gegessen. Fenchel findet darüber hinaus auch in einigen Spirituosen Verwendung. Häufig dient er dabei zur geschmacklichen Abrundung eines Getränkes, das als einen der Hauptbestandteile Anis (oder Sternanis) enthält, z. B. Absinth oder Pastis.

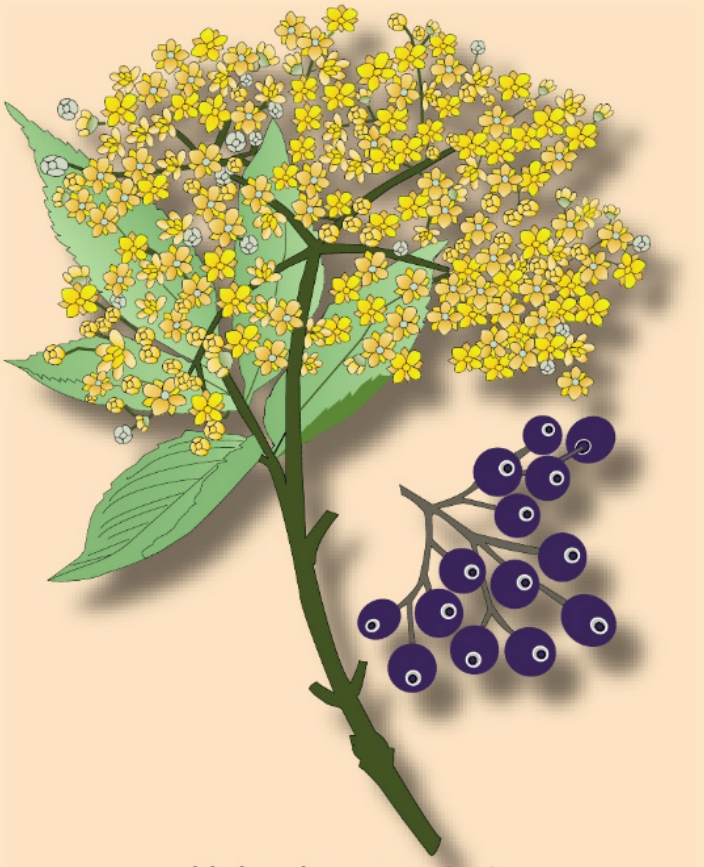
Schokoladen - Hagebutten - Quark
1 Portion

100 g	*Quark (Magerquark)*
2 TL	*Hagebuttenmark (Hagebuttenmus)*
	etwas Wasser oder Milch
1 TL	*Schokoladenraspel*

Den Quark mit Wasser oder Milch glatt rühren. Dann, je nach Belieben, mit dem Hagebuttenmus süßen und die Schokoraspeln unterrühren

Hagebutte

Die Hagebutte gehört zur Familie der Rosengewächse. Ihre Blütezeit ist im Juni.
Die Hagebutte kommt häufig in Hecken, an Waldrändern, auf Weiden und in Laubwäldern auf warmen Böden vor.
Die Hagebutte oder auch Hundsrose genannt, 1 – 3 m hoher Strauch mit tiefen Wurzeln und weit überhängenden, langen, bestachelten Zweigen. Die Hagebutte ist eine Sammelfrucht, die viele kleine Nüsse enthält. Die fleischige Frucht mit behaarten, einsamigen Nüsschen (Hagebutte).
Sie findet durch die Vitamin C – reichen Früchte (Hagebutte) als Tee oder Marmelade verwendung. Das Fruchtfleisch der im Spätherbst geernteten Früchte entsteht aus dem fleischigen Blütenboden. Es ist süßsauer und reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C (Ascorbinsäure), aber auch Vitamin A, B1 und B2. Hagebutten können roh gegessen werden, nachdem die Nüsschen entfernt wurden. Je später man sie pflückt, desto süßer sind sie. Die Früchte können zu Mus oder Konfitüre (Hagebuttenmark) verarbeitet werden. Aber auch zum Würzen von Wildgerichten eignen sich Hagebutten. Hagebutten lassen sich auch zu Fruchtwein, Likör und Aufgussgetränken verarbeiten; die meisten der im Lebensmittelhandel erhältlichen Früchteteemischungen bestehen hauptsächlich aus Hagebutten. Da reiner Hagebuttentee nicht stark gefärbt ist, enthält die „Teemischung Hagebutte“ meist einen Anteil Malve, besonders Hibiskus, als stark rotfärbende Komponente. Aus der getrockneten Schale der Hagebutte kann man einen vitaminreichen Aufguss machen, der wegen seines hohen Gehaltes an Pflanzensäuren und Pektiden leicht harntreibend und abführend ist. Er eignet sich daher für die unterstützende Therapie bei Blasen- und Nierenleiden und bei Erkältungskrankheiten. Das Mus eignet sich besonders wegen seiner austreibenden Wirkung und wird wie der Aufguss gegen Gicht und Rheuma verwendet. Die Marmelade fördert den Appetit und ist, wie der Aufguss, reich an Vitamin C und Lycopin. Aus den Kernen kann ein Hagebuttenöl gewonnen werden, welches zur Hautpflege verwendet wird.



Holundercremetorte

1	Tortenboden, (Biskuit)
Für die Creme:	
500 g	Mascarpone
500 ml	Schlagsahne, (Obers)
250 ml	Sirup, (Holundersirup)
6 Blatt	Gelatine
	einige Holunderbeeren, zum Verzieren

Den ausgekühlten Biskuitteig einmal in der Mitte durchschneiden.

Gelatine einweichen, Mascarpone und Holundersirup verrühren, Obers steif aufschlagen und mit der aufgelösten Gelatine unter die Mascarponemasse heben. Damit die Torte füllen und überziehen, und beliebig verzieren. Kalt stellen.

Holunder

Der Holunder oder auch Schwarzer Holunder genannt, gehört zur Familie der Geissblattgewächse. Seine Blütezeit ist im Juni bis Juli.
Er kommt häufig in Gebüschen, an Wald- und Wegrändern, auf Ödland und Schutt vor wachsen als Halbsträucher, Sträucher oder kleine Bäume. Sie erreichen meist Wuchshöhen zwischen 1 und 15 Meter und sind oft sommergrün. In endständigen, schirmtraubigen oder rispigen Blütenständen stehen viele Blüten zusammen.
Der Holunder hat eine hellgrauer Rinde und grauen Rindenporen, weißen Blüten und essbaren, grün giftigen Beeren mit blutrotem Saft. Die beerenähnlichen Steinfrüchte können bei Reife schwarz, blau oder rot sein und enthalten drei bis fünf Samen
Die Beeren dienen zur Saftgewinnung und die Blüten für Arznei. Bei Erkältungskrankheiten und Fieber kann man die Holunderblüten als Tee trinken und sich danach zum Schwitzen ins Bett legen. Auch zur Stärkung des Immunsystems eignet sich ein Holunderblüten-Tee.Da die Beeren viel Vitamin-C enthalten, sind sie, als Saft getrunken, geeignet die Abwehrkräfte im Winter zu steigern. Der Beerensaft wirkt auch leicht abführend. Eine stärkere abführende Wirkung wird den Blättern und der Rinde zugesprochen. Diese sind jedoch leicht giftig, sodass man besser auf andere abführende Mittel zurückgreifen sollte.
Die Blätter haben auch eine heilende Wirkung auf die Haut. Man kann sie als Salbe gegen Quetschungen, Verstauchungen und Hautwunden einsetzen. Auch als Breiumschlag kann man die Blätter anwenden.

Hatschi-Weg-Tee
1 Portion

1 Stück	*Ingwer (ca. 1,5 cm lang und 1 cm dick)*
1	*Zitrone(n) - Spalte, den Saft davon*
1 EL	*Honig*
1 Beutel	*Kamille (Kamillentee)*
	n. B. kochendes Wasser

Die Ingwerknolle in feine Scheiben schneiden und mit dem Honig und dem Kamillentee in eine große Tasse oder ein Kännchen geben und mit Wasser überbrühen. Dazu kommt noch der Saft einer Zitronen-spalte.

Alles ein paar Minuten ziehen lassen, dann den Teebeutel entfernen, der Ingwer kann drinbleiben.

Echte Kamille

Sie gehört zur Familie der Korbblütler und kommt in Europa sowie in West- und Mittelasien vor und blüht von Mai bis Juni. Die einjährige, bis zu 60 cm hohe, süßlich- aromatisch duftende Pflanze mit aufrechtem, verzweigten Stängel und fein zerteilten, wechselständigen Blättern gehört zu den wertvollsten Heilpflanzen für den Hausgebrauch, nicht zuletzt, weil sie so milde Eigenschaften besitzt und auch für Kinder geeignet ist.
Im Gegensatz zu anderen Kamillearten ist der Blütenboden stark gewölbt und hohl.
Die Kamille wächst auf Brachflächen sowie an Weg- und Ackerrändern und bevorzugt gut durchlässigen Boden bei sonniger Lage.
Die Blütenköpfchen, die man frisch oder getrocknet verwenden kann, werden im Sommer geerntet, wenn die Pflanze in voller Blüte steht. Die Köpfchen sollen lichtgeschützt aufbewahrt werden.
Die Pflanze besitzt krampflösende, entzündungshemmende, verdauungsfördernde, beruhigende und blähungstreibende Eigenschaften. Das Kraut wird als Tee verabreicht und kann auch als Dampfbad bei Schnupfen zum Einsatz kommen. Des Weiteren ermöglicht ein Sud das aufhellen blonder Haare.

Katzenminze Plätzchen

1 Tasse	*Weizenvollkornmehl*
1/4 Tasse	*Sojamehl*
1 TL	*Katzenminze*
1	*Ei*
1/3 Tasse	*Milch*
1 EL	*Melasse*
2 EL	*Butter*

Im ersten Schritt werden das Mehl und die Katzenminze miteinander vermischt. Dann werden Melasse, Ei, Öl und Milch hinzugegeben. Aus der Mischung wird nun eine teigartige Masse gefertig. Diese wird ausgerollt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Alternativ lassen sich natürlich auch Plätzchenformen zum ausstechen benutzen. Die Rohlingen werden nun in einen auf 220 Grad vorgeheizten Backofen gegeben und für ca 20 Minuten gebacken. Nach dem Abkühlen werden die Plätzchen in einem fest veschlossenen Behälter, bis zum Verzehr, gelagert.

Katzenminze

Die Katzenminze gehört zur Familie der Lippenblütler und ihre Blütezeit ist von Juni bis September.
Wildwachsend findet man die Katzenminze hauptsächlich auch Brachflächen, an Weg- und Straßenrändern oder auch an Felshängen; im garten wird ein sonniger, trockener Standort mit gut durchlässigem Boden bevorzugt.
Ausdauernde, bis 1m hohe, dicht behaarte Pflanze mit gestielten, herzförmigen Blättern. Die gelblich- weißen Blüten sind in Scheinquirlen angeordnet; die gesamte Pflanze weist einen starken, minzartigen Geruch auf.
Katzenminze hilft bei Blähungen und Koliken, lässt sich aber auch bei verdauungsbedingten Kopfschmerzen anwenden. Durch ihre schweißtreibenden Eigenschaften kann sie Fieber senken, und durch ihren angenehmen Geschmack und sanfte Wirkung, ist sie auch für Kinder geeignet. Eine Tinktur kann zum Einreiben bei Rheumatismus, Arthritis oder beschwerden der Kopfhaut benutzt werden.
Ganz junge Sprossteile können für Salate verwendet werden.
Im Garten zieht die Katzenminze nicht nur Bienen an, sondern soll auch Erdflöhe fernhalten.

Gurkensalat
mit Buttermilch und Kümmel
4 Portionen

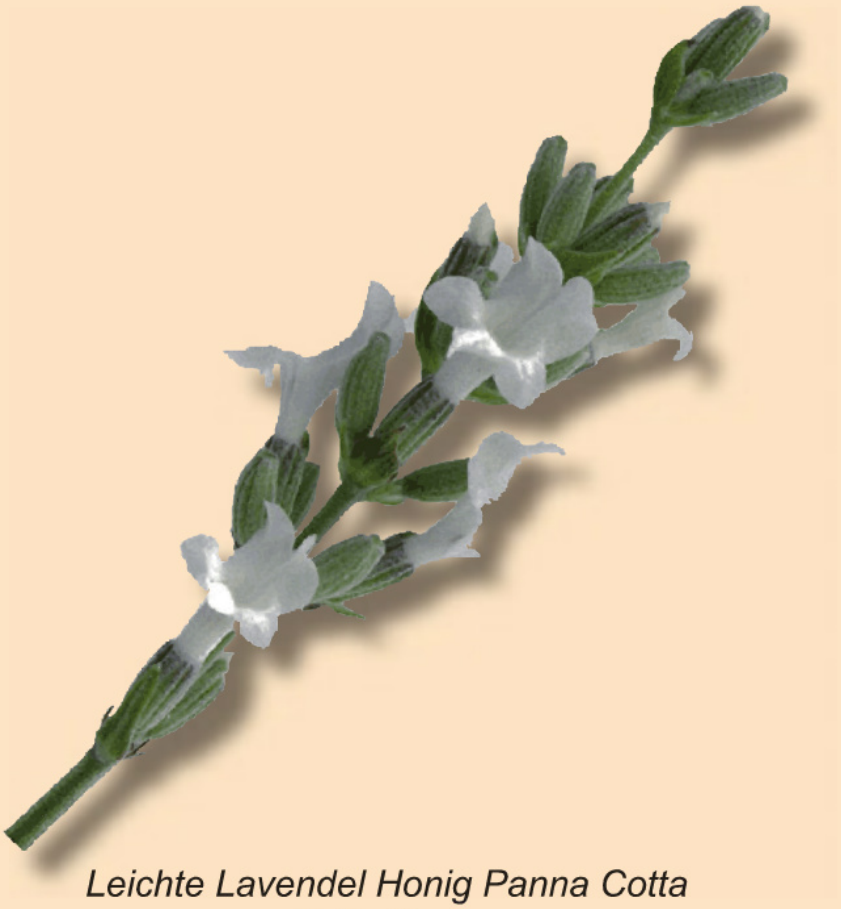
2	Salatgurke(n)
250 ml	Buttermilch
1 kleine	Zwiebel(n)
1 Pck.	Kräuter, (Gartenkräuter oder Dill)
1/2 TL	Kümmel
	Salz und Pfeffer
	Knoblauchpulver

Die Gurken schälen und fein hobeln, die Zwiebel schälen und ebenfalls hobeln oder fein würfeln.

Die Buttermilch untermengen und mit Gartenkräutern oder Dill, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Etwas Kümmel (ganz, nicht gemahlen) hinzufügen und den Salat ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Kümmel

Echter Kümmel, meist einfach Kümmel, regional auch Wiesen-Kümmel oder Gemeiner Kümmel genannt, gehört zur Familie der Doldenblütler. Die Aussaat wird im März durchgeführt.
Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juli. Die Samenreife beginnt im Juni bis August.
Die Verbreitung erstreckt sich heute bis nach Europa und Sibirien. Wild wächst der Wiesen-Kümmel an Wegrändern und Wiesen. Er tritt in kollinen, subalpinen bis alpinen Gegenden auf.
Kümmel ist eine sommergrüne, zweijährige krautige Pflanze und erreicht meist Wuchshöhen von 30 bis 80 Zentimeter, unter günstigen Bedingungen auch bis zu 120 Zentimeter. Die Laubblätter sind zwei- bis dreifach gefiedert und im Umriss länglich. Die Blüte ist weiß bis rosafarben oder rötlich.
In der Naturheilkunde wird dem Kümmelsamen eine appetitanregende Wirkung zugesprochen, da er die Verdauung von fetten und blähenden Speisen unterstütze. Bei Krämpfen und Koliken der Verdauungsorgane sollen die Inhaltsstoffe der Kümmelsamen lösend wirken. In Säckchen gefüllte Kümmelsamen werden in der Naturheilkunde ferner zur Linderung von Rheuma und Zahnschmerzen eingesetzt.
Die Blätter des Kümmels haben einen milden Petersilien-Dill-Geschmack, der gut zu Suppen und Salaten passt. Die Wurzeln können als Gemüse gekocht werden.
Kümmelsamen sind ein klassisches Gewürz in schwer verdaulichen Speisen, wie z. B. Kohlgerichten. Sie sind besonders in der jüdischen, skandinavischen und osteuropäischen Küche beliebt und werden dort auch als Gewürz für Kuchen und Roggenbrot, Gulasch, Käse und geschmort Äpfel verwendet.
Die Kümmelsamen verleihen diversen Spirituosen einen charakteristischen Geschmack, beispielsweise dem skandinavischen Aquavit, dem norddeutschen Köm oder dem Wiener Kaiser-Kümme.



Leichte Lavendel Honig Panna Cotta
10 Portionen

800 g	*Rahm*
80 g	*Zucker*
1	*Vanilleschote(n)*
1 TL	*Lavendel - Blüten*
1 TL	*Honig (Blütenhonig)*
1 g	*Zitronenschale, unbehandelt (Zesten)*
1 g	*Salz*
10 g	*Gelatine*
	Wasser zum Einweichen

Die Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanweisung einweichen. Rahm, Zucker, Lavendel, Honig, Zitronenzesten und Salz zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Die Vanilleschote auskratzen, das Mark und die Schote dazugeben.
Die Mischung etwas ziehen lassen und absieben, dann die Gelatine abgießen und in der warmen Sahne auflösen. In Eiswasser runterkühlen und lauwarm in Silikonformen abfüllen. Im Kühlschrank anziehen lassen.
Ich habe sie in den Tiefkühlschrank gestellt, damit die Panna Cotta fest genug wird, um sie sauber mit Lila Gelee anzupinseln.

Lavendel

Der Echte Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler. Blütezeit ist von Juni bis August.
Die Heimat des Lavendel sind ursprünglich die Küstenregionen des Mittelmeerraums. Der Echte Lavendel ist heute in ganz Südeuropa verbreitet. Eingebürgert ist er bei Jena, Rudolstadt und Bad Blankenburg. Lavendel ist die charakteristische Pflanze der Hoch-Provence; die großen Lavendelfelder sind ein touristisches Ziel.
Der Echte Lavendel ist ein graufilzig behaarter, aromatischer Strauch, der eine Höhe bis 1m erreicht. Die Blätter sind ungefähr 40 bis 50 Millimeter lang, sind stumpf, ganzrandig und am Rand mehr oder weniger eingerollt. Die Blüten sind violett gefärbt, fünfzählig, und der Kelch ist grauviolett, kurz flaumig, eiförmig-röhrig, die Nüsschen sind glänzend braun.
Lavendelblüten haben leicht beruhigende, blähungswidrige und gallentreibende Eigenschaften. Man nutzt dies zur Milderung folgender Beschwerden: Innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Einschlafstörungen, Migräne, auch bei nervösen Magen- Darm und Gallenbeschwerden. Einreibungen mit Lavendelöl wirken vorwiegend hautreizend und dienen deshalb zur Bekämpfung rheumatischer Beschwerden. Als Badezusatz wird es bei funktionellen Kreislaufstörungen verwendet. Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften ist Lavendelöl auch in Gurgellösungen enthalten.
Junge Blätter und weiche Triebe eignen sich zum angenehmen Verfeinern von Gerichten wie Eintopf, Fisch, Geflügel, Lammfleisch und in Soßen und Suppen, in kleineren Mengen auch an Salaten. Besonders in der französischen, italienischen und spanischen Küche wird Lavendel oft verwendet. In der Avantgardeküche wird es auch in Desserts eingesetzt, z. B. in weißer Schokoladenmousse oder in Aprikosensorbet. Das Aroma ist dem des Rosmarins ähnlich und bitter bis würzig. Lavendel ist Teil der Gewürzmischung Herbes de Provence. Das getrocknete und luftdicht und lichtgeschützt verpackte Gewürz hält sich 6 bis 9 Monate.
Lavendel ist eine häufig in der Heilkunde und Parfümerie geschätzte Pflanzengattung. Dies gilt vor allem für den Echten Lavendel.

Löwenzahn - Paprika - Salat mit Ei und Gänseblümchen
2 Portionen

1 Handvoll	*Löwenzahn, junge Blätter*
1/2	*Paprikaschote(n), rot*
1	*Ei(er), hart gekocht*
10	*Gänseblümchen*
1 EL	*Olivenöl, oder Kürbiskernöl*
1 TL	*Essig*
	Salz und Pfeffer

Löwenzahnblätter waschen, abtropfen lassen. Paprika vorbereiten und in dünne Scheibchen/Riemchen reiben. Ei in Riemchen/Scheiben schneiden. Gänseblümchen waschen, abtropfen lassen.
Alles bis auf die Gänseblümchen vermengen und mit den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren. Salat mit der Sauce anmachen und mit den Blüten bestreuen.

Löwenzahn

Er gehört zu den Korbblütlern, kommt in Europa und Westasien vor und blüht von April bis Mai. Die ausdauernde, bis 40 cm hohe Pflanze mit tief gezähnten Blättern, denen der Löwenzahn seinen umgangssprachlichen Namen verdankt, besitzt große, goldgelbe Blütenköpfchen, die am Ende unbeblätterter, hohler Stängel sitzen. Die gesamte Pflanze enthält Milchsaft und kommt auf gedüngten Wiesen und Weiden, aber auch in Parks und Gärten sowie an Weg- und Straßenrändern oder Feldrainen vor. Verwendet werden die Blätter zur Behandlung von Galle- und Leberleiden, aber auch bei Verdauungsbeschwerden und Fieber. (Sammelzeit: Frühjahr) Die Blätter enthalten viel Vitamin C sowie Kalium und andere Mineralstoffe und werden als Salat oder gekocht (Spinat) verwendet. Die ungeöffneten, noch festen Blütenknospen kann man in Essig einlegen und als Kapern nutzen. Aus der getrockneten und gerösteten Wurzel kann ein Kaffeeersatz hergestellt werden.

Pfefferminz-Schokolade-Mousse
4 Portionen

250 ml	*Rahm*
1 EL	*Pfefferminze, sehr fein geschnitten*
0,2 kg	*Schokolade, dunkle, z.B. Toblerone oder Edelbitter, zerbröckelt*

3 Esslöffel Rahm mit der Pfefferminze in einer dünnwandigen Schüssel im heissen Wasserbad warm werden lassen. Schokolade beigeben, schmelzen, Schüssel herausnehmen, Schokolade leicht abkühlen. Restlichen Rahm knapp steif schlagen, mit dem Gummischaber darunter ziehen, in eine Terrinenform oder Schüssel geben, glatt streichen. Zugedeckt ca. 3 Stunden kühl stellen.

Servieren: Einen Glace-Portionierer in warmes Wasser tauchen und kugeln formen.

Pfefferminze

Die Pfefferminze ist eine beliebte Heil- und Gewürzpflanze aus der Gattung der Minzen. Ab Juli bis September hat sie rosa bis lila Blüten.
In Deutschland gibt es kleinere Anbaugebiete, z.B. im östlichen Thüringer Becken. Hier gibt es eine Eisenbahnlinie von Straußfurt nach Großheringen, die den Namen Pfefferminzbahn trägt, da diese u. a. zum Transport der in dieser Gegend geernteten Kräuter – vornehmlich Pfefferminze – eingerichtet wurde.
Die Pfefferminze ist eine ausdauernde krautige Pflanze. Die 30 bis 90 cm hohe Pfefferminze ist eine frostharte Staude, die flach wurzelt und zahlreiche unter- und oberirdische Ausläufer entwickelt. Die Stiele sind gering bis stark behaart und wenig verzweigt, bei manchen Herkünften sind sie rötlich überzogen. Die Laubblätter sind gegenständig angeordnet, länglich-eiförmig bis lanzettlich, am Rand grob gezähnt und häufig mit einer violetten Nervatur versehen. Die Blätter riechen stark eigentümlich, flüchtig balsamisch und schmecken angenehm gewürzhaft, anfangs erwärmend, dann auffallend kühlend.
Pfefferminze wirkt anregend auf Gallenfluss und Gallensaftproduktion, krampflösend bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, antimikrobiell und antiviral. Daher wird sie bei Gallenbeschwerden (auch leichteren Gallenkoliken) und „verdorbenem Magen“ mit Erfolg eingesetzt. Das ätherische Öl wird auch zum Einreiben bei Migräne, Kopf- und Nervenschmerzen sowie zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten verwendet; hierbei gilt wie für alle starkriechenden ätherischen Öle: Vorsicht bei Säuglingen und Kleinkindern. Bei Erkältung steht die subjektiv wahrgenommene Kühlwirkung im Vordergrund, die als erfrischend und angenehm empfunden wird.
Pfefferminztee ist als Erfrischungsgetränk verbreitet. Dabei werden frische oder getrocknete Blätter der Pflanze mit heißem Wasser übergossen. Der Geschmack wird durch die ätherischen Öle bestimmt. Pfefferminze wird auch häufig zur Aromatisierung von sogenannten Pfefferminzbonbons, Pfefferminzkaugummis oder für Schokoladenfüllungen sowie als Eissorte verwendet.

Original Grüne Sauce
3 Portionen

2 Pck.	Kräuter für Grüne Sauce (ca. 4 - 5 cm große) Kerbel, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Petersilie, Dill und Schnittlauch
2 Becher	Joghurt
1 Becher	saure Sahne
n. B.	Mayonnaise, einige Esslöffel davon Senf, Zucker, Salz, Pfeffer
2	Ei(er), hart gekochte, klein gehackte
1/2	Zitrone(n), der Saft davon
1/2 Dose	Kondensmilch (fettarme)
3	Ei(er), hart gekochte, geviertelte

Die Kräuter mit einem Wiegemesser ziemlich klein schneiden - aber doch nicht zu klein - und in eine Schüssel geben. Bis auf die geviertelten Eier alle anderen Zutaten dazugeben und gut durchmischen. Die Hälfte der Sauce kurz in den Mixer geben und so mixen, dass die Kräuter sehr klein, aber als Kräuter noch zu erkennen sind. Wieder zu der restlichen Sauce geben und gut durchmischen. Am besten einige Stunden stehen lassen, damit sich die Geschmäcker gut entfalten können. Die geviertelten Eier als Garnitur darauf legen und anschließend mit Salzkartoffeln und Tafelspitz servieren.

Pimpinelle

Die Pimpinelle oder auch Kleiner Wiesenknopf genannt, gehört zur Familie der Rosengewächse und ihre Blütenzeit ist im Mai bis August.
Sie lässt sich auf frischem Lehmböden in Fettwiesen, Gebüschen und an Waldrändern finden.
Ist eine krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 100 Zentimetern erreicht. Der Stängel ist aufrecht mit rosettig angeordneten Laubblättern. Die Blätter haben 3 bis 12 Paare eiförmiger bis elliptischer Fiederblätter. Die Art hat grünliche Blütenköpfe von 1 bis 3 cm Durchmesser.
Die Blätter und Blüten haben einen leicht gurkenähnlichen Geschmack, beide können in kalten Getränken und auch in Salaten Verwendung finden. Auch sind sie zum Würzen von Marinaden, Saucen sowie Geflügel- und Fischgerichten zu benutzen.

Ringelblumen - Kuchen

1 Tasse/n	*Öl*
2 Tasse/n	*Zucker*
3 Tasse/n	*Mehl*
4	*Ei(er)*
1 Tasse/n	*Mineralwasser mit Kohlensäure (Selters)*
1 Pck.	*Backpulver*
1 Pck.	*Vanillezucker*
1 Prise	*Salz*
2 Handvoll	*Ringelblumen, frische Blüten*
150 ml	*Sirup (Sauerkirschsirup) oder Sauerkirschfruchtsoße*
130 g	*Puderzucker*

Die ersten 8 Zutaten zu einen Teig verrühren, dabei das Selters erst zum Schluss dazu geben (der Vanillezucker kann auch weggelassen werden). Eine Handvoll Ringelblumenblüten unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 45 Minuten bei 200°C backen.
Aus Puderzucker und Sauerkirschsirup einen Guss herstellen, die restlichen Ringelblumenblüten mit dem Guss auf der Kuchenoberfläche dekorativ verteilen und den Kuchen noch einmal 5-10 Minuten backen.

Ringelblume

Die Ringelblume, auch Garten-Ringelblume gehört zur Familie der Korbblütler. Die Blütezeit dauert von Juni bis Oktober, ein Blütenkorb blüht meist vier bis fünf Tage lang.
Sie verwildert leicht, jedoch nur unbeständig. In Mitteleuropa wächst sie auf Schutt und nährstoffreichen Lockerböden.
Die Ringelblume ist eine einjährige Pflanze, seltener wächst sie einjährig überwinternd oder zweijährig und erreicht meist Wuchshöhen von 30 bis 50, selten bis 70 Zentimeter. Der aufrechte, wenig oder lediglich im oberen Bereich verzweigte Stängel ist kantig und kurz flaumig behaart. Die Laubblätter sind ungestielt. Die einfache, behaarte Blattspreite ganzrandig, und von länglich lanzettlicher bis verkehrt- eiförmiger Form, ihre Farbe ist mittel- bis hellgrün. Die Blütenkörbe stehen einzeln an beblätterten, langen Blütenstandsstielen und haben einen Durchmesser von bis zu 4 Zentimeter. Am Blütenkorbrand stehen Zungenblüten von dottergelber bis orangegelber Farbe.
Pharmazeutisch werden die getrockneten ganzen, bzw. die zerkleinerten Blütenkörbchen, oder die getrockneten Zungenblüten verwendet. Wirkt entzündungshemmend und fördert die Bildung von Granulationsgewebe und damit die Wundheilung. Bei Magen- und Darmgeschwüren wird sie innerlich angewendet. Äußerliche Anwendung findet sie bei Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden, bei Quetschungen, Furunkeln und Ausschlägen. Ringelblumen werden in der Form von Teeaufgüssen, wässrigen Auszügen, Tinkturen, Extrakten und Salben verabreicht.
In der Lebensmittelindustrie wird die Ringelblume als Farbstoff eingesetzt, unter anderem bei Käse und Butter. In Teemischungen dient sie als Schmuckdroge. In der Vergangenheit diente sie zum Verfälschen von Safran.

Albertos Basilikum und Rosmarin Creme mit Himbeersauce
2 Portionen

250 g	*Mascarpone*
100 g	*Sahne*
20 Blätter	*Basilikum, frisch*
1 Zweig/e	*Rosmarin, zarte junge Nadeln*
1 EL	*Puderzucker*
	Sauce (Himbeersauce)
	Kirschen, kandierte

Basilikum und Rosmarin sehr fein hacken. Mit Mascarpone, Sahne und Puderzucker in eine Schüssel geben und alles mit dem Mixstab fein pürieren.
Erst eine Schicht Creme ins Glas geben, dann etwas Himbeersauce darauf geben, wieder die Creme, und wieder Himbeersauce, mit kandierten Kirschen belegen.
Vor dem Servieren für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Rosmarin

Der Rosmarin ist ein immergrüner Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler. Die Blüten können das ganze Jahr über entstehen. Die Pflanze wächst im westlichen und zentralen Mittelmeerraum wild, insbesondere in Küstenregionen von Portugal bis zum Ionischen Meer (Teil des Mittelmeeres). Rosmarin bevorzugt sonnige, trockene, kalkreiche Standorte. Der immergrüne, buschig verzweigte Strauch duftet intensiv aromatisch und erreicht eine Größe von 0,5 bis 2 Meter. Die Äste sind braun und meist aufrecht. Ältere Äste haben abblätternde Rinde. Die Blätter sind gegenständig, sitzend und schmal lineal. Oberseits sind sie tiefgrün und runzlig und mit einer dicken Epidermis überzogen, an der Blattunterseite weiß- bis graufilzig behaart.

In der Naturheilkunde wird Rosmarin innerlich als Tee zur Kreislaufanregung und gegen Blähungen verwendet, vor allem wirkt er anregend bei der Blutzufuhr zu den Unterleibsorganen und der Bildung von Magen- und Darmsaft. Auch wirkt Rosmarin galle- und harntreibend und findet als Tee Anwendung als Appetitanreger. Äußerlich wirkt Rosmarin durchblutungssteigernd und wird daher zu Bädern sowohl bei Kreislaufschwäche, Durchblutungsstörungen als auch bei Gicht und Rheuma angewand. Neben Rosmarinspiritus kann auch die Salbe gegen Rheuma und Migräne eingesetzt werden. Als Bademittel wirkt der Aufguss desinfizierend und fördert den Heilungsprozess von infizierten, schlecht heilenden Wunden.

Rosmarin ist in der mediterranen Küche (vor allem in Italien und der Provence) ein wichtiges Gewürz und ist Bestandteil der Provence-Kräutermischung. Er gilt zudem als klassisches Grillgewürz und harmoniert unter anderem mit Fleisch, Geflügel, Lammfleisch, Zucchini, Kartoffeln und Teigwaren. Auch für Süßspeisen findet das Blatt oder der Rosmarinhonig Anwendung. Apfelgelee lässt sich beispielsweise mit Rosmarin aromatisieren. In Kräuterbutter wird Rosmarin häufig verwendet.

Salbei-Pfefferminz-Zitronenmelissen Tee
2 Portionen

1 Handvoll	*Salbei - Blätter, frisch aus dem Garten*
1 Handvoll	*Pfefferminze - Blätter, frisch aus dem Garten*
1 Handvoll	*Zitronenmelisse*
	Honig

Die gewaschenen Blätter zerkleinern umd in eine Kanne geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Mit Honig gesüßt sehr wohltuend bei Erkältung oder Magenbeschwerden, aber vor allem bei Halsentzündungen sehr hilfreich. Durch die Mischung mit Pfefferminze und Zitronenmelisse schmeckt der Salbei auch nicht so nach Medizin. Selbst Kinder trinken das ganz gern. Natürlich kann man auch getrocknete Teekräuter dazu verwenden. Ich mags am liebsten frisch aus dem Garten.

Salbei

Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler. Der Salbei ist weltweit verbreitet von tropischen bis in gemäßigte Gebiete.
Die Salbei-Arten sind selten ein-, manchmal zweijährige bis meist ausdauernde krautige Pflanzen, Halbsträucher oder Sträucher.
Die Pflanzen duften oft aromatisch. Oft befinden sich an oberirdischen Pflanzenteilen einfache Haare.
Die sehr kurz bis lang gestielten Laubblätter sind einfach bis geteilt.
Der Name Salbei stammt vom lateinischen Wort salvare für heilen und deutet auf dessen Heilkraft hin. Salbei war bereits im Altertum bekannt und wurde im Mittelalter von Mönchen über die Alpen gebracht.
Durch den hohen Anteil ätherischer Öle in diversen Salbeiarten gibt es unterschiedliche Verwendungen. So wird der Echte Salbei einerseits als Küchengewürz und andererseits auch in der Heilkunde verwendet, etwa bei Halsschmerzen als Kräutertee oder gegen übermäßiges Schwitzen. Neben der schweißhemmenden besitzt der Salbeitee auch eine verdauungsfördernde Wirkung. Beispielhaft erwähnt sei die Linderung von Magen- und Darmschmerzen nach einer Antibiotika- Therapie.

Ananas - Orange - Sanddorn - Drink
stärkt die Abwehrkräfte und bringt Enzyme
4 Portionen

400 g	*Ananas, frische*
3 EL	*Sanddorn - Fruchtaufstrich*
1 Pck.	*Vanillezucker (Bourbon)*
600 ml	*Mineralwasser*
1 Becher	*Natur-Joghurt, Activa*
1 Handvoll	*Walnüsse*

Die Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Schon fertig! Guten Appetit!

Sanddorn

Sanddorn gehört zur Familie der Ölweidengewächse und die Blütezeit ist im April.
Er besiedelt gerne lichte Kiefernwälder und Verlichtungen in Kiefer-Trockenwäldern. Trockene Flussauen und Schotterfluren zählen ebenso wie felsige Hänge und kiesige Ufer von Gebirgsbächen zu seinen regelmäßigen Standorten. Zerstreut kommt der Sanddorn besonders an Meeresküsten, auf Hängen, Dämmen, Böschungen vor.
Der Sanddorn wächst als sommergrüner Strauch und erreicht Wuchshöhen von 1 bis 6 Metern. Angeordnete Laubblätter sind weidenähnlich und kurz gestielt. Der Sanddorn ist zweihäusig und blüht vor dem Laubaustrieb. Die kleinen gelblichen, eingeschlechtigen Blüten werden in Mitteleuropa ungefähr im April oder Mai sichtbar.
Sanddornbeeren weisen einen ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalt auf. Als Heildrogen werden die frischen reifen Sanddornfrüchte und das Sanddornkernöl genutzt.
Sanddornfrüchte verwendet man in der Medizin nur in Form von Säften und Extrakten. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin C verwendet man sie bei Anfälligkeit auf Erkältungskrankheiten, bei fieberhaften Infekten.

Möhrensalat mit Scharbockskraut
2 Portionen

2 EL	Rosinen
4 EL	Orangensaft
1 Spritzer	Zitronensaft
150 g	Möhre(n), am besten zarte Bundmöhren
1 Handvoll	Scharbockskraut (Blätter)
1 Spritzer	Öl, neutrales, z. B. Sonnenblumenöl
n. B.	Honig oder Zucker

Rosinen mit Orangensaft + Zitronensaft einweichen. Möhren putzen und raspeln. Scharbockskraut waschen und in feine Streifen schneiden oder einfach hacken. Alles vermischen und nach Geschmack süßen. Der Salat schmeckt zum Pausenbrot, als Gemüsebeilage zum Mittag- oder Abendessen, als Snack zwischendurch sowie zum Picknick.
Variationen:
Wer mag, raspelt noch 1 kleinen oder 1/2 großen Apfel mit dazu - muss aber nicht sein.
Wer mag, lässt das Öl weg und nimmt nur 2 EL Orangensaft - und gibt noch etwa 2-3 EL Sahne (ungeschlagen) dazu.

Scharbockskraut

Das Scharbockskraut gehört zur Familie der Hahnenfuß-gewächse und die Blütezeit ist im März bis Mai,und treibt etwa ab Februar/März kleine, saftige, Vitamin C-reiche Blätter und bereichert dann unseren Speisezettel. Je nach Witterung und Standort blüht es ab März/April (gelb) - dann sollte es nicht mehr gegessen werden, weil dann der Gehalt an giftigem Protoanemonin massiv ansteigt.
Es kommt häufig in schattigen, feuchten Laubwäldern, Parks, Gärten, Gebüschen, auf Wiesen und an Bachufern vor.
Das Scharbockskraut ist eine bis zu 20 cm hohe Pflanze mit fleischigem, giftigen Wurzeln. Die ungeteilten Laubblätter besitzen lange Blattstiele. Die einfache Blattspreite ist herz- bis nierenförmig und oft fettig- glänzend mit gekerbtem Blattrand. Auffallend sind ihre einzeln stehenden und lang gestielten, goldgelben und sternförmigen Blüten, die einen Durchmesser von 3 bis 5 cm besitzen. Scharbockskraut gehörte früher zum Reiseproviant auf Seereisen und wurde von Seefahrern gegessen, die meist kein frisches Gemüse und Obst zu Verfügung hatten. Scharbockskraut enthält sehr viel Vitamin C und verhinderte dadurch Skorbut, eine Vitamin C- Mangelkranheit die Seefahrer früher auf ihren langen Reisen bedrohte. Der Name Scharbockskraut leitet sich von Scharbock ab, eine alte Bezeichnung für Skorbut.
Früher war es eine Gemüse- und Arzneipflanze.

Ofenkürbis mit Apfel, Thymian und Weichkäse
2 Portionen

450 g	*Kürbis(se) (z.B. Buttercup, Butternut, Futsu oder not falls Hokkaido)*
1 m.-großer	*Apfel, säuerlicher*
3 EL	*Olivenöl*
1 EL	*Honig*
1 n. B.	*Zitronensaft*
4 Zweig/e	*Thymian, frisch*
	Meersalz, Pfeffer
100 g	*Käse, mild (Weichkäse wie z.B. Tommes, Brie etc.)*

Ofen auf 180°C vorheizen.
Kürbis je nach Sorte schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel ebenfalls in Scheiben schneiden.
Aus Honig, Olivenöl, Thymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und Kürbis- und Apfelstücke damit beträufeln.
Für 20 Minuten in den Ofen geben. Käse in Stücke schneiden und darauf verteilen, noch einmal 10 Minuten in den Ofen geben, damit der Käse schön cremig zerläuft.
Das Gericht noch einmal mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und z.b. mit Baquette servieren.

Thymian

Die Thymiane oder Quendel gehören zur Familie der Lippenblütengewächse.
Die Heimatgebiete liegen in Afrika, Europa und im gemäßigten Asien. Das Zentrum der Artenvielfalt ist der Mittelmeerraum. Verschiedene Arten und ihre Sorten werden in Gärten und Gartenbaubetrieben angebaut. Die Thymiane bevorzugen helle und trockene Standorte mit nährstoffarmen und sandigen Böden und finden sich an Wegrändern, auf trockenen Wiesenflächen und auf Mauern.
Thymian-Arten sind ausdauernde Halbsträucher oder Sträucher. Gelegentlich scheinen sie krautig zu sein, sind aber jedoch zumindest an der Basis verholzt. Sie wachsen aufrecht bis niederliegend, sind gelegentlich rasenbildend und an den Stängeln wurzelnd. Die Stängel können rundum behaart sein oder aber nur an zwei gegenüberliegenden Seiten oder an den Kanten Behaarung aufweisen. Die Laubblätter sind einfach und ganzrandig oder gelegentlich gezähnt. Oftmals sind die Ränder umgebogen. Die Behaarung der Blätter ist innerhalb der Gattung sehr variabel, sie können komplett unbehaart bis zu vollständig behaart sein.
Heute kommt Thymian in unterschiedlichster Art und Weise zum Einsatz. Verwendung finden Arten der Gattung Thymus als getrocknete oder frische Küchenkräuter, als Quelle von Ätherischen Ölen und Oleoresinen, als Gartenpflanze sowie als Arzneipflanze in der Volksmedizin, Homöopathie und verstärkt auch in der klassischen Medizin. Dabei ist jedoch nur ein kleiner Teil der Arten, nämlich der Sand-Thymian, der Echte Thymian und der Joch-Thymian, von kommerzieller Bedeutung. Für die Gewinnung der pharmazeutischen Droge Thymian sind nach dem Europäischen Arzneibuch nur die zwei Arten des Echten Thymian und Joch- Thymian oder eine Mischung beider Arten erlaubt.

Waldmeister - Kuchen

Für den Boden:

150 g	*Mehl*
1 TL	*Backpulver*
150 g	*Zucker*
4 kleine	*Ei(er)*

Für den Belag:

500 g	*Quark*
200 g	*Zucker*
200 g	*Sahne*
1 Pkt.	*Götterspeise, (Waldmeistergeschmack)*
	Schokostreusel und/oder Sahne

Für den Boden Mehl, Zucker, Backpulver und Eier verrühren und in einer ausgefetteten Obstkuchenform ca. 20 Minuten bei 180°C backen. Sofort stürzen und abkühlen lassen.
Für den Belag Quark und Zucker schaumig rühren. In einer Tasse mit heißem Wasser die Götterspeise auflösen. Etwas erkalten lassen und noch warm mit dem Quark verrühren. Zum Schluss wird die geschlagene Sahne untergehoben und alles auf dem Boden gestrichen, glatt oder kuppelförmig. Nach Belieben verzieren, z. B. mit Schokostreusel oder Sahnetupfen.

Waldmeister

Der Waldmeister oder das Wohlriechende Labkraut gehört zur Familie der Labkräuter. Die Blütezeit reicht je nach Standort von April bis Mai oder Juni. Die Früchte reifen zwischen Juni und September.
Waldmeister kommt von Nord-, Mittel- und Osteuropa bis in den asiatischen Teil der Türkei, Kaukasus und Kasachstan, sowie in Westsibirien nordwestlichen Afrika, China, Japan und Korea vor. Er gedeiht in Höhenlagen von bis zu 1400 Meter in gemäßigten und kühlen Zonen. In Mitteleuropa wächst der Waldmeister am häufigsten in schattigen Rotbuchenwäldern, kommt aber auch in Eichen-Hainbuchenwäldern vor. Waldmeister bevorzugt frische, lockere, nährstoff- und basenreiche Böden und zeigt Lehmböden an.
Der Waldmeister wächst als überwinternd grüne, ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 5 bis 50 cm.
Die einfache, einadrige Blattspreite ist länglich-lanzettlich oder schmal-elliptisch.
Er wird als Mottenmittel, als Volksarzneipflanze und in der Homöopathie eingesetzt. Waldmeister wirkt gefäßerweiternd, entzündungshemmend und krampflösend.
Waldmeister wird als Würzpflanze, etwa zur Herstellung von Waldmeisterbowle) verwendet. Auch Berliner Weiße wird mit Waldmeistersirup verfeinert.

Melonen-Smoothie
2 Portionen

1/2	*Melone(n), Galia*
250 g	*Joghurt*
10 Blätter	*Zitronenmelisse*
1 Prise	*Muskat*
1 EL Z	*Zitronensaft*

Melonenfleisch in Stückchen schneiden und mit allen Zutaten mit dem Pürierstab durchmixen und sofort servieren.
Melone und Joghurt sollten Kühlschranktemperatur haben.

Zitronenmelisse/ Melisse

Die Zitronenmelisse/ Melisse ist eine aus dem östlichen Mittelmeergebiet stammende Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler. Der Anbau erfolgt entweder durch Pflanzung von ab März vorgezogenen Jungpflanzen im Mai oder September oder durch Aussaat an Ort und Stelle im Mai, da zur Keimung meist Temperaturen um 20°C erforderlich sind.
Die Zitronenmelisse kann drei- bis viermal jährlich kurz vor der Blüte geerntet werden.
Heute wird sie weltweit in den gemäßigten und warmen Zonen kultiviert und verwildert regelmäßig. Sie wächst bevorzugt auf nährstoffreichen, warmen und trockenen Standorten mit humusreichem, sandigem Lehm- oder lehmigem Sandboden.
Die Zitronenmelisse ist eine ausdauernde, krautige Pflanze deren Wuchshöhen von 20 bis 90cm, selten 120 cm erreicht und mehr oder weniger stark nach Zitronen duftet. Die Stängel stehen aufrecht bis aufsteigend, sind verzweigt. Die Blattform ist breit eiförmig bis rhombisch oder länglich, am Ende stumpf oder kurz zugespitzt, am Grund gestutzt oder keilförmig, der Blattrand ist grob und ziemlich regelmäßig kerbig gesägt.
Die traditionelle Verwendung ist die Unterstützung der Magenfunktion und bei nervlicher Belastung. Präparate wie Teeaufgüsse, Flüssig- oder Trockenextrakte aus der Melisse wirken beruhigend und krampflösend. Sie werden bei Einschlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Häufig werden sie in Teemischungen mit anderen beruhigend wirkenden Drogen eingesetzt. Bäder werden bei Entzündungen der Haut und der Genitalorgane eingesetzt, aber auch als Entspannungsbäder. Weitere Anwendungsgebiete sind Gallenleiden. In der Volksmedizin wird die Zitronenmelisse auch gegen Erkältungskrankheiten und Kreislaufschwäche eingesetzt.
Die Zitronenmelisse wird als Gewürz-, Arznei- und als Bienenweidepflanze angebaut. Die Blätter werden als Küchengewürz verwendet. Zum Aromatisieren von kalten Getränken, Salaten und Saucen sowie Kompotten wird Melisse verwendet. Melissentee soll beruhigend wirken und verdauungsfördernd sein. Am aromatischsten ist Zitronenmelisse vor der Blüte.

Ringelblume

Sanddorn

Hagebutte

Löwenzahn