

Bärlauch- Oxymel

Hilfsmittel

Schraubglas
Messer und Brettchen
Sieb
dunkle Tropfflasche

Zutaten

150ml Bio Apfelessig
150ml Bio Honig
ca. 25 Blätter Bärlauch

Zubereitung

1. Mische den Honig zusammen mit dem Essig und rühre die Mischung gut durch.
2. Fülle sie Mischung in ein großes Schraubglas.
3. Wasche den Bärlauch und schneide ihn in ganz kleine Stücke.
4. Gib den Bärlauch in das Oxymel.
Achte darauf, dass alle Blätter vollständig vom Essig bedeckt sind.
5. Verschließe das Glas und stelle es an einen hellen Ort. Schüttel das Glas am besten jeden Tag kurz durch.
6. Nach ca. 4 Wochen kannst du das Oxymel abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen.
7. Das Oxymel ist ca. 6 Monate haltbar.



Quellen:

<https://www.kostbarenatur.net/wildkraeuterfrischaese-gegen-fruehjahrmuedigkeit/>
Copyright © kostbarenatur.net

<https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/gewoehnliches-scharbockskraut/>
Copyright © kostbarenatur.net

<https://www.kostbarenatur.net/wildkraeuterfrischaese-gegen-fruehjahrmuedigkeit/>
Copyright © kostbarenatur.net

<https://lunaherbs.de/baerlauch-oxymel-fuer-einen-baerenstarken-magen/>

<https://www.vecteezy.com>



Kräuterwanderung mit Dénise



Bärlauch *Allium ursinum*

Vitamin C, Eisen und ätherische Öle
Mit seinen stoffwechselanregenden Schwefelverbindungen hat er eine starke entgiftende Wirkung und eignet sich z.B. zur Ausleitung von Schwermetallen und anderen Umweltgiften sowie der Senkung von erhöhten Blutfettwerten. Außerdem wirkt Bärlauch verdauungsfördernd, gärungslindernd und blutdruckausgleichend. Katzen und Hunden wird Bärlauch ins Futter gemischt, um sie vor dem Befall von Darmparasiten zu schützen. Für einige andere Tiere, jedoch giftig!

Scharbockskraut *Ficaria verna*

hilft bei Vitamin-C-Mangelerkrankungen. Früher wurden zerstoßene Wurzeln als Mittel gegen Feigwarzen eingesetzt. Während der Blütezeit steigt der Gehalt an Protoanemoin, einem Gift, welches alle Hahnenfußgewächse enthalten, stark an. Es ruft Schleimhautreizungen hervor, weshalb die Blätter ab diesem Zeitpunkt nicht mehr verzehrt werden sollten. Nur kleine Mengen konsumieren!

Wiesenschaumkraut *Cardamine pratensis*

Das Wiesenschaumkraut ist reich an Senfösglykosiden, Bitterstoffen, Vitamin C und Mineralien. Ähnlich wie die Brunnenkresse hat es eine harntreibende sowie stoffwechsel- und appetitanregende Wirkung und wirkt sich positiv auf die Nieren- und Leberfunktion aus.

Knoblauchrauke *Alliaria petiolata*

antiseptisch, leicht harntreibend und schleimlösend. Man sagt ihr auch antiasthmatische Eigenschaften nach. In der Volksmedizin wurden aus den Blättern Breiumschläge zur Behandlung von Insektenstichen und Wurmerkrankungen hergestellt. Die ganze Pflanze ist essbar. Für Salate, Kräuterquark, Pesto, Kräuter-Brottaufstriche, Suppen und Saucen werden Blätter und Triebe verwendet. Viele Rezepte schmecken mit Knoblauchrauke noch besser, darunter warmer Kartoffelsalat oder grüner Kartoffelstamp.

Gänseblümchen *Achille millefolium*

Es sollten vorrangig junge Blätter verwendet werden, da ältere einen herben Beigeschmack entwickeln können. Die Naturheilkunde stuft das Gänseblümchen u.a. als stoffwechselanregend, schleimlösend und entzündungshemmend ein, Verwendung z.B. bei Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie Verletzungen. Frische Blätter, Stiele und Blüten können zerrieben oder gequetscht gegen Schwellung und Juckreiz bei Insektenstichen helfen.

Giersch *Aegopodium podagraria*

ätherisches Öl, Chlorogensäure, Cumarine, Flavonoglykoside, Harz, Hyperosid, Isoquercitrin, Kaffeesäure, Kalium, Phenolcarbonsäuren, Polyine, Vitamin C

Als Wilgemüse in Salat, Pesto usw hat Heilkräfte und kann die Harnorgane und den Stoffwechsel fördern' bei Gicht Rheuma

Wildkräuterfrischkäse gegen Frühjahrsmüdigkeit

Zu diesen ersten Frühlingskräutern gehören:

Scharbockskraut, das viel Vitamin C enthält und außerdem blutreinigend wirkt

Gundermann, der uns durch den ganzen Winter begleitet hat, jetzt wieder kräftig austreibt und sehr aromatisch und würzig ist.

Bärlauch, mit seinen Bärenkräften, welcher eine starke Reinigungskraft auf Magen, Darm und Blut hat und zudem verdauungsanregend wirkt

Löwenzahn, welcher entwässert und neben Vitamin C auch Provitamin A enthält

Vogelmiere, mit ihrer Fülle an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium und siebenmal mehr Eisen als Kopfsalat

Schafgarbe, welche allgemein kräftigend und außerdem blutreinigend ist

Wiesenschaumkraut, mit dem feinen Kressegeschmack, das auch das Blut reinigt und die Verdauung anregt

Gänseblümchen, mit viel Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und seiner aufheiternden und stärkenden Wirkung auf die Psyche

