

Karin Greiner

*Meine
Hausapotheke
aus Wildpflanzen*



Das steckt im Buch

Natürlich gesund – Basiswissen Wildpflanzen 4

Medizin selber machen, geht das denn? Ja. Viele heimische, wild wachsende Pflanzen haben Heilkräfte, denen wir seit langer Zeit vertrauen. Am Wegrand, auf der Wiese und im Wald finden Sie Hilfe, mit der sich die Hausapotheke füllen lässt.

Wildpflanzen von Frühling bis Winter 10

Für alles ist ein Kraut gewachsen. Welches genau, erfahren Sie hier: Wiesenpflaster, Beifuß im Schuh, Lindenblütentee oder Veilchenblütenhonig klingen nicht nur nett, sondern helfen auch noch – gegen Mückenstiche, müde Beine, Erkältungen, Husten ...



FRÜHLING

Bärlauch	12
Duftveilchen	16
Birke	20
Huflattich	24
Vogelmiere	28
Löwenzahn	32
Spitzwegerich	36
Gänseblümchen	40
Hirtentäschel	44
Weide	48
Fichte	52
Gundermann	56
Weißdorn	60
Frauenmantel	64
Weißer Taubnessel	68



SOMMER



Schwarzer Holunder	72
Wilde Malve	76
Echte Kamille	80
Linde	84
Echtes Johanniskraut	88
Mädesüß	92
Gewöhnlicher Beifuß	96
Gänsefingerkraut	100
Rotklee	104

HERBST



Schafgarbe	108
Weidenröschen	112
Königskerze	116
Baldrian	120
Brennnessel	124
Beinwell	128



WINTER

Eiche	132
Pappel	136



Service	140
Rezepte schnell finden	142
Linktipps	143
Zum Weiterlesen	144

Natürlich gesund
Basiswissen Wildpflanzen



Was Wildpflanzen alles können ...

Erinnern Sie sich noch? Wenn einem als Kind mal der Magen zwickte, war die Großmutter schnell mit einer Tasse Tee zur Stelle. Der schmeckte zwar nicht unbedingt verlockend, aber die bittere Arznei war mit Liebe zubereitet und half schnell. Denken Sie daran zurück, wenn Sie heute mal das Bauchgrimmen plagt? Doch womit hatte Großmutter den nur Tee aufgebraut?

Es wird wohl Schafgarbe gewesen sein. Direkt vor der Haustür zur rechten Zeit gepflückt, gekonnt aufbereitet und für den Fall der Fälle sorgsam verwahrt. Wissen Sie noch, wie Schafgarbe aussieht? Welche Teile man von ihr verwendet? Wie der Tee richtig zubereitet wird? Wie viel man davon einnehmen muss, damit er wirkt?

Natürlich gesund

Statt gleich zum Arzt oder Apotheker zu gehen, wünschen sich viele lieber den Griff in die eigene Hausapotheke. Schnelle und unkomplizierte Hilfe, etwas Pflanzliches soll es sein. Eine Medizin, von der man genau weiß, woher sie stammt und was drin ist.

Vielen Menschen erscheint die moderne Medizin und Pharmazie zu entfremdet, sie hegen Misstrauen gegen technisch aufwendige Behandlungsmethoden oder synthetisch gewonnene Arzneimittel. Wobei man nicht vergessen sollte, dass gerade durch sie zahlreiche Krankheiten heutzutage überhaupt erst behandel- oder heilbar geworden sind. Die Heilkraft der Wildkräuter darf man weder überschätzen, noch sollte man ihre Wirksamkeit herunterspielen. Nicht wenige Heilpflanzen, etwa Kamille, Weißdorn oder Johanniskraut, zählen zu den am häufigsten verordneten und verabreichten Medikamenten überhaupt.

Wild und voller Kraft

Seit Menschengedenken bedient man sich der Kräfte der Natur, um die eigene Gesundheit zu stärken und im Krankheitsfall schnell Linderung, noch besser Heilung zu finden. Wild wachsende Pflanzen, vom winzigen Kraut am Wegesrand bis zum mächtigen Baum im Wald, dienten seit jeher als Arzneipflanzen und tun dies bis heute. Die Menschen griffen bevorzugt zu dem, was direkt um sie herum wuchs. Nicht allein die Heilpflanzen in Kloster- und Apothekergärten waren geläufig, vielmehr holte sich das gewöhnliche Volk die Kräuter aus Feld und Flur, von der Wiese und vom Wegesrand.



Je mehr eine Pflanze in ihrer Umwelt ums Überleben kämpfen muss, desto stärker muss sie sein und damit auch heilkräftiger – diese Vorstellung ist durchaus eingängig, wenn sie sich auch nicht belegen lässt. Trotzdem halten viele Menschen wild wachsende Kräuter für viel wirkungsvoller bei der Heilung als vom Menschen überzüchtete, gehätschelte Gewächse von Beet und Acker. Auch das ist ein Argument, für die Hausapotheke Pflanzen aus der Natur zu verwenden.



Reichlich verfügbar

Die Natur um uns herum spendet alles an Heilpflanzen, was man im Alltag gegen kleinere Beschwerden braucht. Es sind nicht einmal die seltenen Arten, sondern ganz im Gegenteil allgegenwärtige, weit verbreitete und oft in großen Mengen vorkommende Pflanzen, die im Volk seit jeher eine wichtige Rolle als Heilpflanzen spielen, zum Beispiel Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich, Nelkenwurz oder Linde.

Diese althergebrachten, bis heute bewährten Heilpflanzen können verwendet werden, ohne dass man die Natur damit ausnutzen würde. Zudem kommen viele von ihnen sogar im eigenen Garten vor – wenn man sie nur wachsen lässt. Im Garten stellt sich dann auch keine Frage nach Spritzmitteln, entsteht kein Problem durch Hunde. Auch die Angst vor dem Fuchsbandwurm ist unbegründet: Kein einziger Fall ist erwiesen, bei dem sich jemand durch Verzehr von wild wachsenden Pflanzen eine Infektion zugezogen hätte.

Hinweise zum sorgsamem Sammeln von Wildkräutern

- * Sammeln Sie nur das, was Sie ganz genau kennen und hundertprozentig wiedererkennen. Denn eine Verwechslung kann fatale Folgen haben!
- * Sammeln Sie nur so viel, wie Sie auch benötigen und innerhalb eines Jahres aufbrauchen können. Zubereitungen verlieren mit der Zeit an Wirksamkeit, nach einem Jahr sollten sie erneuert werden.

- * Sammeln Sie rücksichtsvoll. Nehmen Sie nur wenige Pflanzen aus größeren Beständen und lassen Sie einzeln vorkommende Exemplare stehen: Geben Sie den Pflanzen eine Chance zum Fortbestand. Sie wollen auch in Zukunft noch ernten können.
- * Sammeln Sie möglichst an unbelasteten Stellen, nicht unmittelbar neben stark befahrenen Straßen, nicht entlang von Bahndämmen oder gespritzten Äckern und nicht auf frisch gedüngten Wiesen.
- * Sammeln Sie gut entwickelte, vital wirkende Kräuter. Von Mehltau oder anderen Krankheiten, von Schädlingen befallene Pflanzen bleiben stehen. Beachten Sie, dass Gewächse etwa durch einen Pilzbefall vielleicht mit Giften belastet sind und dann schaden können, anstatt zu heilen.
- * Sammeln Sie die Kräuter zum optimalen Zeitpunkt, wie in den Porträts beschrieben.

Hinweise zum sorgsamem Umgang mit Heilkräutern

Heilkräuter können viele Beschwerden lindern, wenn man sie zur rechten Zeit in rechtem Maß und mit rechtem Wissen einsetzt. Jegliche Beschwerden müssen stets zuerst genau ergründet werden, bevor man die passende Heilpflanze aussucht.

- * Behandeln Sie auf eigene Faust nur leichte Gesundheitsstörungen wie Erkältungen oder oberflächliche Schürfwunden. Bedenken Sie dabei jedoch, dass über eine Schürfwunde eine Blutvergiftung entstehen und sich aus einer Erkältung eine Lungenentzündung entwickeln kann.
- * Schießen Sie nicht mit Kanonen auf Spatzen. Viel hilft nicht immer viel, im Gegenteil. Wenden Sie möglichst erst einmal nur eine Heilpflanze an. Wenn die nicht wirkt, können Sie auf eine weitere ausweichen.
- * Heilpflanzen sind Arzneipflanzen! Jede Wirkung ist von Nebenwirkungen begleitet. Unterschätzen Sie die Wirksamkeit der Kräuter nicht und setzen Sie die Pflanzen verantwortungsbewusst ein – auch bei Bagatellerkrankungen.



- * Heilpflanzen können allergische Reaktionen auslösen. Vorsicht also, wenn schon Allergien bekannt sind, etwa gegen Korbblütler. Die sollten Sie dann sicherheitshalber gar nicht anwenden.
- * Sprechen Sie im Zweifel vor jeder Anwendung mit Ihrem Arzt. Nicht wenige Kräuter können mit Medikamenten in Wechselwirkung treten und dann bei bestimmten Therapien sogar mehr schaden als nutzen.
- * Lassen Beschwerden nach Anwendung von Heilpflanzen nicht innerhalb kurzer Zeit nach oder verschlechtert sich gar das Krankheitsbild, suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe. Informieren Sie den Arzt über die bereits verabreichten Heilpflanzen.
- * Heilkräuter, auf die Sie persönlich vertrauen, können auch unterstützend zu einer ärztlich verordneten Therapie eingesetzt werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Mit Wildpflanzen gesund durchs Jahr

Die heimischen Heilpflanzen in diesem Buch sind nach den Jahreszeiten der Natur geordnet. Die Vegetationsperioden in Frühjahr, Sommer und Herbst teilen sich nochmals in drei Abschnitte auf, nur der Winter, die Zeit der Ruhe, bleibt als Jahreszeit einheitlich. Kennzeichen für die einzelnen Phasen sind jeweils charakteristische Pflanzen, etwa der blühende Apfelbaum für den Vollfrühling. Diese Zeigerpflanzen signalisieren, wann es sich lohnt, nach den jeweiligen Heilpflanzen Ausschau zu halten und sie für den Vorrat zu ernten.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund. Die Kräuter vor Ihrer Haustür helfen Ihnen dabei.

Ihre *Karin Frein*





*Wildpflanzen
von Frühling bis Winter*



Bärlauch

Die Buchenkronen sind noch kahl, etwas Schnee liegt noch, der Frühling scheint noch weit. Da fängt es im Wald schon **zu duften** an. Der Bärlauch, nicht von ungefähr **Waldknoblauch** genannt, sprießt. In den frischen grünen Blättern stecken **Bärenkräfte**.



Kleine Vorstellungsrunde

So heißt er botanisch → *Allium ursinum*

So sieht er aus → krautige, handspannenhohe Zwiebelpflanze; Blätter treiben aufgerollt aus der Erde, breit-lanzettlich, mit markanter Mittelrippe, gestielt; sternförmige, schneeweiße Blüten in ball- oder halbkugeligem Blütenstand; Blütezeit April bis Mai

Hier wächst er → in schattigen, feuchten, humusreichen Au- und Laubwäldern, entlang von Bächen, oft in Massen

Nicht verwechseln mit → der giftigen Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*), deren Blätter aber niemals gestielt sind und zu einem Trichter vereint aus dem Boden treiben; dem giftigen Maiglöckchen (*Convallaria majalis*), bei dem die Blätter keine deutliche Mittelrippe haben, paarweise stehen und unten von einem silbrig-rötlichen Häutchen eingefasst sind; dem giftigen Aronstab (*Arum maculatum*), dessen Blätter spiralig aufgerollt austreiben und später keine parallelen, sondern netzartige Blattnerven zeigen

So wirkt er → verdauungsanregend, antibakteriell, blutreinigend, blutdrucksenkend, vorbeugend gegen Arteriosklerose, abwehrstärkend

Ernten: was, wann, wie?

Frische Blätter vor der Blüte (stets einzeln pflücken, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen vorzubeugen), ab Blühbeginn werden die Blätter bitter; frische Blütenknospen und Blüten, noch grüne, knackige Früchte



Kleines Kraut ganz groß

Außer ein paar Brennnesseln wagen sich so früh im Jahr noch keine anderen Pflanzen aus der Erde. Ist denn schon Frühling? Oder noch Winter? Den Bärlauch ficht das nicht an. Er strotzt nur so vor grüner Kraft, treibt seine Blätter wie Spieße durch die Laubdecke. Dank seiner schlanken, weißen Speicherzwiebeln, vollgepackt mit Speicherstoffen, kann er so schnell wachsen. Schon bald bedeckt er große Flächen. Kein Wunder, dass die Menschen seit alters her von dieser frischen Lebensenergie profitieren wollen.

Herz und Kreislauf, was wollt ihr mehr

Die schwefelhaltigen ätherischen Öle im Bärlauch, die für den typischen Geruch und den scharf-würzigen Geschmack verantwortlich sind, wirken auf den ganzen Organismus anregend.

- Ein paar Blättchen aufs Butterbrot oder zum Salat, so gönnt man seinem Körper einen Frühjahrsputz und kurbelt den Kreislauf an.
- Ähnlich wie Knoblauch fördert Bärlauch die Durchblutung und beugt Arteriosklerose vor, das macht ihn zu einem wahren Anti-Aging-Kraut.

Frisch wie der junge Frühling

So frisch wie möglich, heißt beim Bärlauch die Devise. Gepflückt, gewaschen, verspeist, alles in kürzester Zeit – so behält die „Hexenzwiebel“ ihre volle Wirkung. Die Gehalte an Vitamin C und an wertvollen ätherischen Ölen nehmen rasch ab, je länger der Bärlauch liegt. Trocknen ist daher nicht ratsam, besser genießt man ihn, solange er Saison hat.

Ah!

Obwohl der Bärlauch einen typischen Duft nach Knoblauch verströmt, darf man sich auf dieses Merkmal allein nicht verlassen. Wer erst ein paar Blätter gepflückt hat, riecht kaum noch etwas anderes – der Pflanzensaft an den Fingern übertüncht alles.

Bärlauch macht auch schön: Er wirkt entgiftend, sorgt für eine gute Darmflora, unterstützt die Immunabwehr. Und wenn's im Inneren stimmt, dann zeigt sich das auch an einem ausgeglichenen, ebenmäßigen Hautbild ohne Pickel.



Rezepte mit Bärlauch

Bärlauch frisch aufs Brot

So schmeckt Bärlauch am besten: frisch gepflückt, natürlich. Je jünger die Blätter, desto schärfer schmecken sie, weil umso mehr schwefelhaltige ätherische Öle enthalten sind. Ideal für eine blutreinigende Frühjahrskur.

- 1 Scheibe Brot
- etwas Butter, hochwertige Pflanzenmargarine oder Frischkäse
- frische Bärlauchblätter

Blätter nur ganz kurz unter fließendem Wasser waschen. Sorgfältig trocken tupfen, sonst verwässert der Geschmack. Blätter fein wiegen oder in Streifen schneiden. Brot mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestreichen, Bärlauch draufstreuen und genießen.

BärlauchSaft

Zur Stärkung von Immunsystem, Kreislauf und Herz, zum Beleben des Darms nach Krankheit oder Antibiotika-Therapie, um den Organismus zu entgiften. Frischer Bärlauchsaft hilft auch gut gegen Erkältungshusten.

- 1 Handvoll frische Bärlauchblätter
- Wasser
- Saft und Schale von $\frac{1}{8}$ Zitrone (unbehandelt)

Bärlauchblätter kurz abspülen, tropfnass grob hacken, in einen Mixer geben. Mit Wasser übergießen, bis alle Blätter gut bedeckt sind. Zitronensaft und dünn abgeschälte Schale zufügen. Alles auf höchster Stufe pürieren. Durch ein Sieb filtern, Reste gut ausdrücken. Saft sofort genießen.



BärlauchÖl

Hilft bei juckenden, nässenden Hautausschlägen, am besten als Auszugsöl für eine Auflage. Mit seinem kräftigen Geruch eignet es sich aber auch in der Küche für Salate oder Frühlingsgemüse, dann stärkt es die Abwehrkräfte.

- 1 Bund frische Bärlauchblätter
- 500 ml Öl, nicht raffiniert in Bio-Qualität (z. B. Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

Blätter waschen, sorgfältig trocken tupfen und hacken. In einem leistungsfähigen Mixer oder portionsweise in einem Mörser mit dem Öl zermahlen. Alles gut mischen und in eine dunkle Flasche füllen. An einem kühlen Ort 1 Woche ziehen lassen, dann durch ein Mulltuch absieben.



BärlauchEssenz

Nach alter Überlieferung beugt ein Bärlauch-Schnaps Alterserscheinungen vor und hält das Gedächtnis in Schwung. Aber Schnaps ist nicht jedermanns Sache, eine Essenz, tropfenweise genommen, kommt da wohl gelegener.

- 1 Bund frische Bärlauchblätter
- 500 ml Doppelkorn (40 Vol.-%)

Bärlauchblätter waschen, gut trocknen und auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Tablett legen. An einem warmen, dunklen Ort 1 Tag antrocknen lassen. In Streifen schneiden und in ein Glas oder eine weithalsige Flasche geben. Mit dem Korn übergießen. Dunkel und kühl (bei 15 °C) 1 Woche ziehen lassen, dabei 2-mal täglich gut durchschütteln. Absieben und in eine dunkle Glasflasche umfüllen. Täglich 10–15 Tropfen mit etwas Wasser verdünnt einnehmen, am besten kurmäßig für 4–6 Wochen.



Mein persönliches Highlight

Bärlauchfrüchte mit heißem Gemisch aus $\frac{1}{3}$ Essig und $\frac{2}{3}$ Wasser übergießen, ein paar Pfefferkörner, etwas Salz und Zucker dazu, 2 Wochen ziehen lassen – ein köstlich-scharf-würzig-gesunder Kapernersatz!



Duftveilchen

Lila Liebling, heiß ersehnt. Auf kaum ein Blümchen wartet man nach dem Winter so sehr wie auf dieses Symbol der **Bescheidenheit**. Weil das anmutige Pflänzchen so süß duftende Blüten trägt, weil es so herzige Blättchen treibt, und weil es damit nicht nur die Seele streichelt.



Kleine Vorstellungsrunde

So heißt es botanisch → *Viola odorata*

So sieht es aus → daumen- bis handspannenhohe, Ausläufer treibende Kleinstauke; gestielte, grasgrüne, herz- bis eiförmige Blätter mit deutlich sichtbarer Aderung; dunkelviolette, selten auch weiße, gespornte Blüten mit goldgelber Mitte; Blütezeit März bis April

Hier wächst es → an halbschattigen Stellen unter Hecken und Gehölzen, entlang von Zäunen, im Rasen, an Waldrändern und Gebüsch

Nicht verwechseln mit → Hain-veilchen (*Viola riviniana*) und Hunds-veilchen (*Viola canina*), deren Blüten nicht duften und meistens viel heller gefärbt sind

So wirkt es → schleimlösend, auswurfördernd, hustenreizstillend, entzündungshemmend, hautheilend, schmerzstillend

Ernten: was, wann, wie?

Blüten von März bis April, Blätter von März bis Juni, Wurzeln von September bis Oktober und im März vor dem Austrieb. Am besten schnell in einem Dörrgerät schonend bei 30 °C trocknen.

Die schönsten Blüten sind lila

Wer an Veilchen denkt, hat sofort kleine violette Blütengesichter vor Augen. Jeder kennt die anmutigen Frühlingsblüher, die sich sittsam und bescheiden kaum aus dem Moos erheben und trotzdem so deutlich am Duft erkennbar sind. Dabei erweisen sich die kleinen Blumen als überaus durchsetzungsstark und können sich dank raffinierter Wachstumsstrategien selbst zwischen dichtem Rasenwuchs

behaupten. Unermüdlich sprießen sie aus dem kräftigen Wurzelstock, der immer wieder Würzelchen schlägt.

Kinderkost und Erwachsenenlust

So geheimnisumwittert die Farbe Violett, die Mischung zwischen dem Blau des Himmels und dem Rot des Feuers, so verschleiert ist heutzutage die Heilkraft des Duftveilchens. Dabei ist die kleine Pflanze seit dem Altertum in der Pflanzenheilkunde geschätzt. Dank seiner Vielzahl von Wirkstoffen entfaltet es zahlreiche Wirkungen:

- Der Duft von Veilchenblüten vertreibt Kopfschmerzen und Melancholie.
- Die Blüten lindern Halsweh, Heiserkeit und Husten.
- Das Kraut tut der Haut gut.
- Die Veilchenwurzel verstärkt die Heilkraft der Blüten und Blätter und wird bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

Die Samen des Duftveilchens locken mit einem „Ameisenbrötchen“, einem nahrhaften Anhängsel, Ameisen herbei und lassen sich von ihnen überall hin verbreiten.

Befreiend

Sicher traut man heute kaum noch der Methode, sich vor Feiern mit Veilchen zu bekränzen, damit einem Rausch und Kater erspart bleiben. Ein Umschlag mit Veilchentee dagegen kommt bei Kopfweg schon gelegen. Duftveilchen enthalten Salicylsäureverbindungen, die als ASS (Acetylsalicylsäure) geläufigen Schmerzmitteln ihre Wirkung verleihen. Wegen der ätherischen Öle, Schleimstoffe und Saponine sind Duftveilchen als Hustenmittel, vor allem für Kinder, gebräuchlich. So unterstützt man die Verflüssigung von festsitzendem Schleim in den Bronchien und erleichtert dessen Abhusten.

Ah!

Der höchstens bleistiftdicke, schuppige Wurzelstock des Duftveilchens hat nichts mit der Veilchenwurzel zu tun, die bei Säuglingen und Kleinkindern bei Zahnungsbeschwerden verwendet wird. Diese „Beiß- oder Zahnwurzel“ stammt vom weißen Rhizom verschiedener Schwertlilien, von der Florentinischen Iris (*Iris florentina*). Auch als Fixativ für Potpourris wird gemahlene Iriswurzelpulver verwendet, dafür eignet sich die Duftveilchenwurzel nicht.



Rezepte mit Duftveilchen

VeilchenTee

Heiß, mit Honig gesüßt und in kleinen Schlucken getrunken hilft der Tee bei Heiserkeit, Halsweh oder Husten. Äußerlich kann Veilchentee bei Hautproblemen hilfreich sein, dafür tränkt man ein Baumwolltuch in warmem Tee und legt es als Umschlag auf entzündete Hautpartien auf.

- 1–2 EL frisches Duftveilchenkraut (Blüten und Blätter)
- ¼ TL gereinigte Duftveilchenwurzel
- 200 ml Wasser

Veilchenkraut und -wurzel zerkleinern, mit heißem Wasser überbrühen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Auch getrocknetes Kraut lässt sich verwenden, dann 1–2 TL Blüten und Blätter mit derselben Menge Wasser aufbrühen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. 1- bis 3-mal täglich eine Tasse trinken.

Für Kinder bewährt hat sich eine Hustentee-Mischung aus verschiedenen Frühlingskräutern: Duftveilchenblüten, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Fichtenspitzen werden zu gleichen Teilen gemischt und mit ein paar Fenchelfrüchten angereichert. 1 TL von dieser Mischung mit 200 ml heißem Wasser überbrühen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen.

VeilchenHonig

Bei fest sitzendem Schleim, der sich nur schwer abhusten lässt, aber auch bei Keuchhusten ist der angesetzte Blütenhonig ein beliebtes Rezept.

- 1 Tasse frische Duftveilchenblüten
- 2 Tassen flüssiger, milder Honig (Blüten-, Akazienhonig)

Blüten und Honig in ein Gefäß geben, gut mischen, fest verschließen. Dunkel an einen zimmerwarmen Ort stellen und 2 Wochen ziehen lassen. Dann abseihen oder die Blüten einfach mit genießen. Mehrmals täglich 1 TL vom Veilchenhonig einnehmen, den Honig dabei möglichst lange im Mund behalten und langsam hinunterschlucken.



VeilchenEssig

Veilchenessig dient nicht nur zum Aromatisieren duftiger Frühlingsalate. Teelöffelweise eingenommen stärkt er das Herz, verdünnt mit abgekochtem Wasser dient er zum Waschen oder als Auflage bei Hautunreinheiten.

- 1 Handvoll Duftveilchenblüten oder Duftveilchenkraut
- 500 ml Apfelessig

Duftveilchen grob zerkleinern und in eine weithalsige Flasche geben, mit dem Essig übergießen. An einem dunklen, zimmerwarmen Ort 2 Wochen ziehen lassen, dabei täglich umschütteln, abseihen.



Mein persönliches Highlight

Duftveilchen vertreiben den Winterblues. Ein paar frische Blätter und Blüten werten jeden Frühlingsalat auf, optisch und auch mit viel Vitamin C. Sie stärken das Immunsystem und reinigen das Blut.