



BUNTES

aus der Mittagsküche

kurz & knackig notiert

Aber Hallo:

Kräuter z.B. aus dem eigenen Garten können auf natürliche Weise helfen, das Immunsystem zu stärken und uns gegen Erkältung zu wappnen.

Sogenannte Heilkräuter können ganz einfach im eigenen Garten, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank „angebaut“ und gezogen werden.

Mit der kalten Jahreszeit häufen sich Erkältungen und Grippeerkrankungen. Um aber auch im Winter gesund zu bleiben, brauchen wir ein starkes Immunsystem, dass uns dabei unterstützt Viren abzuwehren.

(Quelle Plantura Garden)

Wusstest Du schon:

Bei den sogenannten Heilkräutern ist wie auch bei vielen Arzneimitteln und Medikamenten aus der Drogerie oder Apotheke abzuklären, ob eine Unverträglichkeit vorliegt oder die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten vorliegen könnte.

Denn auch hier gilt der Grundsatz, was für mich gut ist, kann anderen Menschen Schaden zufügen.

(Quelle: Wikipedia)

Kurz erklärt:

Ein paar Beispiele für Heilkräuter:

Thymian:

Gut bei Erkältung und Atemwegserkrankungen. Starker Helfer, er steckt voller ätherischer Öle und Zink. Als Tinktur, als Öl oder Tee anzuwenden.

Sauerampfer:

Er steckt voller Vitamin C und vermag somit die Abwehrkräfte zu stärken. Außerdem ist das saure Kraut reich an Vitamin B1, B2, B6 und Vitamin E. Frisch als Ergänzung zu Salat oder getrocknet als Tee.

(Quelle: Plantura Garden)

Saisonales Rezept:

Kräutersalz

1 Bund Estragon
1 Bund Thymian
3 Stängel Rosmarin
10 Blätter Salbei
½ Bund glatte Petersilie
2 Stängel Dill
500g. grobes Meersalz

(die angegebenen Kräuter sind nur ein Anhaltspunkt)

Alle Kräuter gut waschen und trocknen (z.B. schleudern) Blätter von Thymian, Estragon und Rosmarin abzupfen. Salbei, Petersilie und Dill grob zerkleinern. Alles in einen Zerkleinerer geben, 250g. grobes Meersalz dazu und so lange zerkleinern bis eine Paste entsteht. Nun mit dem restliche Meersalz mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf ausbreiten (streichen). Backofen auf 150 Grad vorheizen, ausschalten und das Backblech einschieben. Backofentür leicht öffnen und das Kräutersalz über Nacht trocknen lassen. Am nächsten Tag nochmals kurz mahlen und abfüllen.