

## **Spitzwegerich – Erdkammerhonig**

1. Frische und klein geschnittene Blätter abwechselnd mit Honig in ein sauberes gut verschließbares Einmachglas füllen.
2. Das Glas wird verschlossen für ca. 2-3 Monate in ein ca. 50 cm tiefes Loch im Garten vergraben.
3. Markiere dir gut die Stelle.
4. Nach dem Ausgraben leicht erwärmen und durch ein Sieb filtern.
5. Der Honig ist für ca. 2-3 Jahre im Kühlschrank haltbar.
6. Bei Husten u. Erkältungskrankheiten einen Löffel im Mund zergehen lassen.
7. Wegen dem Honig nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Alternativ kann diese Methode mit Vollrohrzucker, Kokosblüten-/oder Birkenzucker hergestellt werden.

## **Spitzwegerichtinktur**

FrISCHE Blätter und Wodka oder Korn – alkoholfreie Alternative Bio naturtrüber Apfelessig

1. Blätter klein schneiden und in ein Einmachglas füllen. Mit Wodka aufgießen. Die Blätter sollten gut bedeckt sein.
2. 3-4 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln.
3. Die Tinktur abfiltern und in ein sauberes Glas umfüllen (am besten dunkle Gläser verwenden)
4. Wird äußerlich bei Insektenstichen, Verbrennungen, juckenden Ausschlägen, Pilzen und kleinen Wunden angewendet. Innerlich stärkt die Tinktur das Immunsystem, hilft bei Husten u. Erkältung. Dosis für Erwachsene ca. 15-20 Tropfen verdünnt mit lauwarmen Wasser schluckweise eingenommen. Für Kinder lässt sich die Tinktur auch alkoholfrei herstellen, dazu nimmt man anstelle des Alkohols einen hochwertigen Apfelessig. Ebenfalls täglich schütteln damit es keine Schimmelbildung entsteht, die Blätter nach 2 Wochen absieben. Verdünnt im lauwarmen Wasser einnehmen.

## **Brennnessel-Haarwasser (bei Schuppen und Haarausfall)**

- 250g Brennnesselwurzeln
- ein halber Liter Branntweinessig oder Apfelessig (Bio)
- ein Liter Wasser
- ein Sieb
- ein Topf
- eine saubere Flasche

### **Zubereitung:**

- Brennnesselwurzeln säubern und kleinhacken.
- In einen Topf geben und mit Essig und Wasser übergießen.
- Das Ganze zum Kochen bringen und ca. 25 - 30 Minuten köcheln.
- Die Mischung durch ein Sieb geben und in eine saubere Flasche füllen.

### **Anwendung**

- Das kalte Brennnessel-Haarwasser einmal wöchentlich in das Haar und Kopfhaut einmassieren.

# Vegane Spitzwegerichsuppe



## **Zutaten: ca 16 Portionen**

---

- 8 EL Kokosöl
- 6-8 Zwiebeln
- 8 Kartoffeln
- 400 g frische Spitzwegerich Blätter (alternativ Brennnessel-/oder Girschblätter)
- 200 g frische Brennnesselblätter
- 4 L Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- 5-6 Lorbeerblätter
- 2-4 Knoblauchzehen

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Sojasoße und sonstige nach Wahl

**Zubehör:** Topf, Messer, Schneidebrett, Schüsseln, Mixer oder Pürierstab

## **Zubereitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden ins Wasser legen.
3. Spitz-u. Brennnesselblätter waschen, trockentupfen und kleinschneiden.
4. Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblätter in dem Kokosöl glasig dünsten. Die Kartoffeln ohne Wasser und die Wildkräuter hinzufügen und kurz mitandünsten. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Die Suppe ca. 20 min. köcheln.
5. Lorbeerblätter rausfischen und die Suppe im Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren.
6. Kokosmilch und Sojasoße dazugeben und weitere 5-10 min. köcheln. Abschmecken etvl. Nachwürzen und falls die Konsistenz nicht passt, mit Wasser verdünnen oder mit Stärke verdicken. (ca. 1TL im kalten Wasser anrühren und unter die Suppe mischen, kurz aufkochen).

**Guten Appetit!**

## Energie-Kugeln



**Für ca. 25 Stück:**

### Zutaten:

- 25 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Cashewkerne oder Walnüsse
- 75 g getrocknete Aprikosen
- 2 EL Brennesselsamen
- 2 EL frische Hagebutte
- 1 EL Mandelmus (oder ein anderes Nuss Mus)
- 1 – 2 TL Kokosöl (optional)

**Arbeitsmaterial:** Mixer oder Küchenmaschine (z.B. Thermomix), Schüssel, großer flacher Teller ausgelegt mit Backpapier

### Zubereitung:

1. Sonnenblumen, Cashewkerne und Aprikosen für ca. 2 Stunden im Wasser einweichen. Am besten über Nacht.
2. Hagebutte waschen, halbieren und entkernen. Gut durchspülen, damit alle Härchen entfernt werden. Die Samen kannst du aufbewahren und trocknen. Diese können z. B. für Teezubereitungen verwendet werden. Die Hagebutte nun klein hacken oder im Mixer zerkleinern.
3. Das Wasser abgießen. Alle Zutaten bis auf die Hagebutte in den Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren.
4. Jetzt die gehackte Hagebutte Stückchen und die Brennesselsamen untermischen und aus der Masse kleine Kugeln formen.
5. Da die Masse sehr klebrig ist, empfehle ich die Hände mit Kokosfett einzureiben. Damit lassen sich problemlos schöne Bällchen formen.
6. Nun kannst du die Bällchen noch in angerösteten Nüssen, getrockneten oder frischen Kräutern deiner Wahl wälzen und am besten für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Tipp:** Wenn dir die Konsistenz der Kugeln zu weich ist, kannst du diese mit Chiasamen oder Leinsamen etwas festigen. Dafür die Samen gut ausspülen und etwas quellen lassen. Die Bällchen mit den Samen in diesem Fall mind. 1 Std. im Kühlschrank stehen lassen.

### Ein paar wichtige Nährstoffe aus diesem Rezept:

Aprikosen: Vitamine wie A, B, C, Eisen, Kalium

Brennnessel: Vitamine wie A, E, B und C, Eisen, Kieselsäure, Kalzium, Kalium, Mangan, Proteine und Aminosäuren

Nüsse: reich an gesunden Fetten (50-65%), Eiweißlieferant und viele Vitamine je nach Nussart z.B. Vitamin A, E und B Vitamine sowie viele Mineralstoffe, wie Calcium, Kalium, Magnesium u. Phosphor

Hagebutte: Vitamine wie C, K, B, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Eisen

Kokosöl: gesättigte Fettsäuren wie Laurinsäure (44-52 %), hoch erhitzbar ohne Oxidation. Mineralstoffe und Spurenelement, wie B-Vitamine, E, Kalzium, Kalium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und viele Aminosäuren