

Erfrischendes Schafgarben-Gesichtswasser

2 EL getrocknete Schafgarbenblüten
250 ml kochendes Wasser
1 EL Apfelessig

Das kochende Wasser über die Schafgarbenblüten gießen und den Tee etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Blüten abseihen und den Apfelessig hinzufügen. Das fertige Gesichtswasser in eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Es empfiehlt sich, es morgens und abends nach der Reinigung anzuwenden.

Beruhigende Gesichtsmaske mit Schafgarbe

1 EL Schafgarbentee
1 EL Heilerde
1 TL Honig

Alle Zutaten zu einer cremigen Paste verrühren, auf das gereinigte Gesicht auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.

Leberwickel mit Schafgarbe

2 EL Schafgarben-Kraut mit 500ml kochendem Wasser übergießen und 5 min ziehen lassen. Dann ein Handtuch eintauchen, auswringen und das feuchte, noch warme gefaltete Handtuch in ein weiteres trockenes Handtuch einschlagen. Dieses unterhalb der Brust auf den rechten Rippenbogen (Lebergegend) legen. Eine Wärmeflasche mit heißem Wasser füllen und auflegen und ein großes Handtuch zur Fixierung um den Körper wickeln. In eine Wolldecke hüllen und in einer liegenden Position entspannen.

Dieses Ritual sollte täglich ca. 2 Wochen entweder am Nachmittag (13:00-15:00) oder am Abend vor dem Schlafengehen durchgeführt werden. Wichtig ist, sich genug Zeit nehmen- alles sollte in einer entspannten Atmosphäre stattfinden.



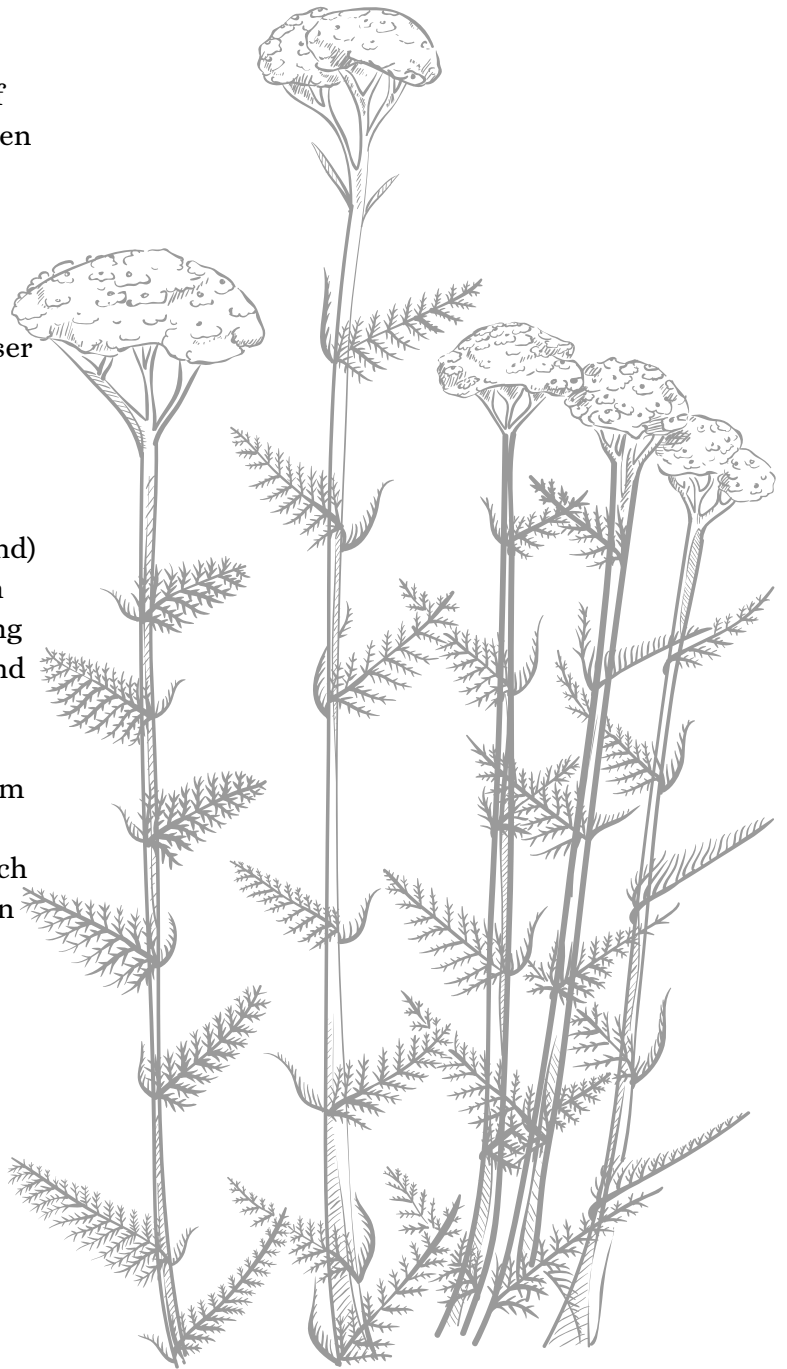
Haarspülung mit Ackerschachtelhalm

Der Absud (erkalteter Tee) ergibt ein gutes Nachspülmittel nach dem Haarewaschen. Es hilft gegen fettendes Haar und macht es schön locker.

Schnelle Braunellensalbe

50 g Kokosfett schmelzen, 1 EL feingehacktes Braunellenkraut dazu, alles mit dem Stabmixer zerkleinern. Im warmen Wasserbad bei 30 Grad ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abfiltern und die fertige Salbe in Döschen abfüllen.

Anwendung: Bei Lippenherpes, Entzündungen, Insektenstiche, usw.



Schafgarben-Stangerl

(www.pflanzenlust.de – Karin Greiner)

1/2 Würfel Hefe, 50 ml Milch oder Buttermilch
250 g Vollkorn-Mehl, 50 ml Pflanzenöl oder 50 g
flüssige Butter, 2 Eier, 1 Handvoll Schafgarbe, Blätter
und Knospen, fein gehackt, Pfeffer, 2 EL
Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne
miteinander verkneten. Zugedeckt an einem warmen
Ort 40 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmals
durchkneten und erneut 30 Minuten ruhen lassen.
Dann in Portionen teilen und jeweils kleine Stangen
daraus formen, diese aufs Backblech legen. Mit etwas
Wasser bepinseln, Sonnenblumenkerne darauf
streuen und leicht festdrücken.

Bei 180 °C rund 20 Minuten knusprig backen.

Schafkäse – Schafgarbenaufstrich

(wildkraeuterkoecin.de)

Für den Aufstrich ca. 150g frischen Schafskäse (Feta)
mit der Gabel fein zerkrümeln; ein – zwei Handvoll
Schafgarbenblättchen sehr fein hacken, beides mit
einem guten Schuss Olivenöl zu einer cremig
streichfesten Masse vermischen. Als Brotaufstrich
(Tipp: überbacken) oder zu heißen Nudeln servieren.
Zum Aufbewahren evtl. noch einen Schuss Olivenöl
darüber geben.

Schafgarbenpesto mit Zitrone

(www.sonnentor.com)

3 Hände voll Schafgarbe
1 Stk. Bio-Zitrone
3 Stk. Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl
80 g Pinienkerne
Salz und Pfeffer

Schafgarbenblätter in einen Mixer geben. Die Schale
einer halben Zitrone abreiben, die gesamte Zitrone
auspressen. Knoblauch schälen und zusammen mit
Zitronenschale und -saft, Olivenöl und den
Pinienkernen zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

Nudelsalat mit Schafgarbe

(www.kostbarenatur.net)

1 Handvoll Schafgarbenblätter
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
200 g Vollkornnudeln
Olivenöl, hellen Essig, Salz und Pfeffer

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und kurz mit
kaltem Wasser abbrausen, damit sie nicht kleben.
Zwiebel und Tomaten in feine Würfel schneiden.
Schafgarbe kleinschneiden und alles unter die noch
warmen Nudeln mischen. Mit Olivenöl, Essig, Salz und
Pfeffer würzen. Mindestens eine halbe Stunde
abkühlen und durchziehen lassen. Als Dekoration
eignen sich gelbe Blüten vom Johanniskraut, Echtem
Labkraut, Löwenzahn oder der Nachtkerze.

Schafgarben - Herzwein

2 Handvoll frische Schafgarbe
2 Handvoll frische Melissenblätter
2 Handvoll frische Weißdornblätter (Alternative: 1
Handvoll getrocknete Weißdornblätter aus der
Apotheke), 1 Liter guter Bio-Rotwein
1 Zimtstange

Kräuter klein schneiden, mit der Zimtstange in ein 1-
Liter-Glasgefäß geben und mit Rotwein übergießen.
Diesen Ansatz drei Wochen ziehen lassen.
Anschließend abseihen und in eine dunkle Flasche
füllen.

Anwendung:

1-2 Schnapsgläschen am besten abends trinken, da
dieser Herzwein auch für einen ruhigen Schlaf sorgt.

Frauenkräuter Oxymel

100 ml Apfelessig
300 g Honig
1 EL Schafgarbe, 1 EL Beifuß, 2 EL Frauenmantel
1 EL Brennnessel, 1 EL Johanniskraut

Honig und Apfelessig gut verrühren bis der Honig
aufgelöst ist. Kräuter sehr fein schneiden und
unterrühren. 2-4 Wochen ziehen lassen, immer
wieder schütteln. Filtern und umfüllen.
Das Oxymel kann pur oder 2EL verdünnt in Wasser
morgens auf nüchternen Magen, in der Küche als
gesundes Dressing oder als wohltuendes
Erfrischungsgetränk verwendet werden.

Buttermilch Semmeln mit Schafgarbe

15 g Schafgarbe
700 g Dinkelmehl, 1 ½ TL Salz
4 EL Kernenmix, ¾ Würfel Hefe (ca. 30 g), zerbröckelt
50 ml Buttermilch

2/3 der Schafgarbe fein hacken, Rest für die Garnitur beiseite legen, mit dem Mehl, Salz, Kernenmix und Hefe in eine Schüssel geben, mischen. Buttermilch dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Teig in 16 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Brötchen mit wenig Wasser bestreichen, mit der beiseite gelegten Schafgarbe garnieren.

Ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Ackerschachtelhalm Limonade nach Dr. Switzer

6 – 8 Ackerschachtelhalm Pflanze, 1 Zitrone,
2 Orangen, 1/2 l Wasser

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren, durch ein Sieb gießen und genießen!

Wilde Möhre Blüten im Backteig

10 – 12 Blüten der Wilden Möhre
50 g Mehl, 50 g Speisestärke
½ TL Salz, 1 TL Backpulver
1 EL Rapsöl
200 ml eiskaltes Wasser
750 ml Rapsöl zum Ausbacken

Mehl, Salz und Backpulver mit Schneebesen glatt rühren. Öl und Wasser hinzugeben. Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Rapsöl erhitzen, Wilde-Möhren-Blüten in den Teig tunken, abtropfen lassen und in heißem Rapsöl hellbraun frittieren.

Wurzelgemüse mit einem Wilde Möhre-Samen-Dip

500g Möhren (gelb, weiß, rot, violett)
50 ml Olivenöl, 1/2 Bio-Zitrone
2 TL Kräutersalz, 1 TL Honig, 1/4 TL Chiliflocken
1-2 Zehen Knoblauch
250g Speisequark, 200g Saure Sahne
1/4 TL Salz, 5-8 Wilde Möhre-Dolden, grün

Die Karotten säubern, in gleich große Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Aus dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz, Honig, Chili und gepresstem Knoblauch eine Marinade herstellen. Die Marinade gleichmäßig über die Karotten verteilen. Das Gemüse bei 200°C für ca. 40 min im Backofen garen, bis es leicht gebräunt ist.

Für den Dip den Quark mit der Sauren Sahne mischen. Dann das Kräutersalz dazu geben. Mit einem Messer die Samen von den Dolden streifen und zu der Quarkmischung geben. Alles gut miteinander verrühren und eine Weile ziehen lassen.

Kalte Gurkensuppe mit wilder Möhrensamen

400 ml griechisches Joghurt (10%), 1 mittelgroße Salatgurke, ein gestrichener TL Zucker, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer
2 EL frische Samen von Wilden Möhren
Wilde Möhren-Blüten zur Dekoration

Die gewaschene Gurke in kleine Würfel schneiden, mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und einem Esslöffel frischer Wilde Möhre-Samen pürieren. Die restlichen Samen mörsern und ohne Fett anrösten. Samen über die kalte Suppe streuen und mit frischen Wilde Möhre-Blüten servieren!.