

## Salbeiteemischung

Salbeitee gegen Kratzhals

Zubereitung: Teekraut mit heißem Wasser übergießen, 8 min ziehen lassen, abseihen, **nur gurgeln (häufiger getrunken, kann er Herzvorhofflimmern auslösen)**

Salbeitee bei Magen/Darmproblemen

Zubereitung: Teekraut 4 min kochen, abseihen und trinken. Durch das Kochen werden die Giftstoffe, die Vorhofflimmern auslösen können, abgebaut.

Wir empfehlen die erprobte Anti-Kratzhals Teemischung vom Vögeihof:

Zutaten: Malve, Melisse, Lindenblüte, Eibisch, Salbei, Schlüsselblume, Königskerze

Zubereitung: 1 TL mit 1l koch. Wasser übergießen. 8 Min. ziehen



## WILDGEMÜSE UND DIVERSE REZEPTUREN



### Löwenzahn

Als Dünstgemüse:

Mit Blättern von Sauerampfer, Spitzwegerich, Wiesenkerbel, Bibernelle und anderen Kräutern gemischt, werden Löwenzahnblätter bei geschlossenem Deckel in Fett gedünstet, bis sie weich werden. Dann bestäubt man sie mit Mehl und gießt sie mit Fleischbrühe auf, ehe man mit Sauerrahm verfeinert und serviert.

### Brennessel - Krapferl

Junge Brennesselblätter pflücken, mit kaltem Wasser abspülen, auf ein trockenes Geschirrtuch legen, das Wasser sorgfältig abtupfen, ansonst spritzen sie sehr im heißen Fett.

2-4 Brennesselblätter beidseitig durch einen Palatschinkenteig ziehen und in einer Pfanne mit Öl hellbraun herausbacken.

Zubereitung wie bei "Apfelcheiben im Schlafrock". Dem Teig eine Prise Salz einrühren. Keine Angst, die Krapfen brennen beim Verzehr überhaupt nicht mehr, sondern schmecken wunderbar.





### **Guter Heinrich**

Verwendung:

Der Gute Heinrich gilt als Gemüsepflanze, und zwar als Wilder Spinat. Die jungen Blätter und Sprosse werden vor der Blüte geerntet und für Spinatgemüse und Kräutersuppen verwendet. Junge Triebe werden auch wie Spargel gegessen.

Bemerkungen:

In England ist die Pflanze als Spargelsalat bekannt. Die Triebe werden dabei im Dunklen gezogen.

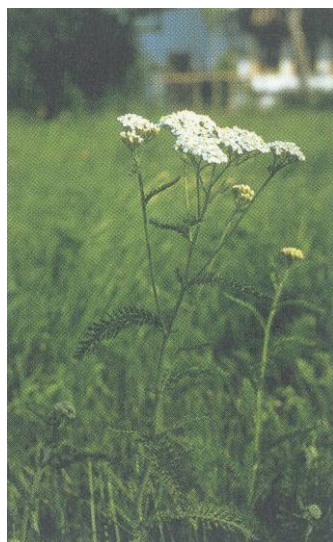
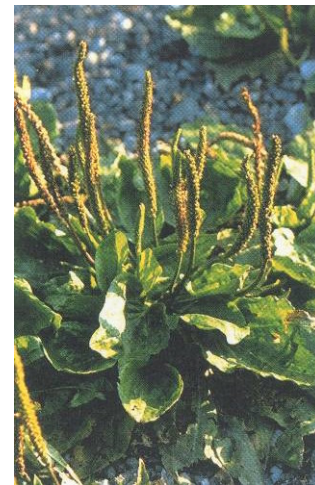
### **Breitwegerich**

Verwendung:

Junge Blätter werden frisch als Salat oder Gemüse verwendet. Getrocknete Blätter werden für Tee aufbereitet. Der Breitwegerich wirkt bei Insektenstichen, Geschwüren und Verstauchungen.

Bemerkungen:

Die Samen werden auch als Vogelfutter verwendet.



### **Schafgarbe**

Verwendung:

Junge Blätter werden als Zugabe zu Topfen und Butter, in Suppen, als Salat und manchmal auch als Gemüse verwendet. Durch den Gehalt an ätherischen Ölen (Verwendung daher auch als Tee) schmeckt die Schafgarbe aromatisch.

## Holundersaft

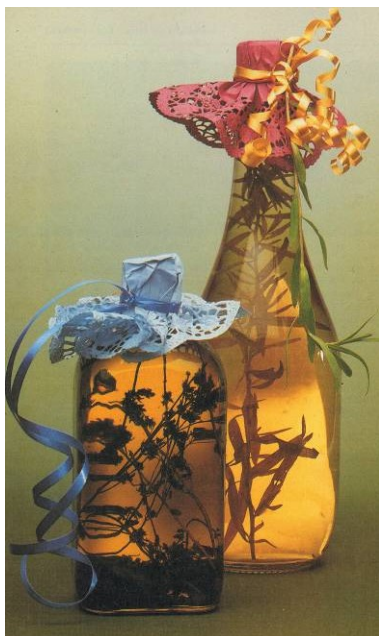
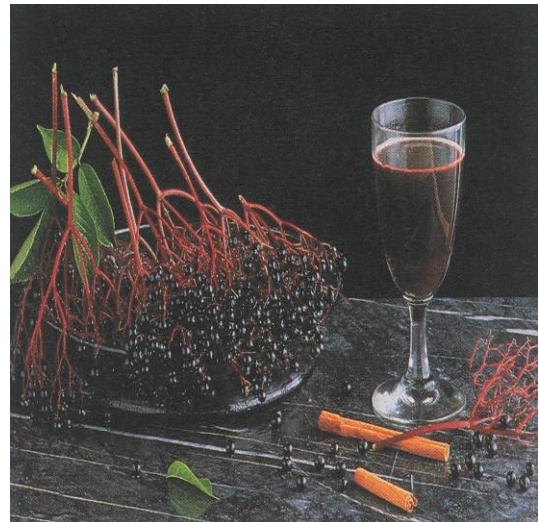
Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, haben Sie mit dem Holundersaft ein probates Mittel gegen Ihre Beschwerden gefunden. Trinken Sie vor dem Einschlafen zwei Schnapsgläser voll Holundersaft, und das Sandmännchen wird Ihnen wieder einen gesunden Schlaf bescheren!

### Sie benötigen:

- frischgepflückte, reife Holunderbeeren
- 250 g Zucker und ½ TL Zimtpulver (pro kg Beeren)

### So wird's gemacht:

- die Holunderbeeren gründlich verlesen, entstielen, waschen, abtropfen lassen und durch ein Sieb passieren.
- Den so entstandenen Holundersaft geben Sie zusammen mit dem Zucker und Zimtpulver in einen Topf und lassen ihn ca. fünf Minuten kochen (ständiges Umrühren dabei nicht vergessen!).
- Die noch möglichst heiße Flüssigkeit füllen Sie in saubere Flaschen, die Sie gut verschließen.



## Würzöl

### Zutaten:

- 2 kleine Thymianzweige
- 1 kleiner Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 2 frische Chilischoten
- 2 Gewürznelken
- ¾l Olivenöl

### Zubereitung:

1. Die Kräuter 2-3 Tage zum Trocknen aufhängen. Die Chilischoten waschen und gut abtrocknen.
2. Die Kräuter, die Pfefferkörner, die Chilischoten und die Nelken in eine dekorative Flasche geben, das Öl darübergießen und die Flasche gut verschließen.
3. Die Flasche hübsch verpacken und auf einem kleinen Etikett notieren, wozu dieses Öl besonders gut passt: zu Lamm, Rind, Geflügel sowie allen Grillgerichten. Außerdem den Hinweis "Bitte kühl lagern!" nicht vergessen.

## Rosmarin-Knoblauch-Öl

### Zutaten:

1 Zweig Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 1 l kaltgepresstes Öl

### Zubereitung:

Die Gewürze in Öl ansetzen und zwei bis drei Wochen durchziehen lassen.

## Salbeiöl

### Zutaten:

1 Zweig Salbei, 1 l kaltgepressten Öl

### Zubereitung:

Den Salbei ein bis zwei Wochen in Öl ziehen lassen.

## Rosmarin-Peperoni-Öl

### Zutaten:

1 Zweig Rosmarin, 2 kleine Gewürzpeperoni, 1 l kaltgepresstes Öl

### Zubereitung:

Die Gewürze in Öl ansetzen und ca. zwei Wochen durchziehen lassen.



## Pilze in Öl

### Zutaten:

Kleine, kernige Herren- oder Steinpilze (bis zu ca. 10cm Größe), einige Gewürznelken, etwas Lorbeer, Pfefferkörner, etwas Senfkörner, Salz, weißer Essig, Olivenöl (oder sonstiges reines, kaltgepresstes Öl)

### Zubereitung:

Die Pilze putzen (bitte nicht waschen!). So viel Essig, dass die Pilze davon bedeckt sind, zum Kochen bringen (ohne Pilze, diese gibt man erst in den kochenden Essig), die Pilze hinein geben (die kleinen ganz lassen, die größeren der Länge nach vierteln). 10 Minuten kochen lassen, abseihen und auf einem sauberen Tuch etwas trocknen lassen. Nun in Gläser füllen, die Gewürze dazugeben und mit Öl übergießen ( sie müssen vollständig mit Öl bedeckt sein). Nach ein, zwei Tagen kontrollieren und bei Bedarf Öl nachfüllen) und die Gläser verschließen.

## **Apfelessig**

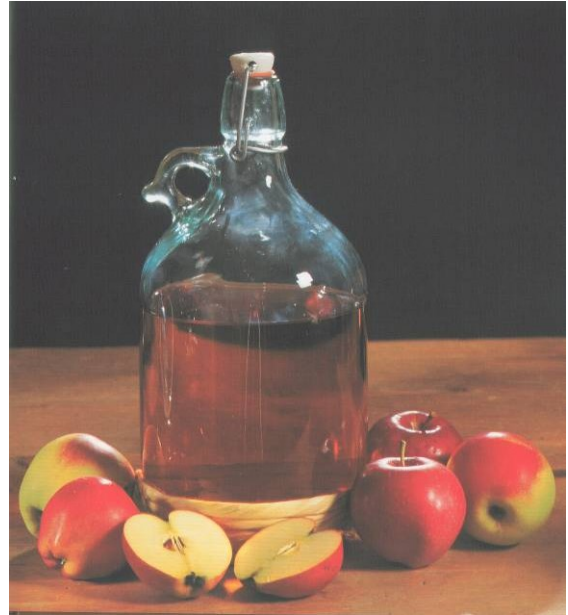
### Zubereitung:

Frisch gepressten, rohen Apfelsaft in Flaschen unbedeckt so lange stehen lassen, bis sich Essig gebildet hat. Diesen dann filtern und in Flaschen füllen.

## **Obstessig**

### Zubereitung:

Unreifes Fallobst wird aufgeschnitten und in einem Gefäß mit heißem Wasser bedeckt, dass es darübersteht, und zehn bis vierzehn Tage in einem warmen Raum stengelassen. Das säuerlich gewordene Wasser wird durch ein Tuch gefiltert und zu fünf Liter Obstwasser ein achteil Liter erhitzter Weinessig gegossen und mit einem Tuch leicht zugedeckt (in einer großen Flasche). (Man kann anstatt Essig auch Essigmutter oder mit Essig stark befeuchtetes und wieder getrocknetes Schwarzbrot dazugeben.) Wenn nach etwa 14 Tagen der Essig sauer genug ist, filtert man ihn und füllt ihn in kleine Flaschen.



## **Aromatischer Essig**

### Zutaten:

1 l Essig, einige Blätter Basilikum, 1 kleiner Bund Schnittlauch, 2 Zehen Knoblauch, 5 Pfefferkörner

### Zubereitung:

Die Gewürze klein schneiden, zum Essig geben, ein bis zwei Tage ziehen lassen, filtrieren und abfüllen.



## **Gewürzessig**

### Zutaten:

1 l Essig, 2 Stengel Thymian, 3 Stengel Petersilie, ½ Rosmarinzweig, 2 Blätter Salbei, 2 Lorbeerblätter, 5-6 Pfefferkörner, ½ Kaffeelöffel Senfkörner

### Zubereitung:

Den Essig heiß werden lassen, die Gewürze damit übergießen, einen Tag zugedeckt ziehen lassen, filtern und füllen.

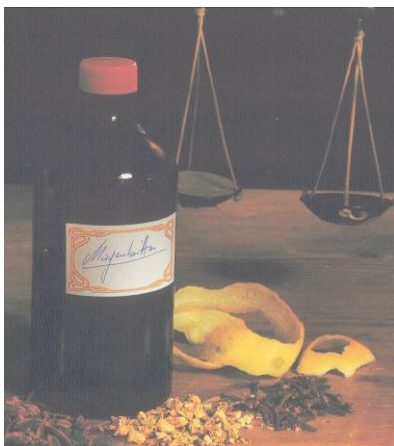
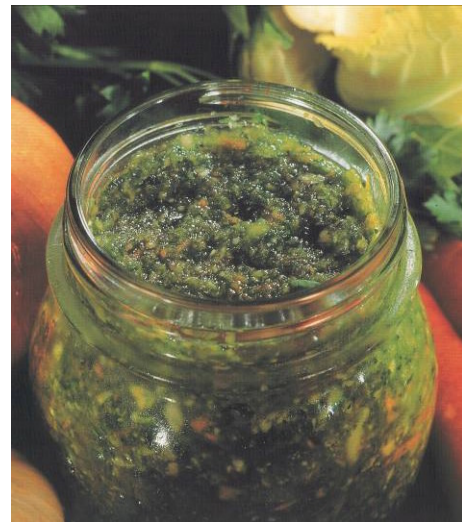
## Gemüse in Salz

### Zutaten:

900 g Zwiebeln, 650 g Petersilienwurzel und –kraut, 350 g gelbe Rüben, 350 g Tomaten, 500 g Selleriewurzel und –kraut, 350g Salz

### Zubereitung:

Das Gemüse sehr fein zerkleinern (es muss fast breiartig sein), gut mit dem Salz vermischen, in Verschlussgläser füllen, andrücken, verschließen und kühl aufbewahren. (Oder in die Eiswürfelchale geben, ins Gefrierfach stellen, bis sie hart sind, dann einzeln verpackt im Gefrierfach lagern.) Es wird anstatt des Suppenwürfels verwendet.



## Magenbitter

### Zutaten:

25g bittere Orangenschale, 2g Anis, 6g Sternanis, 3g Alantwurzel, 3g Enzianwurzel, 250g Zucker, 2g Tausenguldenkraut, 1l hochprozentiger Branntwein

### Zubereitung:

Die Gewürze mit dem Branntwein zwei bis drei Wochen stehen lassen, gut mit dem Zucker vermischen, filtrieren und in kleine Flaschen abfüllen.

## Vogelbeer-Apfel-Schnaps

### Zutaten:

500g Vogelbeeren, 1000g reife Äpfel, 300g weißer Kandiszucker, ca. 1½ Flaschen Wodka

### Zubereitung:

Die gewaschenen, abgezapften Vogelbeeren mit den ungeschälten, entkernten, in Ringe geschnittenen Äpfeln und dem Zucker schichtweise in ein Glas geben und mit so viel Wodka übergießen, dass die Früchte bedeckt sind. Nun bei Zimmertemperatur so lange stehen lassen, bis der Wodka den Beeren die Farbe entzogen hat, dann filtern, in Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern.

