The World Foundation for Natural Science
The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church
Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!
European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ✆-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ✆-Fax: 1(703)631-1919 ✧ www.naturalscience.org

Freitag, 8. Januar 2021

WINTER-Wildkräuter – Stärkung für das Immunsystem

„Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen", soll im 12. Jahrhundert die deutsche Benediktinerin und Universalgelehrte Hildegard von Bingen gesagt haben. Das kann durchaus wörtlich genommen werden. Gerade die Wildkräuter stellen ein wahres Juwel in der Schatztruhe der Natur dar, obwohl das unscheinbare „Grünzeug" häufig unterschätzt wird und viel Wissen um seine Wirkungen und Kraft verloren gegangen ist. Wildkräuter enthalten ein zigfaches Mehr an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen als Kulturkräuter, Obst und Gemüse und eigenen sich hervorragend, um unserem Immunsystem in der kalten Jahreszeit einen gesunden Schub zu verleihen.

Das Barbarakraut (Barbarea vulgaris)

Winterkresse (Barbarea vulgaris)

Barbarakraut, auch Winterkresse genannt, ist ein schönes Beispiel dafür, dass die Natur selbst im tiefsten Winter Frischkost zur Verfügung stellt.
Barbarakraut wächst auf feuchten Böden, entlang von Bächen, im Halbschatten, auch auf Waldlichtungen. Es kann ganzjährig geerntet werden; verwendet werden Blätter, Blüten und Stängel. Barbarakraut schmeckt wie Kapuzinerkresse. Es enthält Senfölglykoside, viel Vitamin C und Mineralstoffe. Aus den Blättern lässt sich ein pikanter Salat zubereiten. Roh

schmeckt das Barbarakraut auch auf einem Butterbrot oder es ergänzt eine Eierspeise durch seinen frischen würzigen Kressegeschmack.

Die Brunnenkresse (Nasturtium officinale)

Brunnenkresse kommt in sauberen, gleichmäßig fließenden Gewässern vor, besonders bei Quellen und kleineren Bächen. Brunnenkresse ist wie das Barbarakraut nur frisch wirksam. Es enthält Vitamin A, C, D, E, Jod, Kalium, Eisen, Bitterstoffe und Senföle und schmeckt auf dem Butterbrot, in Quark oder Kartoffelsalat.

Brunnenkressepüree:
Brunnenkresse in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und pürieren. Man bindet das Püree mit einigen Löffeln Sahne oder etwas Mehlschwitze – Gesundheit pur zu Fleisch- und Gemüsespeisen!

Bananen-Kressesuppe: (Zutaten für 4 Personen)
3/4 Liter Gemüsebrühe, selbst gekocht oder aus Würfeln/Pulver; 3 große Bananen schälen und in Scheibchen schneiden, mit dem Saft von einer Zitrone beträufeln; 1-2 Handvoll Kresse waschen und abtropfen lassen; 4 kleine Kressebündelchen zum Garnieren der Suppe beiseitelegen;
die restliche Kresse mit den Bananenscheiben und etwa einem Drittel der Gemüsebrühe pürieren.
Das Bananenpüree in die restliche Gemüsebrühe einrühren und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze erwärmen. 2 Eigelbe mit 6 Esslöffel Crème fraîche und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss verquirlen, in die heiße (aber nicht kochende) Suppe einrühren und mit Salz abschmecken.

Brunnenkressesuppe: (Zutaten für 4 Personen)

1 l kräftige Knochenbrühe aufkochen, 1 gehäuften EL Speisestärke in 1/4 Liter Milch auflösen und in die Brühe gießen, kurz kochen, mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und mit 2 zusammen mit 1/16 l Schlagsahne verquirlten Eigelben legieren. Die Brühe so heiß wie möglich über 3-4 EL gehackte Brunnenkresse gießen – vorzugsweise direkt in die vorgewärmte Servierschüssel.

Brunnenkresse-Aufstrich:
500 g Topfen (Quark) in einer Schüssel mit 1/4 l Sauerrahm glattrühren, 1 kleine Zwiebel fein hacken und hinzufügen, mit 1 TL Senf, Salz, Pfeffer plus evtl. 1 Prise Zucker abschmecken und zuletzt 3-4 EL fein gehackte Brunnenkresse einrühren.

Der Meerrettich (Kren) (Armoracia rusticana)

Meerrettich ist eine mehrjährige, ausdauernde Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler und heute auf allen Kontinenten heimisch. Die Erntezeit der Hauptwurzeln ist im Herbst, sobald sich das Laub einzieht, dann ist der Gehalt an schwefelhaltigen Senfölen und Vitamin C am höchsten. Geerntet werden kann bis Februar. Nebst Senfölen und Vitamin C enthält Meerrettich Rhodanverbindungen, Kalium und Kalzium.
Meerrettich wirkt antimikrobiell gegen verschiedene Bakterien und Pilze, welche Infektionen der Harn- und Atemwege hervorrufen. In den Atemwegen lösen die Senföle den Schleim und erleichtern das Abhusten, in der Niere wirken sie harntreibend. Senföle regen außerdem den Appetit an und fördern eine gute Verdauung. Äußerlich wirkt die geriebene Wurzel hautreizend, erwärmend, durchblutungsfördernd und dadurch auch krampflindernd.
Eine kleine Portion Kren gehört in jede Rindsuppe, frisch gerieben passt er zu Roten Rüben und Kartoffelsalat, Topfenaufstrich, Spinat und Kohl.
Meerrettichsoße und -schlagsahne schmeckt zu geräuchertem Fisch oder kaltem Fleisch.
Die Schärfe verliert sich beim Kochen, dabei verflüchtigen sich aber auch viele der wirksamen Stoffe.

Apfelkren – zu gekochtem oder gebratenem Fleisch:

1 kleine Krenstange reiben, mit 3 geriebenen mittelgroßen Äpfeln, dem Saft einer 1/2 Zitrone, Salz und Zucker vermischen, abschmecken.

Kalter Semmelkren:
5 blättrig geschnittene Semmeln in 1/4 Liter Rindsuppe einweichen, glattrühren, 1/4 l verdünnten Apfelessig und 1 kleine geriebene Krenstange daruntermischen, mit Salz und Sauerrahm abschmecken.

Quark-Kren-Aufstrich:

250 g Quark (Topfen) mit 1EL Crème fraîche oder Sauerrahm cremig rühren, geriebenen Kren nach Belieben untermischen, 1 EL Apfelessig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kresse garnieren. Passt sehr gut zu frischem Rettich.

Meerrettich-Hustensaft:
Ein Stückchen Meerrettich-Wurzel grob raspeln, die doppelte Menge Honig zugeben, über Nacht ziehen lassen, durch ein feines Tuch gießen, 3x täglich 1/2 bis 1 TL bei Husten einnehmen, nicht länger als eine Woche anwenden. Für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet.

Der Portulak (Portulaca oleacea)

Der Winterportulak heißt auch kleines Postelein, er ist im Geschmack und in der Wirkung dem Portulak ähnlich. Winterportulak bildet polsterbildende kleine Stauden und das ganze Kraut kann gegessen werden. Das Kraut bleibt über den Winter frisch, wenn man es großzügig mit einem Vlies abdeckt.
Portulak enthält sehr viel Vitamin C , Magnesium und hat einen hohen Kaliumgehalt. Außerdem sind die Portulakblättchen sehr gute Eisenlieferanten; immerhin decken 100 g Portulak ein Drittel des täglichen Eisenbedarfs ab und gemeinsam mit dem Vitamin C der Blätter wird das Eisen besonders gut vom Körper aufgenommen.
Portulak kann aufs Butterbrot gestreut oder als Beigabe zu Kräuterquark und

Kartoffelstampf gereicht werden. Gerne wird das Blattgemüse auch wie Spinat zubereitet oder zum Verfeinern von Aufläufen, Nudelgerichten und gedünstetem Gemüse (Kürbis, Karotten, Kartoffel, Zwiebel, Tomaten,...) verwendet. Wegen seines tollen Geschmacks eignet sich Portulak als Würzmittel für Aufstriche, Saucen, Gemüsesuppe, Quark- und Eierspeisen.

Die Vogelmiere (Stellaria media)

Die Vogelmiere ist eine besonders stärkende Energiepflanze für unser Immunsystem. Sie wächst ganzjährig (auch unter Schnee) auf guten, nährstoffreichen Böden, in Gärten, auf Äckern, in Sonne und Halbschatten. Die Vogelmiere ist ein wahres Vitamin- und Mineralstoffwunder: Sie enthält doppelt so viel Calcium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie der Kopfsalat, zwei- bis achtmal so viel Vitamin A und Vitamin C sowie die Vitamine B1, B2 und B3, das Spurenelement Selen, Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide (Rutin) Kieselsäure und Gammalinolensäure.
Die Vogelmiere schmeckt wie junger Mais. In der Küche ist die ganze Pflanze (Stängel, Blätter, Blüten und Fruchtkugeln) verwendbar als Salat oder als zartes spinatartiges Gemüse, in Quark, in Teig, aufs Butterbrot, als Pesto...

In der Volksmedizin wird die Vogelmiere bei Husten, Asthma und Lungenerkrankungen eingesetzt, außerdem zur Reinigung und Kräftigung des ganzen Organismus. Die Pflanze hat eine kühlende, entzündungshemmende, schmerzlindernde, verdauungsfördernde und leicht abführende Wirkung. Sie hilft bei Krämpfen, Leberbeschwerden, übermüdeten oder entzündeten Augen, Rheuma und Blasenkrankheiten. Äußerlich kann sie bei Hautausschlägen, Verbrennungen, Schürfwunden und kleineren Verletzungen eingesetzt werden. Homöopathisch (Stellaria media D2) hilft sie bei Rheumatismus, Gelenkentzündungen, Bronchitis und Schuppenflechte.

Vogelmierensuppe:
Etwas Butter erhitzen, 1 fein gehackte Zwiebel anrösten, mit 2 EL Mehl bestäuben,

3 Handvoll gehackte Vogelmiere dazugeben, mit 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen, 5 Minuten kochen lassen, mit 2 EL Sahne verfeinern und mit gerösteten Weißbrotwürfeln servieren.

Veröffentlicht am Freitag, 8. Januar 2021 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

https://www.naturalscience.org/de/news/2021/01/winter-wildkraeuter-staerkung-fuer-das-immunsystem/

©2021 The World Foundation for Natural Science