

Kräuterdudler

Der Frühling ist einfach wunderbar. Alles sprießt und wächst und ist voller Schubkraft. Dies sollten wir uns zu Nutze machen, und Wildkräuter sammeln gehen. Speziell die Kräuter, die jetzt schon da sind, sind bestens geeignet um den Körper zu reinigen, und uns vor Infektionskrankheiten zu schützen. Nützen wir die Kraft der Natur und bereiten uns einen Wildkräutersirup zu. Dieser schmeckt besonders gut, wenn man ihn mit Apfelsaft und Wasser kombiniert trinkt. Dann hat man sich selber einen Kräuterdudler (Almdudler) gemacht.

Damit wir dies tun können, muss man natürlich in den Garten, dort kann man auch schon einiges finden und in den Wald bzw. auf eine naturbelassene Wiese.

Welche Kräuter benötigt man:

18 g Giersch – gehört zu den ältesten Wildgemüse und hat eine entgiftende, blutreinigende und harntreibende Wirkung

30 g Gundelrebe – schleimlösend, steinlösend, harnsäurelösend, lungenwirksam und magenwirksam

24 g Schafgarbe – harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, menstruationsregelnd

30 g Tannenwipferl – hustenstillend, schleimlösend, nervenstärkend, desinfizierend

38 g Günsel – wirkt leicht schmerzstillend und Blutdrucksenkend

30 g Brennnessel – blutbildend, stoffwechsellanregend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, blutreinigend und cholesterinsenkend

10 g Waldmeister – keimtötend, beruhigend, schlaffördernd, blutreinigend, leberstärkend, verdauungsfördernd und krampflösend. **Waldmeister anwelken lassen!**

20 g Pfefferminze – blähungswidrig, schleimlösend, nervenstärkend, keimtötend und schmerzlindernd

10 g Edelraute – gegen Fieber, Lungen- und Rippenfellentzündung

Zubereitung:

1 Kg Sirupzucker und 1 Liter Wasser aufkochen, danach die Kräuter begeben kurz aufkochen und 12 Stunden stehen lassen. Noch einmal kurz aufwallen lassen, abseihen und in Flaschen abfüllen und schon hat man seinen eigenen Kräuterdudler.

Jedes der Kräuter hat seinen eigenen Geschmack. Wer möchte kann selbst experimentieren, welchen Geschmack er lieber im Vordergrund hat. Oder aber auch, welche Wirkung er besonders hervorheben möchte.

Ich wünsche Allen ein gutes Gelingen.

Eure Edith Pichler

