



Mit Kräuterexperte
Peter Franke

Unkräuter als Problemlöser

Allrounder- Cremiger Kräuterquark



Hier das Basisrezept: 10 Minuten selber machen
Schalotte und Knoblauch und Kräuter deiner Wahl wie
Brennessel, Giersch ect. solltest du wirklich fein hacken.
Wenn du keine frischen Kräuter im Haus hast, kannst du
auch tiefgekühlte oder getrocknete Kräuter
verwenden. Magerquark hat eine ziemlich feste Konsistenz.
Daher vielleicht etwas luftigem Naturjoghurt oder
Mineralwasser unterrühren. So wird er herrlich cremig!
Unsere Geheimwaffe für Kräuterquark ist Kresse: So hebst
du den Geschmack von industriellem Kräuterquark ab.

DETOXWUNDER - Brennessel

Brennessel > Kräuterbad frische Brennessel 3-4 Liter > 30
min. köcheln, Sud über Sieb in Badewanne und halbe
Stunde sitzen > entgiftet und entschlackt.

Haarkur, sowie Waschmittel, Pesto, Quark oder Butter

weiblicher Brennesselsamen (hängt) > auf Küchenpapier
trocken = bestes Nahrungsergänzungsmittel, ins Müsli, in
Salate, in Paprikaschotten, gern auch getrocknet in Honig
zur täglich Gabe > Präventiv gegen Defizite



PETERS TIPP: Ausprobieren geht vor Studieren - Setze um nach dieser Podcastfolge!

Giersch - Bei Rheuma/Gicht



VITALGETRÄNK /Unkrauttrunk - Karaffe 1L Apfelsaft -
10 Stängel Giersch, Gundermann, Gänseblümchen,
Aster, Dalien

2-6 Stunden stehen lassen

gemischt mit Sprudelwasser - immer wieder aufkippen,
kleinen Schluck in Karaffe lassen - möglich mit Bier,
Wasser, etc.



Ringelblume -Wunden/Hautbeschwerden

Calendulasalbe als Zaubersalbe > Calendula (gerne auch
mit Kamille) im Glas mit Olivenöl, gut 8-12 Wochen
stehen lassen, Öl schütteln, abseihen, starte mit 10-12 g
Bienenwachs, im Wasserbad, Glas mit Öl erhitzen (60
Grad) und Wachs hinzugeben, in Dose abfüllen.
bei Wunden, Entzündung, Sonnenbrand, Pilze



Johanneskraut - Sonnenenergie

Blüten in Alkohol, 6 Monate ziehen lassen, täglich
Pipette auf Zunge stimmt uns positiv
Als Öl zur Massage (leicht rotes Öl)
Heilpflanze auch bei nervöser Unruhe, geistiger
Erschöpfung und Schlafstörungen. Bei nervösen
Magen-Darm-Beschwerden
ACHTUNG: Wechselwirkung mit Antidepressiva

Birkenblätter - Haut

Kompressen aus Birkenblättern, Stiefmütterchen und
Gänseblümchen um Hautirritationen zu lindern und die
Haut zu beruhigen. Die entzündungshemmenden
Eigenschaften der Birke unterstützen die Heilung, und
insbesondere das Wilde Stiefmütterchen hilft bei
Ekzemen, Eiterflechte, Hautjucken und Akne. Das
Gänseblümchen nährt die Haut mit Vitamin A, C und E





Tee bei Frauenleiden

Frauengesundheit-
Rotklee/Scharfgabe/Himbeerblätter/Frauenmantel
Bei Menstruationsschmerzen,
Schwangerschaftvorbereitung oder nach Entbindung



Spitzwegerich - Hustensaft

Husten/Bronchien - Spitzwegerich Hustensaft
mit Honig
1L Flüssigkeit, Topf vollbedecken mit
Spitzwegerich, 1 Spritzer Zitronensäure
aufkochen, Spitzwegerich wegtun
3 Mal wiederholen
1kg Zucker auflösen, abkühlen, abfüllen



Löwenzahn - Leber/Galle

Banane in Stücke teilen und mit
Löwenzahnblatt einwickeln z.B. für
Kindergeburtstage

Wurzel trocknen: gesunder Kaffeeersatz



Goldrute - Blasen/Niere

rein in den
Tomatensalat/
Gurkensalat
super zum
Durchspülen



Lavendel

zur Beruhigung
bei Schlafstörungen als
kleines Kissen im Bett



Diese Kräuter kannst du für einen selbst gemachten Tee verwenden (getrocknet weniger als bei frischen Kräutern und bei frischen Kräutern kein noch kochendes Wasser verwenden)

- Zitronenmelisse
- Zitronenverbene
- Pfefferminze
- Salbei
- Holunderblüten
- Rosenblütenblätter
- Ringelblumenblüten
- Kornblumenblüten
- Malvenblüten
- Hagebutten
- Apfelschalen
- Schafgarben und ihre Blüten
- Lavendelblüten
- Birkenblätter und Birkenwasser
- Erdbeer- und Himbeerblätter

