



Selbstgemachte Geschenke aus der Natur



Die Natur beschenkt uns reichlich mit ihren Schätzen. Ziehen Sie einmal los und streifen Sie durch Ihren Garten bzw. den Wald und die Wiesen und entdecken Sie die kleinen und großen Schätze, die sich mit wenig Mühe in liebevolle Geschenke oder Heilsames für die Hausapotheke verwandeln lassen.

Hier finden Sie einige Rezepte, die Sie leicht umsetzen können.

Geschenke aus dem Kräuterbeet selbst gemacht:

Pizza- und Nudelgewürz

Ein Besuch in Italien gefällig? Diese köstliche und schnell gemachte Gewürzmischung eignet sich, wie der Name schon sagt, zur Verfeinerung verschiedener kulinarischer Klassiker aus Italien. Die ideale Mischung für den feinen mediterranen Geschmack.

Zutaten	Zubereitung
10 g Oregano 10 g Rosmarin 10 g Basilikum 10 g Thymian 10 g Knoblauch	Knoblauch in feine Scheiben schneiden und auf einem Backblech im Backofen bei ca. 40 Grad trocknen lassen. Füllen Sie die Kräuter und den Knoblauch in einen Mörser und zerkleinern Sie alles miteinander, dann in Tüten oder Gläser/Dosen abfüllen.

Mit frischen Zutaten schmeckt das Gewürz am besten, als Vorrat sollten aber alle Kräuter getrocknet sein.

Omas Bratkartoffelgewürz

Diese leckere Rezeptur macht Ihre Bratkartoffeln zu einem wahren Genuss. Einfach über den heißen Kartoffelscheiben verteilen, diese umwenden und knusprig braten. Bratkartoffelgewürz gibt auch Kartoffelpüree und Eierspeisen eine köstliche Würze.

Zutaten	Zubereitung
3 g gemahlener Pfeffer 10 g Paprika 10 g Petersilie 30 g Salz 10 g Origano 10 g Rosmarin 5 g Kümmel 40 g Röstzwiebeln getrocknet	Füllen Sie die Kräuter und die Zwiebeln in einen Mörser und zerkleinern Sie alles miteinander, dann in Tüten oder Gläser/Dosen abfüllen.

Kräuteröle · Kräuternessige

Sie brauchen:

- Keimfrei gereinigte Flasche mit Schraubverschluss oder Stöpsel
- Weißweinessig auch Balsamessig (Aceto Balsamico) mind. 5% Säure
- Hochwertiges Oliven-, Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl
- Verschiedene frische (aber ungewaschene) oder getrocknete Kräuter zum Einlegen bei Kräuter-Ölen
- Verschiedene frische gewaschene Kräuter bei Würzessig
(ideal sind z.B. Basilikum, Dill, Estragon, Lavendel, Oregano, Salbei, Thymian, Rosmarin, Bärlauch, Knoblauchrauke, Ysop, Chili)
- Auch Blüten und Beeren sind hervorragend geeignet zum Einlegen
(z.B. Himbeeren, Heidelbeeren oder Ringelblumen-, Nachtkerzenblüten)
- Auch ein Zusatz von Knoblauchzehen ist sehr fein

Kräuteröle:

Man rechnet drei bis fünf frische Kräuterzweige auf 1 Liter Öl oder 2 bis 4 EL getrocknete und zerkleinerte Kräuter (oder Beeren), in die vorbereiteten Flaschen geben mit Öl auffüllen, bitte achten Sie darauf, dass wirklich alle Pflanzenteile ausreichend mit Öl bedeckt sind. Dann verschließen und etikettieren.
Chilischoten, Knoblauch oder Salbei sollten kurz in Öl erwärmt werden (nicht erhitzt), um ein volles Aroma zu bekommen.

Lassen Sie das Ganze etwa 4 Wochen ziehen, gelegentlich schütteln.

Kräuternessige:

Bei Würzessig nimmt man ca. 5 – 8 frische Kräuterstängel auf 1 Liter Essig.

Essige dürfen schon nach zwei Wochen verwendet werden.

Kräuternessig sowie Öle sollte binnen eine dreiviertel Jahres verbraucht werden. Kühl und dunkel lagern!

Bei regelmäßiger Verwendung von Öl und Essig werden bald Pflanzenteile aus der Flüssigkeit herauschauen. Sie sollten entfernt werden, weil sie leicht zu schimmeln anfangen.

Tipp: Rosmarin-Öl eignet sich hervorragend zum Würzen von Fisch und Fleisch.
Dill verleiht dem Kräuternessig eine besondere Note, ideal für Gurken.
Estragonessig eignet sich vor allem für leichte Blattsalate.

Diese selbstgemachten Kräuterschätze sind wunderschöne Geschenke.

Bunte Salatkräutergewürzmischung

Diese Mischung kann auch Saucen sowie Butter- oder Käsebröte aufpeppen.

Zutaten	Zubereitung
5 g Brennnesselblätter junge, auch getrocknete Samen sind geeignet 5 g Gundermannblätter 5 g Giersch 5 g Liebstöckel 10 g Petersilie 10 g Oregano 10 g Bärlauch oder auch Knoblauch 10 g Thymian 4 g Blütenblätter von essbaren Blüten (z.B. Sonnenblumen oder auch Rosen)	Füllen Sie die getrockneten Kräuter und den Knoblauch in einen Mörser und zerkleinern Sie alles miteinander, dann in Tüten oder Gläser/Dosen abfüllen.

Scharfes Rosmarin-Chiliöl für die südländische Küche

Zutaten für ca. 1 Liter	Zubereitung
8 Wacholderbeeren getrocknet 1 Lorbeerblatt getrocknet 4 Knoblauchzehen kurz angeröstet 3–4 Chilischoten rot eingeritzt und entkernt 10 Basilikumblätter getrocknet 2 kl. Rosmarinzweige getrocknet 1 l kaltgepresstes Olivenöl	Alle Zutaten in eine Flasche geben und mit Olivenöl auffüllen. Fest verschlossen mindestens zwei Wochen lang durchziehen lassen. Filtern Sie das Öl vor dem Verwenden und lagern Sie es kühl und gut verschlossen.

Gewürzessig für interessante Wintersalate

Ingwer und Zimt geben diesem ausgefallenen Essig eine besondere Note. Es eignet sich eine Vielzahl von orientalischen Gewürzen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zutaten für ca. ½ Liter	Zubereitung
500 ml Weißweinessig 5 rote Pfefferkörner 10 Pimentkörner 8 Gewürznelken ½ Zimtstange ¼ Vanilleschote 5 Sternanisfrüchte 3 Tropfen Orangenessenz (ätherisches Öl)	Geben Sie alle Zutaten bis auf das ätherische Öl mit ca. der Hälfte des Essigs in einen Topf und kochen Sie die Mischung auf. Danach den aromatisierten Essig mind. ¼ Stunde ziehen lassen. Nach dem Abkühlen mit dem restlichen Essig auffüllen, das ätherische Öl dazugeben und in Flaschen abfüllen.

Knoblauchtrunk – Gesund bis ins Alter also für die „Best-Ager“

Knoblauch hat eine Vielzahl medizinisch wirksamer Inhaltsstoffe, allen voran das Allicin. Es sorgt nicht nur für den typischen Geruch, sondern wirkt gegen Bakterien und verbessert die Fließeigenschaft des Blutes.

Wo hilft der Trunk?

Bei erhöhtem Bluthochdruck und erhöhtem Blutcholesterinspiegel sowie zur Vorbeugung von Arteriosklerose.

Zutaten	Zubereitung
5 Bio-Zitronen 30 Knoblauchzehen	Die Knoblauchzehen schälen, die Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Im Mixer alles zu einem Brei mixen. Das Knoblauch-Zitronen-Mus in einen Topf, geben und mit ca. 1 l kaltem Wasser kurz aufkochen. Die heiße Flüssigkeit sofort in eine Flasche füllen.

Trinken Sie morgen und abends je 1 Schnapsglas Knoblauchtrunk.

Wer die Knoblauchfahne nicht mag, sollte anschließend einfach frisches Basilikum oder Petersilie essen!

Melissendicksaft

Melisse wuchert sehr gerne im Kräuterbeet, daher hier ein schönes Rezept um der Melisse Herr zu werden. Schmeckt besser als Zitronenlimo!

In einem Topf 2 Liter Wasser einfüllen,

4 kg Zucker und 50 g Zitronensäure darin bei schwacher Hitze auflösen.

Saft und abgeriebene Schale von 4 Orangen und 2 Zitronen sowie 100 – 200 g frische, kleingeschnittene Zitronenmelisseblätter hinzufügen.

Alles 3 – 4 Tage ziehen lassen. Ab und zu umrühren. Anschließend durch ein feines Sieb gießen, in Flaschen abfüllen und kühl lagern.

(Rezept Ursel Bühring)

Tipp: Evtl. Zuckeranteil verringern und bis zu 80 °C (wegen Haltbarkeit) erhitzen.

Schmeckt mit Wasser gemischt wie Zitronenlimo, daher besonders beliebt bei Kindern!

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Die Schafgarbe (von mittelhochdeutsch „garwe“: Gesundmacher, heilen) gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Das tausendblättrige Schafgarbenblatt ist so zart gegliedert und fein geschwungen, dass es als „Supercilium veneris: Augenbraue der Venus“ bezeichnet wurde.

„Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib“

Der botanische Name *Achillea* leitet sich von Achilles ab, der an der Ferse verwundet wurde und von Aphrodite die Schafgarbe empfohlen bekam.

Wegen seiner wundheilenden und blutstillenden Wirkung wurde das Kraut früher bei Kriegern und Soldaten eingesetzt.

Kinder legte man Schafgarbenblättchen auf die Augenlider, damit sie schön und angenehm träumen.

Schafgarbengewürztee

300 ml kaltes Wasser mit 2 Gewürznelken, 1 cm Zimtrinde, 1 Sternanis und abgeriebene Zitronenschale kurz aufkochen, den heißen Sud mit 2 TL frischer Schafgarbe überbrühen.

10 min ziehen lassen und abgießen.

Dieser Tee weckt die Lebensgeister, hilft verdauen und wärmt und lässt Erkältungen keine Chance!

Kräuterbussi

Eignen sich als Zwischenmahlzeit.

Zutaten	Zubereitung
150 g frische Ananas ½ Banane 100 g frische Melone 1 Apfel ½ Zitrone (nur den Saft) ein paar Tropfen Öl 0,3 l Leitungswasser 0,3 l ideal frischgepresster Orangensaft mindestens 1 Handvoll Kräuter oder Blattgemüse (wie Brennnessel, Löwenzahnblätter, Spitzwegerich, alle vorhandenen Kräuter aus dem Kräutergarten, Broccoliblätter, Kohlrabiblätter, Karottengrün, Blattspinat, Feldsalat, auch essbare Blüten sind gut)	Alle Zutaten auf höchster Stufe im Mixer mixen, bis der Drink cremig ist, gleich genießen.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Haut- und Körperpflege

Auch für die Kosmetikpflege sind Pflanzen hervorragend geeignet, probieren Sie es doch mal aus.

Holunderblüten-Handcreme

Für geschmeidige und weiche Hände

Zutaten	Zubereitung
35 g Holunderblüten 150 ml Olivenöl 15 g Bienenwachs 15 g reines Wollwachs wenn gewünscht noch 2 Tropfen ätherisches Öl	Die Holunderblüten mit dem Olivenöl übergießen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Ölgemisch schwach erhitzen und ca. 30 min bei ca. 60 °C sieden lassen. Durch ein Sieb sauber abfiltrieren und wieder auf die Platte stellen. Das Bienenwachs und das Wollwachs langsam im warmen Öl schmelzen lassen. In saubere Behälter abfüllen und kühl aufbewahren.

Rosen-Lippencreme

Zutaten	Zubereitung
10 g Sheabutter 10 g Kakaobutter 6 g Bienenwachs 10 ml Hagebuttenkernöl 1 Tropfen ätherisches Rosenöl	Sheabutter, Kakaobutter und Bienenwachs im Wasserbad bei sanfter Wärme schmelzen. Hagebuttenkernöl und Rosenöl einrühren, in Cremedosen abfüllen. Ohne Deckel abkühlen lassen und später verschließen.

Pflegt spröde Lippen und lindert Herpes und Mundwinkelrhagaden.

Als milde Wundsalbe fördert die Creme bei Akne und Verbrennungen auch auf anderen betroffenen Hautpartien die Heilung.

Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Ringelblumentinktur

Zutaten	Zubereitung
1 Tasse getrocknete oder 2 Tassen frische Ringelblumenblüten 1 l Doppelkorn oder Wodka	<ul style="list-style-type: none">• Füllen Sie die Ringelblumenköpfe mit dem Schnaps in eine weithalsige Flasche.• Stellen Sie das Gefäß gut verschlossen an einen dunklen, warmen Platz und schwenken Sie es möglichst mehrmals täglich.• Filtern Sie nach 2 Tagen die Flüssigkeit in dunkle Flaschen ab.

Bei Entzündungen im Mund und Rachenraum nehmen Sie 10 bis 20 Tropfen Ringelblumentinktur mit warmen Wasser verdünnt zum Gurgeln oder Spülen.

Die Blüten der Ringelblume wirken entzündungshemmend, wundheilend und antibakteriell. Äußerlich beschleunigt sie die Heilung bei Riss-, Quetsch- und Brandwunden und bei Hautverletzungen.

Befeuchten Sie ein Tuch mit wasserverdünnter Ringelblumentinktur und legen Sie es auf die entzündete Haut. Wiederholen Sie die Prozedur mehrmals täglich.

Ringelblumenöl

Zwei bis drei Handvoll Ringelblumenblüten in ein Glas füllen, das mit ¼ l hochwertigem Oliven- oder Sonnenblumenöl gefüllt ist. 4 Wochen an ein sonniges Fenster stellen.

Danach abseihen und in dunkle Glasflaschen füllen.

Calendulaöl eignet sich zum Herstellen von Salben sowie zur Behandlung von Brandwunden und Sportverletzungen. Das Öl hält an einem lichtgeschützten Ort etwa 1 Jahr.

Ringelblumensalbe mit Butter und Wachs

Zubereitung: 500 ml Ringelblumenöl erhitzen, bei ca. 60 °C 40 g Kakaobutter und 40 g Bienenwachs hinzugeben. Sobald alles geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis die Mixtur abgekühlt ist. Dann in Gläser abfüllen.

Ringelblumensalbe mit frischen Blüten

(evtl. mit ein paar Blättern Spitzwegerich zusätzlich)

Zubereitung: Zwei bis drei Handvoll Ringelblumenblüten in ¼ l hochwertigem Sonnenblumenöl im Wasserbad auf ca. 60 °C erhitzen und gut rühren, bis Blätter glasig werden. Dann auspressen und etwas abkühlen lassen. 100 ml Ringelblumenöl mit 10 g Bienenwachs schmelzen, zur Salbenkonsistenz verrühren. Lassen Sie es etwas abkühlen, bis sich auf der Oberfläche eine dünne Hautschicht bildet. Fügen Sie jetzt 5 Tropfen Propolis hinzu und rühren nochmals kräftig durch. Wenn gewünscht, kann man dann noch gut 6 Tropfen ätherisches Öl dazugeben.

Ringelblumenhonig (zur vorzüglichen Hautpflege)

Nehmen Sie einen kleinen Topf, füllen Sie ihn mit getrockneten oder besser mit frischen Ringelblumenblüten. Mit angewärmtem Honig auffüllen, bis die Blüten vollständig bedeckt sind. 3 -4 Wochen lang an einem lichtgeschützten Platz stehen lassen, durch ein Sieb abseihen.

Natur-Ringelblumenseife

Zutaten	Zubereitung
4 TL Blüten der Ringelblumen, frisch oder getrocknet	Tee aus den Ringelblumen kochen und 15 min. ziehen lassen, dann abseihen. Das Bienenwachs schmelzen, die geschabte Kernseife und dann den Aufguss einrühren und das Ganze kurz aufkochen. Das Blütenöl mit einigen getrockneten Blüten in diesen Aufguss einrühren. Nun die ätherischen Öle zugeben. Wer mag, kann die Seife mit Lebensmittelfarben oder Pflanzenfarben einfärben. Etwas abgekühlt in Förmchen gießen oder Kugeln formen und fest werden lassen.
300 ml Wasser	
100 ml Ringelblumenöl	
5 g Bienenwachs	
200 g Kernseife	
3 Tropfen Lemongras	
3 Tropfen Zitronenöl	

Die ätherischen Öle von Zitrone und Lemongras erfrischen die Haut und die Sinne mit ihrem aktivierenden Duft. Die Seife ist für jeden Hauttyp geeignet.

Schafgarbenblätterwickel für die schöne Haut

FrISCHE Blätter 10 min. lang kochen, den Brei in ein Tuch wickeln und auf das Gesicht auflegen und nach 10 min. abwaschen. Die Auflage pflegt unreine und fettige Haut.

2-mal wöchentlich anwenden.

Den Kräuterwickel auf den Hals aufgelegt glättet die Falten.

Ätherische Öle für Voll- und Teilbäder

Ätherisches Öl ist nicht wasserlöslich und muss deshalb vor der Zugabe zum Badewasser emulgiert werden.

Geeignete Emulgatoren:

- Pro Vollbad 30 ml Sahne oder Kondensmilch (nicht fettreduziert), ½ Tasse Vollmilch
- 1 – 2 EL Honig oder 2 – 4 EL Totes-Meer-Salz
- Für Teilbäder die Menge mind. um die Hälfte reduzieren.

Dosierung des ätherischen Öls:

Hängt davon ab, welches ätherische Öl verwendet werden soll.

- Pro Vollbad: 10 Tropfen eines 100 % naturreinen ätherischen Öls
- Pro Teilbad: 4 Tropfen eines 100 % naturreinen ätherischen Öls
- Für Kinder: Weniger ist mehr! Höchstens ein Viertel der o.g. Mengenangaben.

Ätherische Öle sollten mindestens folgende Angaben auf dem Etikett tragen:

- 100 % naturreines ätherisches Öl
- botanischer Pflanzename und Pflanzenteil
- Anbauart
- Gewinnungsverfahren
- Herkunftsland

Badesalz aus Meersalz

4 – 5 EL Totes-Meer-Salz mit 7 – 10 Tropfen ätherischen Öls vermischen.

Wenn Farbe gewünscht wird, könnte etwas Lebensmittelfarbe dazugegeben werden (z.B. bei Lavendel – Blau, Fichtennadel – Grün).

Ätherische Öle grundsätzlich nur anwenden, wenn geklärt ist, ob die betreffende Person den Duft auch mag!

Badepralinen

Zutaten für 100 g	Zubereitung
50 g Kakaobutter 50 g Sheabutter 3 g Rosenhydrolat 15 g Mandelöl 30 Tropfen Palmarosaöl (äth. Öl) 5 Tropfen äth. Rosenöl evtl. getrocknete Rosenblätter	Kakao- und Sheabutter im Wasserbad höchstens bei 35 °C klar schmelzen. Hydrolat und Mandelöl dazugeben. Ätherische Öle dazugeben und in Pralinenformen gießen. 15 min ins Eisfach stellen, dann Badepralinen herausdrücken.

Rosenbad wirkt sehr entspannend. Es wird auch eingesetzt als Bad bei Schlaflosigkeit und nervösen Verspannungen oder Kopfschmerzen.

Sprudelnde Badepralinen

Zutaten für 100 g	Zubereitung
57 g Kakaobutter 57 g Natriumbicarbonat 28 g Zitronensäure 3 EL Speisestärke ätherisches Öl oder getrocknete Blüten (Lavendel, Rose, Kornblume)	Kakaobutter im Wasserbad bei 35 °C auflösen. Zutaten mischen und unter die gelöste Butter rühren. Wenn gewünscht, ätherisches Öl oder getrocknete Blüten mit einrühren. Rezept reicht für eine kleine Silikonform/Eiswürfelbehälter aus. Ca. 1 Std. ins Gefrierfach geben – fertig. Kühl lagern!

Wirkung weiterer Badezusätze:

Melisse	Schlafstörungen, nervöse Spannungen, wirkt beruhigend und krampflösend
Lavendel	Schlafstörungen, Migräne, wirkt psychisch und vegetativ ausgleichend, entzündungshemmend, auch gut bei Wechseljahrsbeschwerden
Kamille	Haut- und Schleimhauterkrankungen, entzündliche Hauterkrankungen, wirkt krampflösend, entzündungshemmend
Rosmarin	Geistige Erschöpfung, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, wirkt unterstützend bei Stauchungen/Quetschungen, wirkt durchblutungsfördernd und belebend
Salbei	Wirkt antiseptisch, bei juckenden Ekzemen, Hautabschürfungen
Heublumen	degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, „Morphium“ des Kneippianers
Arnika	Verletzungen, Blutergüsse, Muskelkater, wirkt entzündungshemmend, stärkt Herz und Kreislauf
Baldrian	Schlafstörungen, nervöse Unruhe, wirkt beruhigend

Massageölmischungen und Naturparfüm

Für eine Rückenmassage benötigen Sie 5 – 10 ml für eine Ganzkörpermassage 20 – 30 ml und für die Beine oder Arme jeweils etwa 10 – 20 ml.

Massage- und Körperöle

(ätherische Öle eingemischt in natives Pflanzenöl)

- Körperöl: 7 – 10 Tropfen in 50 ml
- Massageöl: 12 – 15 Tropfen in 50 ml

Zur Hautpflege

50 ml Mandelöl mit 5 – 6 Tropfen ätherischen Lavendel fein mischen nach dem Duschen in die noch etwas feuchte Haut sanft einreiben.

Bei Verspannungen

Mischen Sie 30 ml Mandelöl und 20 ml Johanniskrautöl mit 5 Tropfen Rosengeranienöl, 5 Tropfen Lavendelöl extra, 3 Tropfen Wacholderbeerenöl, 3 Tropfen Melissenöl (30%) und 4 Tropfen Sandelholz (30%).

Zum Relaxen

20 ml Macadamianussöl, 20 ml Mandelöl und 10 ml Jojobaöl mit 5 Tropfen Lavendelöl fein, 3 Tropfen Kamillenöl römisch, 3 Tropfen Vanilleöl und 3 Tropfen Rosengeranienöl

Betthupferl-Öl für Kleinkinder geeignet

50 ml Mandel- oder Jojobaöl
2 Tropfen Lavendelöl
2 Tropfen Mandarinenöl
1 Tropfen Zirbelkieferöl mischen und gut schütteln.

Aromamischungen und ätherische Öle

Aromaspray

Aromasprays schaffen eine Wohlfühlatmosphäre und sind einfach herzustellen.

In eine 100-ml-Sprühflasche 2 ml 90%igen Alkohol und eine Mischung von 10 – 15 Tropfen ätherischen Ölen geben und mit 98 ml destilliertem Wasser auffüllen. Für den Reifeprozess eine Woche einrechnen. Ca. ½ Jahr haltbar.

Beispiele reiner ätherischer Öle für Raumsprays:

Konzentrationssteigernd	Tanne, Kiefer, Fichte, Zitrone, Grapefruit, Rosmarin, Citronella, Eisenkraut
Beruhigend	Lavendel, Sandelholz, Melisse, Orange, Rose, Mandarine
In Erkältungszeiten	Lavendel, Thymian, Fichte, Weißtanne, Latschenkiefer, Pfefferminze, Eukalyptus
Für das Kinderzimmer	Mandarine, Vanille, Zimt, Rose, Zierbelkiefer
Harmonisierend, geruchsbindend	Salbei, Mandarine, Eisenkraut, Muskatellersalbei, Lavendel, Geranie, Bergamotte
Aphrodisisch	Sandelholz, Rose, Ylang-Ylang, Zimt, Jasmin, Patchouli
Krampflösend	Kamille, Majoran, Angelika
Insektenabwehr	Lavendel, Eukalyptus, Rosmarin, Bergamotte, Nelke, Salbei, Zitrone, Geranie, Limette, Zeder, Zypresse Insektenspray Um Insektenstichen vorzubeugen, können mit einer Sprühlösung aus ätherischen Ölen Zimmer, Vorhänge, Fliegengitter, Kleidungsstücke und auch Kopfhare besprüht werden

Hinweis: Menschen reagieren individuell auf Aromamischungen!

Gabriele Baumeister