

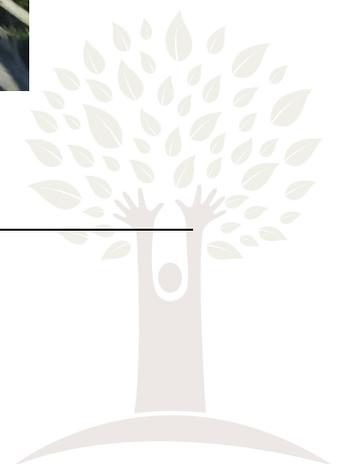
NEWSLETTER - JÄNNER 2018

Das neue Jahr ist schon wieder beinahe einen Monat alt und ich hoffe, du bist **gut** und **gesund** in **2018** angekommen. Der Winter ist ja eher spärlich, zumindest bei uns hier im Donautal, und Temperaturen bis 10 Grad Celsius sind mitunter immer wieder mal dabei. Entsprechend kann man auch schon beobachten, wie die **Natur** in den **Starflöchern** steht und darauf wartet in allen Grüntönen aus der Erde zu sprießen! **Schneeglöckchen** und **Schlüsselblume** (!) habe ich bereits vor zwei Wochen auf meiner Walkingstrecke entdeckt. Was für ein **wunderschöner**, wenn auch verfrühter **Anblick!**



WIESE, WALD & CO

© Karin Humer-Mairhofer A-4090 Engelhartzell, Oberranna 8,
www.wiesewaldundco.at karin@wiesewaldundco.at 0676 / 325 46 11



WILDE KRÄUTER KULINARISCH GENIESSEN

Eines der Wildkräuter, die man – je nach Witterung - **beinahe ganzjährig** finden kann, ist die **Vogelmiere**. **Stellaria media**, so ihr botanischer Name, ist eine flach wachsende Pflanze mit einem saftigen, runden und **einreihig behaarten** Stängel, frischgrünen Blättern und kleinen weißen **Sternblüten**. Gut erkennen lässt sie sich auch an ihrem Geschmack, der eindeutig nach **jungem Mais** kommt. So oder so sollte sie in der **Wildkräuterküche** ihren fixen Platz haben. – Sie steckt voller **Mineralstoffe** (Kalium, Magnesium, Eisen) und auch **Vitamine** (vor allem Vitamin A und C). Nach dem Abschneiden der Triebspitzen die Vogelmiere am besten **frisch** in einem **Aufstrich**, aufs **Butterbrot** oder im **Salat** genießen. Auch in ein **Wildkräuterpesto** passt sie gut hinein.

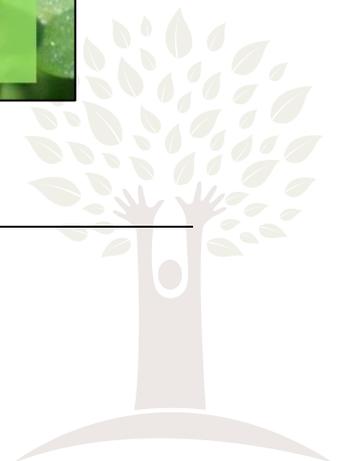


*Wildkräuter-
Pesto*

für 1 - 2 Personen

- 1 Handvoll Wildkräuter (zB Vogelmiere, Spitzwegerich, Gänseblümchen, ...)
- 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Sonnenblumenkerne
- 60 ml Olivenöl
- evtl. Parmesan

Wildkräuter und Knoblauch klein hacken, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben und gut vermischen. Sonnenblumenkerne derweil in der Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend zerkleinern (Mulinette oder ähnliches) und mit den anderen Zutaten vermengen. Nach Wunsch Parmesan dazu bzw. vor dem Servieren direkt auf das warme Gericht streuen.
Das warme Pesto direkt auf die Nudeln geben, mit etwas Vogelmiere garnieren und genießen!



WILDE KRÄUTER ZUR HAUT- & WUNDPFLEGE

Die Vogelmiere ist nicht nur in der Wildkräuterküche **gesund** und **bekömmlich**.

– Ihre **entzündungshemmenden, juckreizlindernden** Eigenschaften können in Form einer **Salbe** auch bei **allerlei Hautbeschwerden** (schlecht heilende Wunden, Juckreiz, Ausschläge...) eingesetzt werden.

WARMEN ÖLAUSZUG HERSTELLEN

Um eine Vogelmieren-Salbe herzustellen, stellt man vorher einen Ölauszug (=Mazerat) der entsprechenden Pflanze her. Ich mache in diesem Fall einen **warmen Ölauszug**.

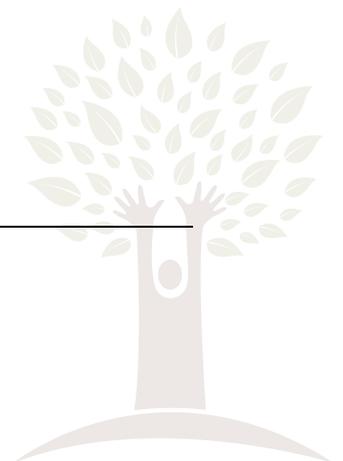
Das macht man so: Nach dem **Ernten** und **Säubern** der Pflanze, lässt man sie etwas **antrocknen**. Das sollte man bei Ölauszügen generell machen, - ein Teil der Feuchtigkeit kann somit gleich verdunsten.

Anschließend wird die **Pflanze zerkleinert**, in einen **passenden Topf** (oder großes Laborglas) gegeben und mit so viel Öl (natives **Olivenöl** eignet sich hier sehr gut) übergossen, dass das Pflanzenmaterial **bedeckt** ist.

Nun einen **Topf mit Wasser** aufsetzen und das Behältnis mit dem Vogelmieren-Öl-Gemisch hineingeben. Der **Ölauszug** wird also im **Wasserbad** erhitzt. Das Erwärmen macht man etwa **eine Stunde** lang und lässt es dabei **nicht heißer** als ca. **60 Grad Celsius** werden. In dieser Zeit werden viele **Inhaltsstoffe** der Vogelmiere **herausgelöst** und gehen in das **Olivenöl** über.

Anschließend deckt man das Ganze mit **Küchenrolle** oder **Geschirrtuch** ab, lässt es **über Nacht stehen** und **filtert das Öl** anschließend **ab**. Dies bitte gewissenhaft machen, damit das Vogelmierenöl sich auch etwas hält. Ich filtere anfangs durch ein **grobes Sieb**, dann durch ein **Baumwolltuch** und zum Schluss durch einen **Kaffeefilter**. Etwas aufwändig, aber dafür hält sich das Öl gut verschlossen leicht ein Jahr. Beschriften nicht vergessen!

Jetzt kann ich aus dem Ölauszug eine Vogelmieren-Salbe herstellen. Hier ein Rezept dazu:



*Vogelmieren
Salbe*

45 g Vogelmieren-Ölauszug
5 g Bienenwachs
Natturreine äth. Öle:
5 Tr. Lavendel fein,
5 Tr. Manuka

Ölauszug und Bienenwachs im Becherglas klar schmelzen. Kurz überkühlen lassen. Nun evtl. die ätherischen Öle zugeben. Sie ergänzen die positiven Eigenschaften der Vogelmierc hervorragend. Gut verrühren und in geeignete Glastiegel abfüllen.

Auch eine Mischung aus Vogelmierc & Ringelblume würde gut passen!

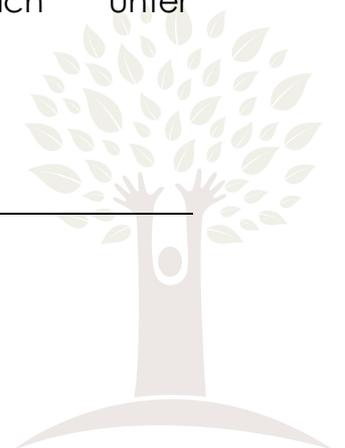
**juckreizstillend
entzündungs-
hemmend
wundheilungs-
fördernd ...**

In diesem Zusammenhang freue ich mich auch schon wieder sehr auf die [„Wiesen- & Waldapotheke“](#). Die Frühlingsausgabe von diesem **umfangreichen Workshop** findet am **28. April** statt.

Dabei werden wir die **umliegenden Wiesen** und **Wälder** erkunden und schauen, welche **Heil-** und **Wildkräuter** wir für unsere **Zubereitungen** ernten dürfen. In der **Kräuterküche** werden daraus dann **Mazerate, Tinkturen, Salben, Kräutergels** und ähnliches hergestellt. Auch das **gemeinsame Destillieren** von **Kräutern** (zB Melisse, getrockneter Lavendel, ...) und somit bei der **Herstellung** von **ätherischen Ölen** und **Hydrolaten** dabei zu sein, ist ein besonders **Duft-Highlight** in diesem Workshop. **Anmeldung** möglich unter karin@wiesewaldundco.at.

WIESE, WALD & CO

© Karin Humer-Mairhofer A-4090 Engelhartzell, Oberranna 8,
www.wiesewaldundco.at karin@wiesewaldundco.at 0676 / 325 46 11



NOCH IMMER LÄUSE....

Weil es im Bekanntenkreis gerade wieder **Läuse** gab, greife ich auch hier das Thema nochmals auf. Es gibt **einige ätherische Öle**, die **insektenabweisend** sind. Das heißt, **Läuse, Zecken & Co** wollen **bestimmte Inhaltsstoffe** der jeweiligen Öle **nicht riechen** und **meiden** sie. **Vorbeugend** kann man sich dies zunutze machen, in dem man eben diese Öle in **geeigneter Form** auf **Jackenkragen, Mütze** oder **evtl. auf die Haare** aufträgt. Am einfachsten stellt man ein **Spray** her und benutzt es in der typischen Läusezeit einfach jeden Tag, **bevor** die **Kinder außer Haus** gehen. Hier habe ich ein mögliches Rezept:



Läusealarm!

30 ml Braunglas mit Zerstäuber
5 ml Vodka
25 ml destilliertes Wasser

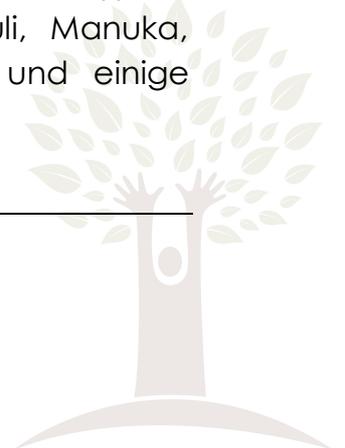
Naturreine ätherische Öle:
6 Tr. Lavendel, 6 Tr. Teebaum,
3 Tr. Lemongrass

Äth. Öle im Alkohol auflösen und mit dem dest. Wasser aufgießen. Vor Gebrauch gut schütteln. 1-2 Sprühstöße auf Jackenkragen oder Mütze sprühen.

Insektenabweisende ätherische Öle sind zB auch noch: Zitroneneukalyptus, Zitronenmyrte, Zitrone, Rosengeranie, Litsea cubeba, Patchouli, Manuka, Lavandin, Zypresse, Nelke, Pfefferminze, Eukalyptus globulus und einige andere.

WIESE, WALD & CO

© Karin Humer-Mairhofer A-4090 Engelhartzell, Oberranna 8,
www.wiesewaldundco.at karin@wiesewaldundco.at 0676 / 325 46 11



Bitte jedoch unbedingt beachten, dass **nicht alle genannten Öle** für den **Einsatz bei Kindern geeignet** sind. Speziell Nelke, Pfefferminze und Eukalyptus globulus sind **nichts** für kleine Kinder. Generell gilt es, bei Kindern das **Alter** und dessen **Konstitution** zu beachten. Neben der **Auswahl des richtigen Öles** spielt vor allem auch die **richtige Verdünnung** und die **Qualität** eine ganz große Rolle!

Der **praxisbezogene Tages-Workshop** „[Ätherische Öle für Kinder](#)“ beschäftigt sich mit sämtlichen Fragen rund um dieses Thema. Er findet das nächste Mal am 17. März statt.

DEKORATIVE KOSMETIK

Kürzlich habe ich mir wieder einmal sehr schöne **Farbpigmente** gekauft. Es sind dabei recht schöne Lippenstifte entstanden, die ich dir gerne zeigen möchte. Ich habe wirklich viel ausprobiert (... jetzt habe ich etwa **20 Lippenstifte** mehr...) und letzten Endes das nachstehende Rezept am angenehmsten empfunden. Es ist von der **Zutatenliste** her **relativ einfach** gehalten, damit ist es aber auch **einfacher nachzumachen**.

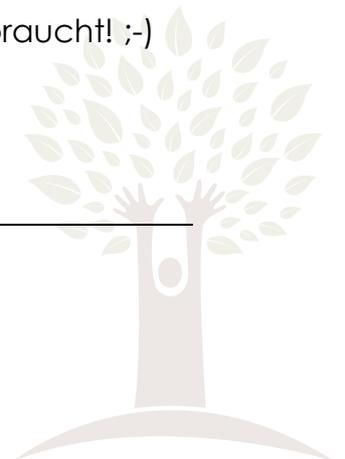
Falls du einen Versuch wagst, dann gieße die Masse in ganz **normale Lippenpflegehülsen**, anschließend gleich ab ins **Gefrierfach** oder in den **Kühlschrank**, **aus härten** lassen und **fertig!**

Möchtest du **richtige Lippenstifthülsen** verwenden, so muss die **heiße Masse** vorher in **geeignete Formen** gegossen werden. Die „**Rohstifte**“ müssen **nach dem Aushärten** dann in die **leeren Hülsen** eingesetzt werden. – Man darf jedenfalls **nicht direkt** in die **Hülsen hineingießen**, sowie das bei den klassischen „**Labelöhülsen**“ eben schon geht.

Falls du Pigmente kaufst, achte darauf, dass diese für die **Lippen** verwendet **werden dürfen**. Es gibt hier sogenannte **Anwendungsbereiche**, die festlegen, **wofür die Pigmente eingesetzt** werden dürfen. Alles im **Anwendungsbereich 1** und **2** darf für **Lippenstifte** verwendet werden.

Diese Farbpigmente (und noch so einiges mehr) gibt es übrigens im **bio-zertifizierten Shop** von „[Kräuter und Geist](#)“. Achtung – Geldbörsel richten – man findet dort immer etwas, was man gerade unbedingt noch braucht! ;-)

So – lange Rede, kurzer Sinn – hier nun mein Rezept:





Im Frühsommer gibt es zum Thema „**Dekorative Kosmetik**“ voraussichtlich einen Workshop. Dazu aber ein anderes Mal mehr.

ÄTHERISCHE ÖLE BEI SCHMERZEN

Den Workshop „[Ätherische Öle bei Schmerzen](#)“ gibt es ab heuer neu in meinem Repertoire. Ich durfte in den vergangenen Jahren viele **positive Erfahrungen** in diesem Bereich machen und es verblüfft mich immer wieder aufs Neue, wie die **ätherischen Öle** uns mit ihren **zahlreichen Inhaltsstoffen wirksam unterstützen**. Von **Rückenschmerzen** über **Gelenks-** und **Muskelbeschwerden** bis hin zu **Prellungen, Kopf-** oder **Halsschmerzen**...die Teilnehmer werden in diesem Zusammenhang einige **Öle kennenlernen** und auch entsprechende **Produkte** (Traumasalbe, Schmerzöl...) herstellen. Der Workshop findet am **Donnerstag, 26. April von 18.30 bis 21.30 Uhr** statt.

Bis zum nächsten Mal - ich wünsche dir noch einen schönen Jänner! Liebe Grüße wünscht dir Karin von „[Wiese, Wald & Co](#)“!

WIESE, WALD & CO

© Karin Humer-Mairhofer A-4090 Engelhartzell, Oberranna 8,
www.wiesewaldundco.at karin@wiesewaldundco.at 0676 / 325 46 11

