

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Der Beifuss



Dieses Jahr fühlt sich der Beifuss besonders wohl in meinem Garten. Auf dem Kiesweg entlang meines Gartens sind ganz viele Exemplare wild gewachsen, ein wunderbarer Anblick. Der Beifuss bevorzugt als heimische Wildpflanze genau diese Art von trockenem, magerem Boden. Schon seit über 2000 Jahren gilt er auch als Zauberpflanze. Vor allem die gute Wirkung auf die Füsse ist schon lange bekannt. Man sagt, dass sich bereits die Römer vor einem langen Marsch Beifussblätter in die Schuhe legten, um nicht so schnell zu ermüden. In anderen Kulturen band man sich Beifussblätter ums Bein für dieselbe Wirkung. Durch diesen Brauch erhielt der Beifuss überhaupt erst seinen Namen.

Die Pflanze ist vielseitig einsetzbar. Sie enthält ätherisches Öl wie Cineol, Thujon und viele Bitterstoffe. Der Beifuss wirkt krampflösend und beruhigend und hilft gegen nervösen Magen, Verdauungsstörungen, Durchfall und Menstruationsbeschwerden, sowie auch bei müden und schweren Füßen, Schlafstörungen und Nervosität. Er stärkt uns und weckt unsere Potenziale.

Mystik

An der Sonnenwendfeier wirft man ein Ästchen Beifuss ins Feuer und ist somit ein Jahr lang geschützt vor bösem Zauber und Krankheit. Wer sich Kindersegen wünscht, legt sich einen Beifusskranz um den Bauch, um leichter zu empfangen und zu

gebären. Ich bevorzuge den Beifusskranz als Türschmuck oder eingeflochten im Kräuterstab, da schützt er Haus und Hof. Auch als einheimische Räucherpflanze ist der Beifuss sehr beliebt. Er reinigt, schützt und erdet das Haus und deren Bewohner.

Tee

Als Tee hilft der Beifuss bei Verdauungsstörungen und Menstruationsbeschwerden. Für die Zubereitung zwei Esslöffel getrocknete Beifussblätter mit einem halben Liter Wasser heiss aufbrühen und zwei Minuten ziehen lassen, absieben und schluckweise über den ganzen Tag verteilt trinken.

Tinktur

Als Tinktur eingenommen hilft der Beifuss gegen Blähungen, Schlafstörungen und Nervosität. Der Beifuss «beleuchtet» und stärkt unser Inneres, welches noch «ungeformt» ist. Er weckt unsere verdeckten Potenziale. Er stärkt uns bei Energiemangel, Erschöpfungszuständen und unterstützt bei Traurigkeit. Anwendung als Kur: Beifusstinktur kann über fünf Wochen angewandt werden. Dazu täglich zehn Tropfen am Morgen mit wenig Wasser einnehmen. Anschliessend sollte wie bei jeder Heilpflanze eine Pause gemacht werden.

Kräuterküche

In der Küche wird der Beifuss vor allem zu deftigem Fleisch wie Gans, Rind oder Schwein verwen-

det. Mitgekocht werden die kurz vor der Blüte gesammelten Ästchen. Sie helfen uns, die rustikalen, fettreichen Gerichte besser zu verdauen und geben dem Gericht eine besondere Würze. Wer den leicht bitteren Geschmack mag, kann auch ein Ästchen in die Sup-

pe, Kohleintöpfe oder als Würze in Dipps beigegeben. Gut zu wissen: Schwangere sollten den Beifuss meiden, da er Wehen auslösen kann!

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Beifusswein

3 Zweige Beifuss
1 Zweig Zitronenmelisse
1 Zweig Pfefferminze
½ Liter guten Weisswein

Den Weisswein über die Kräuter giessen, einen Tag verschlossen ziehen lassen, absieben und vor jedem Essen davon ein Likörglas voll trinken. Der Wein hilft bei Durchfall, Koliken und Leberbeschwerden.

Beifussheilöl

Drei Handvoll getrocknete, klein geschnittene Beifuss-Blätter mit Blüten in ein Einmachglas füllen und mit einem halben Liter

Mandelöl bedecken. Danach einen Monat ans Licht stellen, abfiltrieren und im Dunkeln aufbewahren. Bei müden, schweren Füßen und Rheumatismus einmal täglich einreiben.

Gewürztörtchen mit Beifuss

300 g Fertigblätterteig
3 grosse, geschnittene Zwiebeln
80 g Speck
4 EL Olivenöl
Pro Törtchen ein EL Beifuss
Schnittlauch, Kerbel
170 g Greyerzer
4 Eier
2 dl saurer Halbrahm
Salz, Muskatnuss

Den Blätterteig in kleine Kuchenförmchen legen und mit Alufolie zugedeckt zehn Minuten bei 200 Grad vorbacken. Die Zwiebeln und den Speck im Olivenöl andünsten, abkühlen lassen, dann die kleingeschnittenen Kräuter, den geriebenen Käse, die Eier und den Halbrahm, Salz und Muskatnuss mit dem Speck und den Zwiebeln vermischen, in die vorgebackenen Törtchen füllen und bei 190 Grad 15 Minuten goldgelb backen.