

(ms) – Es ist heiss und trocken, die Sommerkräuter erblühen und strömen intensive, wohlriechende Düfte aus. Um den Wohlgeruch (Dost), Lavendel und um die Flockenblume schwirren eine Vielzahl von Schmetterlingen und Wildbienen – ein herrlicher Anblick. So kann ich das Ernten und das Verarbeiten der Sommerkräuter geniessen – trotz unerträglicher Hitze.

### Heilkunde

Die Sommerkräuter bereichern unser Essen und können bei vielen Beschwerden, die der Sommer mit sich bringt, hilfreich sein. Bei Sonnenbrand zum Beispiel, bringt uns die Ringelblumensalbe eine erhebliche Linderung. Bei mehrmaligem Auftragen auf die verbrannte Stelle wirkt sie entzündungshemmend und wundheilend. Auch Johanniskraut-Öl

ist sehr lindernd und schmerzstillend. Es hilft bei Nervenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Hexenschuss, Verspannungen, Verbrennungen und Sonnenbrand.

Für Johanniskraut-Öl verwenden wir frische Johanniskraut-Pflanzen und übergiessen sie mit Olivenöl. Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Öl lassen wir vier Wochen im Licht stehen. Achtung: Zwischen durch gut durchschütteln. Bei allen anderen Ölauszügen verwenden wir getrocknete Pflanzen.

Vorsicht: Nach dem Einreiben von Johanniskraut-Öl darf man sechs Stunden nicht an die Sonne, da dieses Öl die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht.

### Natürliche Abwehr

Mit einigen Pflanzen können Mücken überhaupt nichts anfangen, sie können sie nicht leiden und

gehen ihnen aus dem Weg. Am besten pflanzen Sie solche Pflanzen in der Nähe ihres Lieblingsplatzes im Garten. Auf Terrassen werden sie am besten in Töpfe gesetzt.

Ein Geruch, den die Mücken «nicht riechen» können, ist jener der Tomatenpflanze. Ebenfalls nicht beliebt ist die Katzenminze. Der Grund dafür ist das ätherische Öl der Pflanze, das bei den Insekten nicht besonders beliebt ist. Duftgeranien (und besonders die Sorte «Moskito-Schreck») sollten durch ihren Geruch Mücken ebenso fernhalten – und sie sind zugleich wirksam gegen Wespen. Etwas grösser ist der Walnussbaum, der auf Mücken abschreckend wirken soll. Dieser hat einen tollen Nebeneffekt: jede Menge Nüsse im Herbst! Erwähnen möchte ich schliesslich noch Lavendel, Tages- und Pfefferminze.

Sollten Sie trotzdem von Mücken gestochen werden, hilft bei sofortiger Anwendung Spitzwegerich. Ein Blatt vom Spitzwegerich nehmen und zerdrücken, dann sofort auf dem Stich zerreiben und das mehrmals durchführen, bis Linderung eintritt. Er hilft auch bei Wespen- und Bienenstichen. Auch die Lavendelsalbe lindert den Juckreiz von Stichen, gleichzeitig desinfiziert sie und verhindert so das Entzünden der Stiche.

### Abkühlung

Für eine schöne Abkühlung sorgt das Pfefferminz-Fussbad. Kochen Sie einen starken Pfefferminztee. Füllen Sie einen Kessel mit kaltem Wasser, so dass der Fuss bis



über dem Knöchel im Wasser steht. Geben Sie den abgekühlten Pfefferminztee dazu, und steigen Sie zuerst mit dem rechten Fuss ins kühle Nass und geniessen dann die wohltuende Abkühlung.

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

## Fünf Kurzrezepte aus der Sommer-Kräuterküche

Die Sommerkräuter lassen sich auch vielseitig in der Küche einsetzen und bereichern unser Essen mit ihrem intensiven Geschmack.

### Kräuterbutter

125 g Butter (zimmerwarm)  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
1 EL frisch gehackter Schnittlauch  
1 EL frisch gehackter Salbei  
Salz und Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft.

Die Butter mit einer Gabel glatt rühren, alle Zutaten hinzufügen, nochmals glatt rühren und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Zu Grilliertem servieren. Passt zu grilliertem Gemüse und Fleisch. En Guete!

### Kräuter Joghurt-Dipp

250 g Nature Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
2 TL frische Salbeiblätter fein gehackt  
2 TL frischen Dost, fein gehackt  
1 TL frischen Thymian fein gehackt  
1 Prise Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten verrühren und kalt stellen, danach zu frischem Gemüse servieren.

### Kräuter-Eistee

1 Liter Wasser  
5 Stängel frische Minze  
8 Stängel frische Zitronenmelisse  
4 frische Salbeiblätter  
5 frische Lavendelblüten

Das Wasser aufkochen, die Kräuter damit überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen, bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und danach in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nach Belieben süssen, mit Eiswürfeln und Zitronenschnitzen servieren.

### Eine schnellere Variante

10 Zweige Zitronenmelisse (die dürfen auch blühen) in eine Karaffe geben und dann 1 Liter kaltes Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure dazugiessen, nach Belieben Zitronensaft dazugeben, kurz ziehen lassen, nach Belieben süssen, mit Eiswürfeln servieren.

### Eiswürfel mit Blüten

Wenn Sie Lust auf eine spezielle Dekoration haben, können Sie Eiswürfel mit Blüten machen. Zum Beispiel Boretschblüten in die fertige Eiswürfelform legen, Wasser dazugeben, und dann für mindestens 24 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Die wunderschönen Blüteneiswürfel zum Eistee servieren.

## Bei Mückenstichen: Lavendel-Salbe

100 ml Lavendelöl auszug  
10 bis 15 g Bienenwachs  
(aus Apotheke)  
1 Msp. Lanolin

man das Glas aus dem Wasserbad und rührt die Salbe glatt. In Salbendosen füllen, abkühlen lassen und dann gut verschliessen.

**Tipp:** Wenn das Bedürfnis da ist, Duft in Form von ätherischem Öl hinzuzufügen, dann dies erst bei einer Salbentemperatur von zirka 40 Grad begeben. Bitte nur reines, natürliches Öl und nur wenige Tropfen verwenden (kann Allergien hervorrufen).

Bienenwachs in einem feuerfesten Becherglas im Wasserbad schmelzen, bei 70 Grad Celsius das Lavendelöl hinzufügen und gut mit dem Glasrührstab verrühren. Dann das Lanolin hinzufügen. Wenn eine klare Fettschmelze entstanden ist, nimmt