

## Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die Wald-Engelwurz («Angelika»)



Die Legende erzählt, wie einst ein Engel Mitleid mit den leidenden Menschen bekam. Und so erzählte er einem von ihnen im Traum von den engelhaften Heilkräften eines Krauts und der Macht gegen alle Krankheiten, vor allem auch gegen die so gefürchtete Pest. Der Mythos um die Wald-Engelwurz war geboren. Das Kraut wurde schon früh von den germanischen und skandinavischen Völkern als Heilpflanze verwendet, kam aber erst im Mittelalter in unsere Breitengrade.

Ganz wichtig: Man sollte die Pflanze sehr gut kennen, bevor man sie sammelt. Sie gehört zur grossen Familie der Doldenblütler und ist eine von den grossen Vertretern dieser Familie. Es besteht Verwechslungsgefahr mit dem tödlich giftigen Wasserschierling. Sie sieht auch dem Kümmel oder Anis sehr ähnlich.

### Heilwirkung

Im Allgemeinen hilft uns die Pflanze, unsere Abwehr zu stärken – auf Reisen sowie auch in Grippezeiten. Auch als Unterstützung bei der Behandlung von Allergien und zur Entgiftung unseres Körpers wird die Wald-Engelwurz eingesetzt. Die Angelika ist ein Stärkungsmittel bei allen Schwächezuständen.

### Tinktur

Wenn zur Tinktur verarbeitet, regt die Wurzel unseren ganzen Organismus an. Sie fördert die Verdauung und hilft gegen Blähungen und akute Magenkrämpfe und verhindert Mundgeruch. Bei körperlicher Schwäche, zum Beispiel nach einer hartnäckigen Grippe oder bei körperlicher Er-

schöpfung, kann uns eine Kur mit Engelwurz zu neuen Kräften verhelfen. Eine Tinktur-Kur sollte fünf Wochen dauern, man nimmt dann täglich mit Wasser verdünnt 10-15 Tropfen ein. Zur Herstellung der Tinktur gräbt man im Herbst die Wurzel aus, wäscht sie und zerkleinert sie, anschliessend übergiesst man sie mit mindestens 40-prozentigem Alkohol. Im Verhältnis  $\frac{1}{3}$  Wurzel zu  $\frac{2}{3}$  Alkohol. Danach lässt man die Mischung vier Wochen lang ziehen, filtert sie ab und bewahrt sie an einem dunklen Ort auf.

**Tipp:** Die Tinktur kann auch in Salben eingerührt werden und wirkt dort, zusammen mit anderen Kräutern, hervorragend gegen Husten.

### Tee

Den Tee kann man sowohl aus den Wurzeln als auch aus den Samen zubereiten. Ich bevorzuge die Samen. Diese erntet man von August bis Oktober und trocknet sie. Täglich eine Tasse Engelwurz-Tee unterstützt uns bei Allergien und entgiftet unseren Körper. Auch bei akuter Erkältung sind Engelwurz-Samen, gemischt mit anderen Kräutern, sehr empfehlenswert, da sie schnelle Abhilfe schaffen bei verschleimtem Husten und bei Grippe. Zubereitung des Erkältungstees mit Engelwurz-Samen: Für einen Liter Tee nimmt man einen Teelöffel getrocknete Engelwurz-Samen, eine Handvoll Lindenblüten und einen Teelöffel Thymian. Die Kräuter mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen und schluckweise über den Tag verteilt heiss trinken.

**Tipp:** Der Tee kann auch mit Honig gesüsst werden.

### Wildkräuterküche

Die Engelwurzstängel besitzen einen würzigen, bitter-süssen bis scharfen Geschmack. Die Stängel können kandiert und als gesunde Süssigkeit genascht werden. Ein feiner Verdauungsförderer ist der Angelika-Magenbitter.

### Gut zu wissen

Die Engelwurz besitzt ähnliche

aussergewöhnliche Eigenschaften wie der berühmte Ginseng.

Die Blütenessenz verschafft uns ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit, sie stärkt unser Selbst und bringt uns Vertrauen und Zuversicht.

Wichtig: Bei längerem Einnehmen von Engelwurz besteht die Gefahr von Lichtempfindlichkeit!

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesselerhof.ch](http://www.fryberger-roesselerhof.ch)

## Angelika-Magenbitter

12 g Engelwurz getrocknet  
7 g Anis-Samen getrocknet  
7 g Alantwurzel getrocknet  
12 g Sternanis getrocknet  
4 g Tausenguldenkraut getrocknet  
(je nach Geschmack, in der Drogerie erhältlich)  
2 Liter Obstler  
300 g Zucker

## Kandierte Angelika

350 g frische Angelikastängel  
250 g Zucker  
etwas feiner weisser Zucker zum Überziehen

Die Stängel schälen und in zirka sieben Zentimeter lange Stücke schneiden. In eine feuerfeste Form legen. 300 ml Wasser mit dem Zucker aufkochen, dann den heissen Sirup über die Stängel giessen, so dass alle vollkommen bedeckt sind. An einem kühlen Ort mindestens 24 Stunden

ziehen lassen. Danach die Angelika-Stängel mit dem Sirup in eine Pfanne geben und so lange kochen, bis die Stängel eine leuchtend grüne Farbe bekommen. Abgiessen, die Stängel vollkommen abkühlen lassen und anschliessend im Zucker wälzen. Dies ergibt eine ungewöhnliche Köstlichkeit zum Dekorieren von Kuchen oder einfach nur so zum Naschen. Achtung: Die Angelika-Stängel sollten vor der Blüte geschnitten werden, denn danach werden sie holzig.