

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Knospen

(ms) – Der Frühling ist da, überall spriesst es. Beim Spaziergang entdecke ich viele Knospen an Bäumen und natürlich auch auf der Wiese. Die unscheinbaren Knospen enthalten geballte Heilkraft und sind auch auf dem Teller echt lecker. Mehr noch: Die Knospen vieler, uns bekannter Pflanzen sind eine wirkliche Delikatesse.

Löwenzahnknospen

Man muss kein Experte sein um den Löwenzahn zu erkennen. Bevor er blüht findet man in der Blattrosette seine Blütenknospen. Aus diesen Knospen stelle ich gerne sogenannte falsche Kapern her (siehe Kasten). Weitere Knospen der Wildkräuterküche, die wie die Löwenzahnblütenknospen verwendet werden können, sind: Bärlauchknospen, Wiesenknopfknospen, Spitzwegerichknospen und Gänseblümchenknospen.

Schnittlauch- und Wiesenschaumkrautknospen

Als Gewürz kennt jeder den Schnittlauch, aber dass er auch eine Heilpflanze ist, ist weniger bekannt. Wenn er im Frühling aus der Erde spriesst, haben wir ihn am allernötigsten, denn er vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit, «reinigt» das Blut und liefert uns Vitamin C. Die Knospen der Schnittlauchblüten, die später dann so richtig violett blühen, schmecken frisch im Salat besonders gut.

Das Gleiche gilt übrigens auch für das auf dem Feld wachsen-



Die Blütenknospen des Apfelbaums sind nur eine von vielen Knospenarten, die gegessen werden können.

de Wiesenschaumkraut, welches bei uns oft einfach nur «Bettseicherli» genannt wird. Die Wiesenschaumkrautknospe und die Wiesenschaumkrautblüte haben einen kresseartigen Geschmack und wirken entwässernd. Sowohl Schnittlauch- wie auch Wiesenschaumkrautknospen sind nur frisch also nicht gekocht zu verwenden, da sie sonst den feinen Geschmack und die Wirkung verlieren.

Knospen der Johannisbeere

Die Knospen der schwarzen Johannisbeere esse ich nicht, ich verarbeite sie stattdessen zur Tinktur. Sie wirkt als «pflanzliches Kortison», ist entzündungshemmend und schmerzlindernd, antiallergisch und entgiftend, sie aktiviert den Stoffwechsel und ist schmerzlindernd.

Für die Tinktur fülle ich ein Einmachglas zu einem Drittel mit

Knospen, übergiesse sie mit mindestens 40-prozentigem Alkohol und lasse die Tinktur am Licht vier Wochen stehen. Danach siebe ich die Knospen ab und lagere die Tinktur im Dunkeln. Bei Bedarf empfehle ich eine Kur von vier Wochen, mit 10 bis 20 Tropfen täglich, die mit Wasser einzunehmen sind.

Apfelblütenknospen

Tee mit Apfelblütenknospen ist stark harntreibend. Bei hartnäckigen Nierenbeschwerden, zum Beispiel Entzündungen oder bei Harnsteinen und Blasenentzündungen verwendet man eine Teemischung aus Blättern, Blüten und Knospen.

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

Knospen mit Wirkung

Viele Blütenknospen in unserer Umgebung haben eine Heilwirkung und sind zum Frischessen geeignet. Die Knospen können in ähnlicher Form zubereitet werden wie die Löwenzahnblütenknospen. **WICHTIG:** Bitte nicht zu viele Knospen von einer Pflanze respektive einem Baum pflücken, dies nimmt der Pflanze beziehungsweise dem Baum zu viel Kraft.

Gemeine Hasel

- Entzündungshemmend
- Verbessert die Elastizität des funktionellen Gewebes (Lunge)

Edeltanne

- Schleimlösend
- Heilungsfördernd bei Knochenbrüchen

Falsche Kapern

- 350 g Löwenzahnblütenknospen
- 1 Liter Wasser
- 100 g Salz
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Zucker
- 2½ dl Weissweinessig
- Je nach Gusto
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 1 Teelöffel Fenchelsamen

- Unterstützt den natürlichen Mineralhaushalt

Silberbirke

- Reinigt den Stoffwechsel
- Wirkt entzündungshemmend
- Unterstützt das Nieren- und Blasenystem
- Regt den Leberstoffwechsel an

Gemeine Esche

- Entzündungshemmend
- Vermehrt die Harnsäureausscheidung
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Wirkt entwässernd und blutreinigend

Walnussbaum

- Entzündungshemmend, besonders für die Haut
- Entgiftend
- Reguliert die Bauchspeicheldrüse

Wacholder

- Fördert den Stoffwechsel der Leber
- Entgiftend, entwässernd

Eiche

- Reguliert die Testosteronproduktion
- Kräftigend
- Entzündungshemmend

Heckenrose

- Entzündungshemmend bei Infekten der Atemwege
- Stärkt die Immunabwehr
- Bei Erkältungen, grippalen Infekten, Herpes, Arthrose der Kniegelenke

Himbeere

- Reguliert das weibliche Hormonsystem
- Fördert die Funktion der Eierstöcke
- Entspannend und krampflösend
- Schmerzlindernd
- Einsatz bei Periodenschmerzen und Wechseljahrsbeschwerden

Blütenvorbereitung:

Für etwa 350 g Blütenknospen ein Liter Wasser mit 100 g Salz aufkochen. Die Blütenknospen damit heiss übergiesen und mit einem Teller beschweren. Das ganze zwei Tage ziehen lassen. Dann die Knospen in ein Sieb abgiessen, gut abspülen und in Gläser füllen.

Danach je ein Teelöffel Pfefferkörner, Koriander- und Fenchelsamen mit einem Esslöffel

Zucker und 2½ dl Weissweinessig aufkochen. Mitsamt Gewürzen heiss über die Blütenknospen in die Gläser giessen und diese sofort verschliessen. Fein zum Znacht oder als Beilage für einen Apero.

TIPP: Mit Olivenöl angebraten, schmecken die Löwenzahnblütenknospen für mich leicht nussig, ein wenig nach einer Mischung aus Spargeln und Artischocken.