

# Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Schlank mit Kräutern

(ms) – Wer möchte das nicht: Den Winterspeck loswerden und trotzdem abwechslungsreich essen. Kräuter bringen in jedes Essen Farbe und vor allem Geschmack. Viele Kräuter, die wir einfach «nur» zum Würzen brauchen, können noch viel mehr. Die Stärke der «Schlankmacher-Kräuter» – ich nenne die Kräuter so, weil sie die Verdauung ankurbeln – liegt beim Ankurbeln unseres Stoffwechsels, denn ein gut funktionierender Stoffwechsel fördert den Energieverbrauch. Das heisst, wer abnehmen will, ist gut beraten, den Stoffwechsel und die Verdauung anzuregen.

## Kräuter, die den Stoffwechsel ankurbeln

- Basilikum hilft, eingelagertes Wasser zu lösen, hilft gegen Völlegefühl und befreit den Verdauungstrakt von schädlichen Stoffen.
- Beifuss hilft uns, Fett besser zu verdauen. Beifuss kocht man vorzugsweise immer mit dem Gemüse und dem Fleisch mit, so fördert man unweigerlich die Verdauung.
- Bohnenkraut hilft uns, nicht nur die gekochten Bohnen zu verdauen, mitgekocht mit verschiedenem Gemüse und Fleisch trägt es massgebend dazu bei, dass unser Verdauungstrakt in Schwung kommt.
- Brennnessel entgiftet den ganzen Körper und transportiert die Schlacken über die Niere aus unserem Körper. Deshalb empfehle ich Brennnesseltee höchstens vier Wochen lang täglich zu trinken. Am besten kombiniert mit verschiedenen stoffwechselfördernden Kräutern in einem Tee.
- Petersilie regt die Nierentätigkeit an und hilft, Giftstoffe aus dem Körper auszuschwemmen.
- Girsch entsäuert unseren Körper und wirkt basisch.



Die Brennnessel ist eine der Pflanzen, die auf dem Weg zu besserem Stoffwechsel und zur schlanken Figur unterstützen können.

- Rosmarin regt mit seinen Gerb- und Bitterstoffen unseren Kreislauf und die Durchblutung an und stimuliert die Verdauung.
- Schnittlauch regt ebenfalls unseren Verdauungstrakt an und enthält ausserdem viel Vitamin C.
- Meerrettich, frisch gerieben, hilft dank seiner Schärfe, unsere Fettzellen abzubauen, gleichzeitig baut er aber auch auf, und zwar unsere Darmflora.
- Chili eignet sich, weil er scharf

ist. Wer seine Speisen mit Chili oder auch Cayennepfeffer würzt, könnte Erfolg haben, denn es gilt: «Scharf macht schlank»

**GEHEIMTIPP:** Wer öfters Lust nach Süssem verspürt, kann an Vanillearoma schnuppern – und schon ist die Lust gestillt.

## Einige Vorschläge aus der Kräuterküche

Wer den Stoffwechsel anregen und abnehmen will, der sollte im-

mer genügend trinken, und sich zum Znacht statt eines deftigen Abendbrots, eine leichte Suppe gönnen. Zum Beispiel eine klare Kräutersuppe. Dazu ein Liter Wasser mit 1½ Esslöffel Kräutermehrsalz aufkochen. Danach mit getrockneten Kräutern wie Selleriekraut, Peterli, Kornblume, Maggikraut und Bohnenkraut würzen, sie kurz mitkochen, mit Pfeffer abschmecken und eventuell noch mit Salz nachwürzen. Eine leichte Suppe, fein zum Znacht.

Eine Alternative zur Kräutersuppe könnte ein Salat mit Wildkräuter-Salatsauce sein. Dazu können Sie jeden beliebigen Blattsalat servieren. Für die Kräutersalatsauce müssen folgende Zutaten zusammengemixt werden:

3 EL Rapsöl mit Wildkräutern, 2 EL Kapuzinerkress-Essig – der ist vorbeugend bei Grippe – dann ½ TL Kräutersalz und getrocknete Kräuter wie zum Beispiel Peterli, Schnittlauch, Ringelblumen, Beifuss und Dost. Zum Schluss Pfeffer zum Abschmecken oder frischen Meerrettich, um Schärfe in die Sauce zu bringen. Natürlich können Sie den Kapuzinerkress-Essig auch durch einen anderen Kräutereisig ersetzen. Zum Beispiel: Bohnenkraut-Essig (verdauungsfördernd), Rosmarin-Essig (regt die Durchblutung an) oder «Bettseicherli»-Essig mit Wiesenschaumkraut (der wirkt entwässernd).

**ACHTUNG:** Auch für Fleischgerichte und Gemüsegerichte mit Sauce gibt es «Schlankmacher»-Kräuter, welche Sie mitkochen können und somit gleichzeitig eine feine Würze erzielen in der Sauce. Beispiele sind: Bohnenkraut, Beifuss, Salbei und Estragon.

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

## Kräutervollkornbrot

Kräutervollkornbrot ist sehr lecker, unterstützt die Verdauung und ist einfach selbst zuzubereiten.

### Zutaten

500 g Dinkelvollkornmehl  
200 g Roggenvollkornmehl  
1 Würfel Hefe  
300 ml lauwarmes Wasser  
150 ml lauwarme Milch  
1 EL Kräutermehrsalz  
1 Bund Peterli  
2 EL Thymianblätter  
6 Salbeiblätter  
1 EL Rosmarin-Nadeln (zerkleinert)  
3 EL Olivenöl  
Die beiden Mehlsorten in einer Schüssel mischen, dann in die Mitte eine Mulde drücken. Danach die Hefe zerbröckeln und mit lauwarmem Wasser, Milch und Salz verrühren. Die Mischung in die vorbereitete Mulde giessen und gut verkneten bis der Teig geschmeidig ist.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt eine Stunde ruhen lassen.

Die kleingehackten Kräuter mit dem Olivenöl in den aufgegangenen Teig kurz reinkneten, auf ein Backblech mit Backpapier legen und den Teig in der Mitte einen halben Zentimeter einschneiden, dann weitere 30 Minuten aufgehen lassen. Danach im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad zirka eine Stunde lang backen.

**TIPP:** Zum Kräutervollkornbrot passt hervorragend Kräuter-Hüttenkäse.

### Zutaten

125 g Hüttenkäse  
½ Salatgurke  
½ Zwiebel  
40 g gemischte Kräuter (Peterli, Basilikum, Schnittlauch)  
Kräutersalz  
Die Kräuter, die Zwiebel und das Kräutersalz unter den Hüttenkäse rühren und fertig. Wer es gerne scharf mag, kann noch ein Stück Chilischoten hinzugeben.

## Entschlackungs-Tee

Ratsam ist es, während einer Entschlackungs-Kur mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu trinken. Zur Unterstützung empfehle ich zwei Kräutertee-Mischungen.

### Entschlackungs-Tee 1

1 Handvoll Brennnesselblätter  
½ Handvoll Birkenblätter  
½ Handvoll Zinnkraut (reicht für einen Liter Tee)  
Mit kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen und dann heiss trinken.

Dieser Tee entwässert, unterstützt die Niere bei der Arbeit und transportiert die Schlacken aus unserem Körper.

### Entschlackungs-Tee 2

1 Handvoll Girsch  
½ Handvoll Löwenzahnwurzel  
½ Handvoll Mariendistelsamen  
½ Handvoll Schafgarbenkraut  
Mit kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen und dann heiss trinken. Dieser Tee unterstützt die Entgiftung der Leber und transportiert die Schlacken aus unserem Körper.