



**GESUNDE  
GEMEINDE**

## **Projekt Gesunde Gemeinde Unken**

### **Arbeitskreis Jung, Gesund & Gscheit der Gemeinde Unken**

**Gesundheitsköchelei von Karin Buchart (Ernährungswissenschaftlerin,  
Autorin, Kolumnistin, Urheberin TEH Konzept) [www.buchart.at](http://www.buchart.at)**

### **Gesundheitsköchelei: Huflattichblüte**

Der Huflattich lacht uns jetzt schön gelb an, wenn wir alleine oder mit unseren WG Partnern Forstwege entlang wandern. In China wurde ein sehr interessantes Screening\* gemacht, wo alle jene Pflanzenwirkstoffe darauf getestet wurden, ob sie Coronaviren binden können, bei denen es aus der Literatur schon Hinweise gibt. Dann haben sie diese wirkungsvollen Inhaltsstoffe mit den Heilpflanzendatenbanken abgeglichen. Zum Schluss wurde noch nachgeschaut, welche dieser Heilpflanzen auch in der traditionellen Medizin für Atemwegserkrankungen angewendet werden. Heraus gekommen ist eine Liste mit 26 Medizinalpflanzen, die großteils für uns sehr exotische und unbekannte Namen haben. Nur einer ist mir gleich ins Auge gestochen: der Huflattich, bei dem die Blüte als besonders wirksam eingestuft wurde.

**Naturapotheken Tipp:** 1 EL frische oder 1 TL getrocknete Huflattichblüten mit einem halben Liter heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

### **Gesundheitsköchelei: Bärlauchblüte**

Bei uns in Unken fängt der Bärlauch jetzt zu blühen an und ich freue mich jedes Jahr darauf. Die kugelige, weiße Blüte erinnert gleich an die Verwandten vom Bärlauch, die verschiedensten Zwiebeln, und ihr Aroma ist feiner und harmonischer, nicht so aufdringlich lauchig wie das der Blätter. Die Verwechslungsgefahr verschwindet auch mit der Blüte. In den letzten Jahren wurde der Bärlauch genauer unter die pharmakologische Lupe genommen. Doch um Arzneimittel daraus zu herzustellen ist er zu eigenwillig: er stimmt seine Inhaltsstoffe jeweils ziemlich genau auf den Boden und das Klima ab, und das ist überall anders. Interessant ist jedoch, dass die Blüte am stärksten gegen Pilze wirkt. Und Pilze sollten sich ja im Darm nicht zu sehr ausbreiten. Diese Antipilzwirkung ist bei einem sauren pH Wert unter 4 am kraftvollsten. Vielleicht schmeckt die Bärlauchblüte deshalb am besten, wenn sie in Essig eingelegt ist?

**Essigauszug Tipp:** 5 frische Bärlauchblüten mit einem halbe Liter Apfelessig übergießen und einige Tage stehen lassen. Das Aroma entwickelt sich schnell und besonders attraktiv für Salat-Marinaden.

## Gesundheitsköchelei: Leinsamengummi

Wem der Virus schon ein wenig im Magen liegt, nicht durch Ansteckung, sondern weil er den Job gefährdet und die Mimik der Freunde versteckt, der könnte sich mit dem Leinsamen anfreunden. Der Leinsamen schnappt alles an Wasser, was er kriegen kann, und hüllt sich darin ein. Einen weichen Flaum bildet der um seine Samen herum. Und wer diesen Flaum über die Magenschleimhaut legt fühlt sich gleich nicht mehr so gereizt. Der gequollene Leinsamen ist eines der besten Magenmittel.

Wenn sich der Magen wieder erholt hat wird auch der Leinsamen nicht mehr in dieser Menge gebraucht. Weil er schirmt nicht nur Reizstoffe ab, er hält auch Nährstoffe von der Magensäure fern. Leinsamen im Brot ist dauerhaft eine gute Sache, aber dieser Leinsamengummi ist einfach für die gereizten Phasen des Lebens.

**Leinsamengummi:** 100 g Leinsamen schroten und in 0,2 Liter Wasser 2-3 Stunden einweichen. Das wär jetzt eigentlich schon das Heilmittel für den Magen. Mit ein paar weiteren Zutaten schmeckt das wirklich gut: 70 g Parmesan gerieben, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 1/4 TL Salz und Pfeffer zum Leinsamen rühren, auf ein Backblech mit Backpapier streichen und trocknen bei 40°C. Wenn der Kachelofen noch warm ist geht es dort auch gut, die Trocknung sollte wegen der Haltbarkeit nicht länger als einen Tag dauern. Der Leinsamengummi schmeckt auch zum Rotwein - für alle, die kein Magenweh haben!

## Gesundheitsköchelei: Salzen mit Sole

Mit dem Salz ist das auch so eine Sache. Wir brauchen Salz unbedingt und es ist durch nichts ersetzbar. Wenn wir nachrechnen bemerken wir aber, dass wir oft viel zu viel davon essen. Damit etwas salzig schmeckt müssen sich Natrium und Chlor voneinander trennen und alleine in ionisierter Form herum schwimmen: das positive Natrium-Ion und das negativ geladene Chlor-Ion, nur so können unsere Geschmacksknospen **salzig** aufspüren.

Wenn wir die beiden schon vorher in Wasser auflösen, also eine Sole herstellen und damit salzen, dann schmecken wir das Salz viel schneller. Und: dadurch brauchen wir weniger Salz. Das wäre natürlich für das Geschäft der Salinen nicht förderlich, deshalb haben die Salinen die Körnung von Salz über die Jahrzehnte immer gröber gemacht. Denn so salzen wir mehr.

**Sole zum Würzen:** 2 EL Steinsalz und 100 g Wasser in ein Schraubglas geben, zuschrauben und einen Tag warten. Dann hat sich das Salz aufgelöst und es ist eine gesättigte Salzlösung - eine gesättigte Sole - entstanden. Diese Sole würzt flüssige Speisen hervorragend.

## Gesundheitsköchelei: Brustbalsam

Die Fichten geben grad ein farbliches Lebenszeichen: fröhlich-grüne Wipfel sprießen heraus und erhellen ihr sonst so düsteres Erscheinungsbild. Irgendwie bekommt man Lust, sie beim Spaziergehen zu sammeln. Wir könnten eine Hustensaft daraus kochen. Oder eine Brustsalbe zum Durchatmen! Die funktioniert gut, das würde man gar nicht glauben, weil ja der Duft sehr sanft ist.

**Köchelei Tipp:** eine handvoll hellgrüne Fichtenwipfel in einem Viertelliter Olivenöl erwärmen. Eine halbe bis eine Stunde ziehen lassen und dann abseihen. 50 g Bienenwachs darin schmelzen und den Balsam in Salbentiegel oder kleine Gläser abfüllen. Etwas Quendel verstärkt die Wirkung zum Durchschnaufen. Der Brustbalsam ist immer dann geeignet, wenn eine Erkältung die Nase verstopft. Kinder mögen diese milde Wirkung und den Waldduft gerne.

## Gesundheitsköchelei: Hustenzucker

Auf den ersten Blick könnte man meinen, den selbst gemachten Hustenzucker unterscheidet nur der Buchstabe "L" vom Hustenzuckerl im Sackerl. Doch das ist ein ziemlicher Irrtum: der selbstgemachte Hustenzucker enthält 10x so viele Kräuter! Und dazu ist er frei von Zusatzstoffen, er ist streufähig und kann auch den Tee versüßen und gut dosiert werden und - ein ganz wichtiger Punkt - die hitzeempfindlichen Schleimstoffe von Spitzwegerich oder Malve sind auch noch intakt, weil er kalt zubereitet wird.

Dann hab ich noch was vergessen: im selbst gemachten Hustenzucker ist richtiger Zucker drin, der hat nämlich auch eine Wirkung und Zuckeraustauschstoffe nützen hier gar nichts.

**Hausmittel Tipp:** 1 Teil frische Hustenkräuter wie Thymian, Salbei, Spitzwegerich, Malve, Fichtenspitzen, Ysop oder was man grad findet mit 2 Teilen Zucker fein mixen und bei 40°C oder auf dem Ofen trocknen. Anschließend nochmal mixen, in ein Glas füllen, fertig!

Karin Buchart, [www.buchart.at](http://www.buchart.at)