

Kräuter und wie wir sie im Sommer nutzen können

Der Sommer ist da ... Kräuter aus Schulgärten können einen Hauch von Kreativität und Wohlbefinden in die Ferien der Schüler bringen. Es bedarf nur ein wenig an Zeit und Zutaten, um sie in nützliche, angenehme, umweltfreundliche und kostengünstige Produkte zu verwandeln.



Aroma: frisch, ein wenig scharf...leichter Hauch von Lakritz.

Eigenschaften: entspannend, ausgleichend, heilt Verdauungsstörungen, beruhigt Atemwegsprobleme



Pfefferminzöl:

Pflanzenöl (Süßmandelöl, Kokosöl, Olivenöl)

Getrocknete Pfefferminzblätter (4 Tage zum Trocknen einplanen)

Minzöl lindert Muskelschmerzen, wenn es einmassiert wird. Es kann einen Sportler vor oder nach der Anstrengung vorbereiten. Es beruhigt geschädigte Haut. Wenn es auf Stirn und Schläfen einmassiert wird, lindert es Kopfschmerzen.

Die Blütenblätter in ein Glas geben und dieses füllen. Das Öl darüber gießen, sodass die Blütenblätter vollständig bedeckt sind. Etwa 6 Wochen ziehen lassen, dabei das Glas regelmäßig umrühren. Das Mazerat (Kaltwasserauszug) filtern und in ein Fläschchen füllen.



Pfefferminz-Lollis:

Eine große Handvoll frische Minze

300 g Zucker

3 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Zitronensaft

Zucker, Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben und langsam zu Karamell kochen. In diesem Moment die gehackte Minze hinzufügen und drei Minuten bei mittlerer Hitze rühren.

Auf Backpapier verteilen und einen Spieß für die Lollis hineinstecken.





Pfefferminzsalz und Pfefferminzzucker:

Die Minzblätter trocknen lassen (ca. 4 Tage).

Zerbröseln die getrocknete Minze und vermischen sie mit dem groben Meersalz oder dem Zucker. Eventuell in einem Mörser zerstoßen. Die Pfefferminz-Mischung in einem luftdichten Glas aufbewahren.



Belebende Gesichtslotion:

120 ml Wasser

Frische Minzweige

Zerstäuber

Das Wasser zum Kochen bringen und die Minzblätter in ein kochfestes Glas geben. Das Wasser darüber gießen, dann ziehen lassen bis das Wasser abgekühlt ist. Die Blätter herausnehmen und in einen Zerstäuber gießen.



Melisse (oder Zitronengras)



Aroma: frischer, zitroniger Geschmack.

Eigenschaften: entspannend, beruhigend, verdauungsfördernd, unterstützt den Darm



Melissen-Sirup für 20 cl:

50g frische Melissenblätter, entstielt

400 ml Wasser

200g Zucker (Bio-Rohrzucker)

Eine halbe ausgepresste Zitrone

Das kochende Wasser über die frischen Blätter gießen, abkühlen lassen und dann über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag filtern, in einen Topf geben, den Zucker hinzufügen und schmelzen lassen. Dann den Zitronensaft hinzufügen und einige Minuten zum Kochen bringen. Den Sirup in eine kleine Glasflasche füllen und 3 bis 4 Wochen lang kühl aufbewahren.



Liebstockel



Aroma: Selleriegeschmack, "Maggikraut".

Eigenschaften: harntreibend, entgiftend und zur Behandlung von Blähungen





Ein Gewürz vom Samen bis zur Wurzel

Samen: aromatisiert Suppen

Blatt: Blätter am Ende des Kochens von Reis, Suppen oder Schmorgerichten hinzufügen

Wurzel: Die getrockneten Wurzeln können Pfeffer ersetzen (wenn die Pflanze 3 Jahre alt ist)



Aroma: sehr stark und leicht bitter.

Eigenschaften: antiinfektiös, antiseptisch, reich an Antioxidantien



Entwirrende Haarspülung:

6 Handvoll frischer Oregano

1,5 l Wasser

Wasser mit Oregano 30 Minuten kochen lassen.

Filtern und nach dem Shampooieren über die nassen Haare gießen.

Danach lassen sich die Haare leicht entwirren.



Aroma: leicht bitter mit Mentholgeschmack.

Eigenschaften: wirksam gegen übermäßiges Schwitzen, reguliert den Menstruationszyklus, entzündungshemmend



Deodorant mit Salbei und Rosmarin:

2 Teelöffel Salbeiblätter

2 Teelöffel Rosmarinblätter

5 Tropfen ätherisches Öl aus Salbei

2 Tropfen ätherisches Öl aus Zitrone

5 Esslöffel Quellwasser

2 Esslöffel Alkohol

Bereiten Sie einen Kräutereextrakt zu, indem Sie die Blätter von Salbei und Rosmarin in heißem Wasser aufbrühen.

5 Esslöffel des Extrakts entnehmen und dann abkühlen lassen.

Anschließend den Alkohol hinzufügen und gut umrühren.



Die ätherischen Öle von Salbei und Zitrone unter ständigem Rühren einrühren. In einer sauberen, trockenen Flasche mit Sprühkopf aufbewahren.



Aroma: Erfrischender, leicht bitterer Geschmack.

Eigenschaften: Lindert Husten und Atemwegsinfektionen.



Kräftigung für die Haare:

Kräftigungsmittel für die Haare: 100g Thymian in 1l kaltes Wasser geben.

Zum Kochen bringen.

10 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Mischung auf die Hälfte reduziert ist, abkühlen lassen.

Anschließend durch ein Sieb gießen.

Verwenden Sie einen Teil Ihrer Mischung, um Ihren Kopf vor dem Shampooieren zu befeuchten.

Verwenden Sie den anderen Teil als Spülwasser.

