

Pflanzensamen – Kraftpakete des Spätsommers

Brennnesselsamen-Likör weckt Lebensgeister

(rr) Die üppige Blütenpracht des Sommers geht langsam über in die Phase der Früchte und Samen, die durchaus auch sehr attraktiv ist – optisch, heilkundlich und kulinarisch. Wenig Beachtung finden



leider die Samen der Brennnessel und des Wegerichs, dabei können sie jetzt leicht gesammelt und weiterverarbeitet werden. In den dunkleren Tagen liefern sie uns dann die Kraft des gesammelten Sonnenlichts. Um die wertvollen Inhaltsstoffe von Samen optimal nutzen zu können, sollte man diese gut kauen oder direkt vor der Verwendung im Mörser leicht quetschen.

Der Brennnesselsamen ist ein belebendes Stärkungsmittel bei Müdigkeit, Leistungsschwäche und mangelnder Haarqualität. Diese Eigenschaften lassen sich auf den hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen (besonders

Vitamin E) und pflanzlichen Hormonen zurückführen. Auch die unscheinbaren Samen von Breit- und Spitzwegerich sind unerwartet aromatisch.

Als Gewürz oder zur Anregung der Darmtätigkeit werden diese Samen ebenfalls

gerne verwendet. Sie haben vielleicht schon von Flohsamen-Anwendung bei Darmproblemen gehört. Diese Flohsamen stammen vom Sandwegerich oder indischen Wegerich. Die selbst gesammelten und sorgfältig getrockneten Wegerichsamen können ganz ähnlich eingesetzt werden. Mit viel Wasser (!) zu sich genommen, regen diese Samen die Darmtätigkeit an und wirken leicht abführend. Ein Tee aus einem Teelöffel Wegerichsamen und ¼ l heißem Wasser (ca. 5 Min. ziehen lassen) wirkt entzündungshemmend auf die Schleimhäute von Mund und Darm.

Brennnesselsamen-Likör

Zutaten:

15 g Brennnesselsamen
 ½ Flasche Wodka, Doppelkorn oder Obstbrand
 (je nach Geschmack, aber mind. 38 %, besser noch höher),
 50 g brauner Kandis

Zubereitung:

Den Brennnesselsamen im Mörser zerstoßen und in eine weithalsige Flasche geben. Mit Kandis und Alkohol auffüllen. Die gut verschlossene Flasche auf der Fensterbank stehen lassen und täglich einmal schütteln.

Nach drei Wochen kann der gefilterte Likör in eine saubere Flasche umgefüllt werden. Diese Flasche beschriften, dunkel und kühl aufbewahren. Dieser Likör wirkt stoffwechsellanregend und soll die müden Lebensgeister wecken. Er sollte aber wie Medizin in Maßen und nur bei Bedarf genossen werden (hoher Alkohol- und Zuckergehalt).

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Team aus dem Heilpflanzengarten

