

Cornelia Seidel (Hrsg.)

# 7x7 KRÄUTER 7x7 EXPERTEN

und ihre Rezepte



Cornelia Seidel (Hrsg.)

**7x7 KRÄUTER**  
**7x7 EXPERTEN**  
und ihre Rezepte

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
<b>Frühjahr</b>	
Frühjahrsregen, Cornelia Seidel.....	8
Bärlauch, Heiderose Friebel .....	10
Birke, Franca Bauer .....	12
Braunelle, Kathrin Schiefelbein .....	14
Brunnenkresse, Ruth Bredenbeck .....	16
Fichte, Marina Friebel.....	18
Gundermann, Karin Holleis .....	20
Holunder, Grit Nitzsche .....	22
Huflattich, Dorisa Winkenbach .....	24
Linde, Barbara Newerla.....	26
Löwenzahn, Cornelia Seidel .....	28
Lungenkraut, Birgit Grote .....	30
Stiefmütterchen, Doris Grappendorf.....	32
Taubnessel, Martina Barth.....	34
Waldmeister, Ines May .....	36
<b>Sommer</b>	
Sommer, Cornelia Seidel.....	38
Bärwurz, Karin Estel.....	40
Beifuß, Natascha Wittmann.....	42
Beinwell, Cornelia Göpel .....	44
Brennnessel, Brigitte Ansorg .....	46
Engelwurz, Katrin Vollmann .....	48
Gänseblümchen, Simone Franz-Lange .....	50
Gänsefingerkraut, Gabi Greger .....	52
Giersch, Dirk Holterman .....	54
Guter Heinrich, Andrea Limp .....	56
Helmkraut, Wolf-Dieter Storl .....	58
Johanniskraut, Angela Zaus .....	60
Klette, Regine Dehn .....	62
Klettenlabkraut, Andrea Ortegell .....	64
Labkraut, Stephanie Seitzer .....	66
Lavendel, Elisabeth Rieger .....	68

Mädesüß, Gudrun Patzelt .....	70
Malve, Ilona Rauch.....	72
Meisterwurz, Simone Detto .....	74
Melisse, Anke Höller.....	76
Minze, Claudia Wallnisch .....	78
Muskatellersalbei, Katja Großstück-Machel.....	80
Quendel, Johanna Eisner.....	82
Rose, Ines Münzner .....	84
Schafgarbe, Claudia Berner .....	86
Vogelmiere, Hansjörg Hauser .....	88
Wegerich, Gabriela Zens.....	90
Wiesensäurekraut, Gertrud Beusch .....	92
Ysop, Irina Baumann.....	94

### **Herbst**

Herbst, Cornelia Seidel .....	96
Dinkel, Karin Seubert .....	98
Heidekraut, Gabiana Schumann .....	100
Nelkenwurz, Harald Kunze.....	102
Sanddorn, Friederike Fellmer.....	104
Speierling, Monika Peukert .....	106
Vogelbeere, Marina Gerstner .....	108
Weißdorn, Brigitte Addington.....	110

### **Winter**

Winter, Cornelia Seidel .....	112
Die Kräuterexperten und ihre Standorte.....	114
Literaturhinweise .....	115

# Löwenzahn

*Taraxacum officinale (Dandelion)*

Dieses Stehaufmännchen kennt wohl jeder. Seine Blätter sind charakteristisch mehr oder weniger gezähnt und die Blüte ähnelt der Löwenmähne. Doch wer weiß, dass er seit der Steinzeit eine wichtige Arzneipflanze ist? Er ist stark wie ein Löwe. Kaum ist er abgemäht, sprießen die saftig grünen Blätter zum Ärger der Gärtner wieder empor. Gerade bei Ärger, Wut und Stress kann Löwenzahn unsere Organe (Galle, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse und Nieren) unterstützen. Und überall fliegen die kleinen Samen der Pustelblume mit ihren Schirmchen hin, um zu überleben. Hätten wir diese Fähigkeiten nicht auch gerne?

Beim Gartenrundgang freue ich mich über den Löwenzahn, bei uns Kuhlblume genannt. Dabei nasche ich oft ein Blatt oder die Blüte, genieße den bitteren Geschmack und die Kraft. Die Blätter passen in fast jeden Salat, die Blüten obenauf, selbst auf Süßspeisen. Den Löwenzahn kann man von Kopf bis Fuß essen. Er bringt uns Vitalität mit allen wichtigen Vitaminen (A, B, C, D, E) und Mineralien, die er mit seiner langen Wurzel aus der Tiefe hervor und von der Sonne holt. Er lockert den Boden und vermag Mauern zu sprengen, auch Mauern in uns? Und oben strahlt er jeden mit seinen Blüten an. Sein Lächeln wärmt uns bis ins Herz. Wollen wir da wirklich noch widerstehen?



## Cornelia Seidel

Als selbständige Physiotherapeutin und Kräuterfrau in Greiz im reizvollen Thüringer Vogtland sehe ich den Menschen als Ganzes. Eine blühende Wiese, auf der sich Bienen und Schmetterlinge tummeln, zieht mich magisch an. Dabei forsche, schreibe und experimentiere ich gerne. So entstanden meine Kräuterreime.

Schon bei meinen Großeltern wuchs bunter Tee auf ihrer Wiese, der sortiert in einer Holzkiste gelagert wurde. Den Duft habe ich jetzt noch in meiner Nase. Und die Aloe stand für Wunden immer auf dem Fensterbrett.

In jungen Jahren half mir die Brennnessel, die ich intuitiv zur Akupunktur gegen meine starken Kopfschmerzen nahm.

2012 wurde ich zur 21. Thüringer Kräuterkönigin gekrönt, gebe mein Wissen in Kräuterabenden und Wanderungen weiter und arbeite im Thüringer Kräuternetzwerk mit.

Löwenzahn / Foto Birgit Grote





Löwenzahntorte

## Löwenzahntorte

### Tortenboden

1-2	Eier
100 g	Rohrzucker
1 EL	Rum
1 Prise	Salz
1 EL	kaltes Wasser
100 g	Mehl (Dinkel frisch gemahlen)
1 TL	(Weinstein-)Backpulver
1 EL	Kartoffelstärke
1 Prise	Kakao

Eier und Zucker schaumig schlagen, Rum, Salz und Wasser und alles der Reihe nach zugeben und rühren. Den Teig auf Backpapier in der Springform verteilen und bei 180°C ca. 10 Minuten durchbacken, Holzstäbchenprobe. Tortenboden vom Rand lösen, vorsichtig stürzen, auskühlen lassen. Rote oder andere Marmelade darauf dünn verteilen.

### Belag:

250 ml	Schlagsahne schlagen,
2 Päckchen	Sahnesteif
2 TL	Bourbon-Vanillezucker dazu und fertig steif schlagen.
250 ml	Schmand unterheben
24 saubere	Löwenzahnblätter (ca. 12-15 cm Länge) fein geschnitten (2 mm) unterrühren und auf dem Tortenboden verteilen, durchziehen lassen.

Vor dem Auftragen wird die Torte mit essbaren, bunten, unbehandelten Blüten garniert:

## Löwenzahnsalat mit Äpfeln

4 Äpfel	würfeln
1 Handvoll	Löwenzahnblüten (Blütenboden abschneiden und Blütenblätter + -boden dazugeben), mit Zitronensaft und Honig und 3 Krümeln Salz würzen.
Übers Jahr nutze ich die feingeschnittenen Blätter.	



## Cornelia Seidel

Physiotherapeutin mit eigener Praxis, Mutter dreier erwachsener Söhne und Kräuterfrau in Greiz/ Thüringen experimentiert gerne mit Wildkräutern, gibt ihr Wissen in Kräuterabenden und Wanderungen weiter. So entstanden auch ihre Kräuterreime.

2012 wurde Cornelia Seidel zur 21. Thüringer Olitätenmajestät (Kräuterkönigin) gekrönt. Seitdem ist sie Mitbegründerin des Thüringer Kräuternetzwerkes und arbeitet im Beirat mit.

Ihr Traum, „Kräuter verbinden Regionen“ ist mit diesem Buch Wirklichkeit geworden.

49 Kräuterexpertinnen und Experten beschreiben ihre Lieblingskräuter und welche Köstlichkeiten sie daraus in ihrer Küche zaubern. Von diesen, die sich auch selbst vorstellen, erfährt der Leser, welche persönlichen Erfahrungen sie mit ihrer Pflanze gemacht haben. Auch wenn es sich hierbei um keine medizinischen Empfehlungen handelt, kann erahnt werden, welche Kraft in diesen Wildkräutern steckt.

Es ist ein Buch, das zum Hinschauen und Experimentieren anregt.

Hinschauen, um im Unkraut den wertvollen Wegbegleiter zu entdecken, aus dem man phantastische Speisen, aber auch Auszüge und Tinkturen herstellen kann.

Experimentieren, um eigene, persönliche Erfahrungen mit den Kräutern in Natur und Küche zu machen.

Ein Buch, das zum Tun anregt.