

Hausmittel- Rezepte

In meinem Buch stelle ich Ihnen eine Auswahl von 21 bewährten Gesundheits- und Hausmitteln aus der Naturheilkunde vor und möchte Ihnen damit Hilfe zur Selbsthilfe geben. Ich habe bewusst Pflanzen aufgenommen, die in Ihrem persönlichen Umfeld, in der Natur und in Ihrem Garten wachsen. Sie können sie vielleicht sogar selbst anpflanzen und ernten. Viele Hausmittel sind Nahrungsmittel, die Sie als Bestandteil eines gesunden Lebensstils in Ihre Ernährung aufnehmen können. So kann Ihr Körper die Hausmittel und ihre Wirkung kennenlernen. Bauen Sie die Hausmittel abwechslungsreich, am besten auch im jahreszeitlichen Wechsel in Ihren Familienspeiseplan ein.

Ergänzend dazu ein paar leckere Rezept-Vorschläge:

Apfelringe mit Schoko

Ein leckerer und gesunder Snack für die ganze Familie

2 Äpfel

50g Zartbitterschokolade

1 TL natives Kokosfett



Zubereitung

Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und sie in 2-3 mm dünne Ringe schneiden.

Die Schokolade und das Kokosfett unter Rühren im Wasserbad schmelzen (am besten die Schokolade zuvor klein hacken) und die Ringe darin eintauchen.

Auf einem Gitter oder Backpapier aushärten lassen.

Kühl gelagert etwas 3-5 Tage haltbar.

Tip: Geht auch mit getrockneten Apfelringen. Durch den geringen Wassergehalt sind diese dann auch länger haltbar (ca. 3 Monate)

Apfelküchlein

Ein feines Bauchwohl-Gericht, das schon aber der Beikostzeit und ideal auch als Fingerfood gegeben werden kann. Bitte beachten Sie, dass die Äpfel im Teigmantel unmittelbar nach dem Ausbacken noch etwas heiß sein können. Wer möchte, darf die fertigen Küchlein vor dem Genießen noch mit etwas Zimt (Ceylon-Zimt) -Zucker bestreuen

2 Äpfel

1 Ei

1 Prise Salz

75 ml Vollmilch

50 g Dinkelmehl 1050

50 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Kokosfett, Ghee oder Rapsöl zum Backen



Zubereitung

Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und sie 5 mm dicke Ringe schneiden.

Das Ei aufschlagen und mit einem Schneebesen mit dem Salz und der Milch verrühren. Das Mehl darüber sieben und einarbeiten bis ein klumpenfreier Teig entsteht.

Das Mineralwasser zügig unterrühren.

Eine Pfanne mit etwas Fett/Öl auspinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Apfelringe einzeln in den Teig tunken, in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 2-3 Minuten backen.

Tipp: Besonders gesund und lecker werden die Apfelküchlein mit einem Drittel Hafer- oder Buchweizenmehl, z.B. dem TAU-Getreidemehl der Firma ErdmannHAUSER.

Beerensauce

100 g frische oder TK-Beeren, z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren
30 ml Wasser

Zubereitung

Die Beeren waschen und verlesen. In kleine Stücke schneiden.

In dem Wasser 7 Minuten köcheln lassen.

Durch ein Sieb passieren und noch heiß in ein sauberes Schraubglas füllen.

Die Sauce ist im Kühlschrank gut verschlossen drei Tage haltbar. TK-Beeren können Sie direkt ins Kochwasser geben. Alternativ frische Beeren mit wenig Wasser pürieren und sofort verwenden.



Haferflockentaler

Als gesunder Snack für Zwischendurch oder in die Brotzeitdose

50 g Butter

50 g Honig

3 Eier

150 g Nüsse (gemahlen)

250 g Haferflocken

Back-Oblaten

Geschmackszutaten nach Wunsch: Trockenfrüchte, Zimt, Bourbon-Vanille, Kakao,

Fruchtpulver

Zubereitung

Die Butter und den Honig auf niedriger Temperatur miteinander schmelzen.

Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen.

Die Eigelbe mit der Butter-Honig-Schmelze cremig rühren.

Die Haferflocken und die Nüsse sowie die Geschmackszutaten mischen und mit der Butter-Honig-Ei-Masse vermengen.

Das Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und die Masse mit einem Teelöffel (oder sauberen Händen darauf verteilen.

Bei 160°C auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

Haferflockenauflauf

500 g Äpfel (am besten Boskop)

3 Eier

Salz

50 g Zucker

500 ml Milch

200 g Haferflocken

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.

Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen und die Milch sowie die Haferflocken unterh. Zuletzt die Apfelstückchen und den Eischnee locker unterheben.

Den Auflauf im heißen Ofen etwa 40 Minuten backen.



Holunderküchlein

sind ein leckerer Saisongenuss, der bei uns im Allgäu sehr beliebt ist.

3-4 frische Holunderblüten-Dolden

1 Ei

1 Prise Salz

75 ml Vollmilch

50 g Dinkelmehl 1050

50 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Kokosfett, Ghee oder Rapsöl zum Backen



Zubereitung

Die Dolden gründlich ausschütteln oder kurz (!) unter kaltem Wasser waschen und vorsichtig trockentupfen.

Das Ei aufschlagen und mit einem Schneebesen mit dem Salz und der Milch verrühren. Das Mehl darüber sieben und einarbeiten bis ein klumpenfreier Teig entsteht.

Das Mineralwasser zügig unterrühren.

In einer Pfanne etwas Fett/Öl heiß werden lassen.

Die Dolden mit ihrem Schirm in den noch flüssigen Teig steckt und etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur backen.

Auf einem Stück Küchenpapier kurz abtropfen lassen und noch warm verzehren. Der Stengel wird meist übriggelassen.

Zauberzucker

Der Zauberzucker versüßt und verschönt viele Gerichte. Streuen Sie ihn sparsam z. B. auf Obstsalate, Quark oder Joghurtspeisen.

2 EL getrocknete essbare Blüten, z. B. von Lavendel, Rose, Malve und/oder Ringelblume

½ EL Zimtpulver

1 TL Bourbon-Vanillepulver



1 TL getrocknete Bio Zitronen- oder Orangenschale

150 g Rohrzucker

Zubereitung

1 Die getrockneten Blüten fein zermahlen und mit dem Zimt, dem Vanillepulver und der Zitruschale mischen.

2 Den Zucker hinzufügen und das Ganze sorgfältig miteinander vermischen. Zum Aufbewahren in eine gut verschließbare Streudose füllen.

Nahrhafte Energiekugeln mit Dinkel, Hafer und Leinsamen

Dinkel als sehr nahrhaftes und gut verträgliches Getreide, das wertvolle Fettsäuren und reichlich Mineralstoffe enthält, kombiniert mit kraftspendendem und eisenreichem Hafer, Omega-3-Fettsäure- und magnesiumreichen Walnüsse und wertvollen Leinsamen. Damit ist jederzeit ein gesunder und nahrhafter Kraftspender zur Hand.

150 g Dinkel-Bulgur (z.B. von ErdmannHAUSER), fertiggekocht und abgekühlt (aus 50 g Bulgur und 100 ml Wasser zubereitet)

100 g Datteln, entkernt

50 ml Honig, cremige Konsistenz; als vegane Alternative Apfel- oder Agavendicksaft

40 g Sesamsamen, geschält

60 g Haferflocken

100 g Walnusskerne, gemahlen

20 g Leinsamen, evtl. frisch geschrotet

Zubereitung

Die Datteln klein schneiden und in dem Honig mindestens 1 Stunde einweichen. Nach Belieben fein pürieren. Alternativ eignet sich fertige Dattelpaste aus dem Bioladen.

Den Sesam und die Haferflocken in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur goldbraun anrösten.

Die Datteln mit dem Dinkel-Bulgur, den Walnusskernen, den Leinsamen verkneten und der Hälfte der Sesam-Haferflocken-Mischung verkneten, kleine Bällchen formen und diese in dem restlichen Sesam/Haferflocken-Gemisch wälzen.

Tipp: Die Kugeln haben zunächst eine etwas weichere Konsistenz, werden aber nach einem Tag im Kühlschrank fester. Bevorzugen Sie sie bissfester, dann können Sie den Teig nach Belieben mit Haferflocken und gemahlene Walnüssen ergänzen.

Infused water Pfefferminzwasser

Ein erfrischender Genuss an heißen Tagen

Ein Bündel frische Pfefferminzstängel oder eine Hand voll Blätter in einen Krug kaltes Wasser geben und eine halbe Stunde ziehen lassen. Kann über den Tag verteilt als erfrischender Durstlöcher getrunken werden.

Pfefferminzkonfekt

1 Tafel Zartbitterschokolade

1 EL natives Kokosfett

frische Pfefferminzblätter



Zubereitung

Die Schokolade und das Kokosfett bei ca. 55°C im Wasserbad schmelzen, die Pfefferminzblätter zufügen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Dann die Blätter wieder herausnehmen und die Schokolade in kleine Eiswürfelbehälter oder Pralinenformen ausgießen und fest werden lassen. Stehen keine frischen Pfefferminzblätter zur Verfügung, können stattdessen 2-3 TL getrocknete Blätter fein zermahlen und der Schmelze zugefügt werden.

Ringelblumen-Karotten-Buttercreme

Ein farbenfroher Brotaufstrich, der besonders auf frischem Vollkornbrot oder Pumpernickel schmeckt. Die Creme schmeckt auch toll als Dip zu frischen Gemüsesticks oder Salzbrezeln.

100 g Karotten

5 g Zwiebeln, fein gehackt

1 EL frische Ringelblumenblütenblätter (nur die Zungenblüten)

25 g Butter

10 g Frischkäse

Salz

Ggf. schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Die Karotten schälen. Die Hälfte der Karotten in Stücke schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser 10 Minuten weich dünsten. Die Karotten abgießen, mit den Zwiebeln mit dem Stabmixer pürieren und abkühlen lassen.

Die restlichen Karotten auf einer Küchenreibe fein raspeln.

Karottenmus, Karottenraspel, Ringelblumenblütenblätter die weiche Butter und den Frischkäse zu einer Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosenlimo

1-2 frische Rosenblüten, möglichst frühmorgens geerntet in einen Krug mit 200 ml Wasser geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Mit Sprudelwasser auffüllen. Für etwas Süße können klein geschnittene Apfelstücke oder Apfelschalen zugefügt werden.

Elfentrank

205 ml Apfelsaft erhitzen und 1 EL Rosenblüten darin bedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und mit der doppelten Menge Wasser aufgießen.



Hagebuttenmus

Hagebuttenmus eignet sich hervorragend als Brotaufstrich, Füllung von Gebäck oder als gesunder Ketchup-Ersatz.

Reife Hagebutten, evtl. Zitronensaft

Zubereitung

Die Hagebutten waschen, die Stiele und Blütenansätze entfernen und die Hagebutten halbieren.

Zusammen mit etwas Wasser in einem geschlossenen Topf ca. 30-45 Minuten weich garen (die Garzeit hängt von Reifegrad der Hagebutten ab).

Die weichen Hagebutten in kleinen Portionen durch ein grobmaschiges Sieb passieren oder eine Flotte Lotte drehen. Das Garwasser kann am Schluss hinzugefügt werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Durch Zugabe von 1-2 EL Zitronensaft wird die Haltbarkeit verbessert.

Das Mus noch heiß in saubere Twist-Off-Gläser füllen und abkühlen lassen.

Cremige Spitzwegerichsuppe

½ EL Butter

1-2 Schalotten oder Lauch, fein gehackt

1 EL Mehl

500 ml Gemüsebrühe

1 Hand voll junge Spitzwegerichblätter, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Etwas Liebstöckel oder Petersilie

150ml Sauerrahm oder Creme fraiche

Salz, Pfeffer



Zubereitung

Schalotten/Lauch in der Butter andünsten, mit dem mehl Bestäuben und unter Rühren mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Spitzwegerichblätter und Kräuter zugeben und ca. 15- 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und unmittelbar vor Verzehr den Sauerrahm/Creme fraiche unterrühren. Nach Geschmack mit Salz würzen und nach Belieben um ein Topping (geröstete Kerne/Samen, Brotwürfel, essbare Blüten) ergänzen.



Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden

Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen und eine ganzheitliche Hausapotheke

Kneipp Verlag Wien, ISBN: 978-3-7088-0866-6

Erscheinungstermin: 2025-04-14

Illustrationen © Irish Galizdo für: „Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden“, Kneipp Verlag Wien