



INHALT

Begleitende Worte der Autorinnen	12
„Wer heilt, hat recht“ – Ein Gespräch mit der Apothekerin und Kräuterexpertin Zita Marsoner Staffler	
Einleitung zu den Kapiteln HAUSAPOTHEKE / KÖRPER UND SCHÖNHEITSPFLEGE	18

HAUSAPOTHEKE

Alle Grundrezepte auf einen Blick	442
Was hilft wann? – Register nach Anwendungsbereichen	449

KRÄUTER-TEES **22**

* Frische oder getrocknete Kräuter?	23
* Das Trocknen und Aufbewahren der Kräuter	23
* Einzelkraut oder Teemischungen?	24
* Kräuter selbst sammeln	25
Frühlings-Tee	26
Erkältungs-Haustee	27
Schwitz-Tee	28
Erkältungs-Tee	29
Haustee gegen Erkältung	29
Rollkur mit Wermut-Tee	30
Thres' 18-Kräuter-Tee	31
Speik-Tee (Klebrige Primel-Tee)	32
 Klebrige Primel	33
Tee dla crûsc – Heiligkreuz-Tee	34
 Silberwurz	35
Winter-Tee	36
Schlaf-Tee	37
Hagebutten-Tee	38
Leber-Tee	39
Schlaf-Tee für ältere Menschen	40
Akne-Tee	41



TEES FÜR ALLE TAGE **42**

Frühstücks-Tee	42
Abend-Tee	43
Kakao-Kräuter-Tee	44
Gelis Blütenraum-Tee	45
* Mengenangaben	46

KRÄUTER IN MILCH **48**

Anserine-Milch	48
Hopfen-Milch	49

HEIL-LIKÖRE & -SCHNÄPSE **50**

Löwenzahn-Schnaps	51
Felerbandl-Schnaps (Weiden-Schnaps)	52
Jochiver-Schnaps (Moschus-Schafgarben-Schnaps)	54
 Moschus-Schafgarbe	55
Enzian-Schnaps	56
 Gelber Enzian	57
Labkraut-Schnaps	58
Kümmel-Schnaps	59
Lebenselixier nach Schlenz	60
Hochalpines Elixier zur Rekonvaleszenz	61
Kräuter-Bitter	62
* Bitterkräuter	63
Weißdorn-Likör	64

HEIL-WEINE **66**

Petersilien-Wein	66
Wermut-Wein	67

SIRUPE & HONIGE **68**

Spitzwegerich-Sirup der herkömmlichen Hausapotheke	70
Spitzwegerich-Sirup nach Apothekerart	71
Spitzwegerich-Quendel-Sirup	72
Löwenzahn-Honig	73

Thymian-Sirup	74	Melissengeist	102
Kräuter-Husten-Sirup	75	Pappel-Propolis-Tinktur	103
Isländisch-Moos-Sirup	76	Gundelrebe-Frühjahrskur	104
☞ Isländisch Moos	77	Spitzwegerich-Tinktur	105
Zwiebel-Isländisch-Moos-Sirup	78	Storchenschnabel-Tinktur	106
Zwiebel-Kur	79	☞ Stinkender Storchenschnabel	107
Fichten-Honig	80	Ackerschachtelhalm-Tinktur	108
Zipfel-Honig mit feinem Blütengeschmack (Fichtensprossen-Honig)	81	Thymian-Tinktur	109
Zirben-Honig	82	Lavendel-Tinktur	110
☞ Zirbe	83	Gänsefingerkraut-Tinktur	111
Erdkammersirup	84	Isländisch-Moos-Tropfen	112
Schlüsselblumen-Honig	86	Schwedenbitter	113
Husten-Honig mit Frühlingsblumen	87	Hagebutten-Tinktur	114
Königskerzen-Honig	88	Baldrian-Tinktur	115
Quendel-Honig	89		
Ingwer-Husten-Honig	90	TINKTUREN UND SCHNÄPSE	
Kren-Honig	91	ZUM EINREIBEN	116
Rettich-Honig	92	Schöllkraut-Tinktur	117
Rettich-Honig mit Loch	93	Karwendl-Schnaps (Quendel-Schnaps)	118
Bärwurz-Birnen-Honig	94	Arnika-Schnaps	120
		☞ Arnika	121
		☞ Meisterwurz	122
KRÄUTER-ZUCKERLEN	96	Meisterwurz-Tinktur	123
Omas Salbei-Zuckerlen	96	Beinwell-Tinktur	124
Kräuter-Zuckerlen	98	Hochalpine Einreibung	125
Mutters Husten-Zuckerlen	99		
		KRÄUTER-ÖLE	126
TINKTUREN	100	* Welches Öl sollte man verwenden?	126
* Welcher Alkohol eignet sich für Tinkturen?	101	Öl für Muskeln und Gelenke	127



Arnika-Öl	128	Herpes-Balsam	154
Latschen-Öl	130	Schmerzerleichterungs-Balsam	156
Johanniskraut-Öl zum Trinken	131		
Wacholder-Gemmopräparat	132	HYDROLATE UND ÄTHERISCHE ÖLE	158
* Gemmotherapie (von Raphaela Pixner)	133	* Anwendung ätherischer Öle (von Doris Karadar)	159
		Kühlender Topfen-Wickel	160
SALBEN	134	Aua-Notfall-Öl	162
* Geeignete Öle beziehungsweise Fette für Salben	135	Mücken- und Zeckenschreck-Körperöl	163
* Die Konsistenzgeber	135	Aromahonig zur Stärkung des Immunsystems	164
* Andere Salbenzusätze	135	Abwehrstärkender Brust-Balsam	166
Pappelknospen-Salbe	136	Badesalz zur Vorbeugung gegen Erkältung	167
Kamillen-Salbe	137	Kopfschmerz-Roll-On	168
Ringelblumen-Salbe	138	Gute-Laune-Roll-On	169
Salbe vom Stinkenden Storchenschnabel	140	Läusestopp-Ölpackung	170
Arnika-Beinwell-Salbe	141	Läusestopp-Haarshampoo mit Essigspülung	171
Salbe für Brustentzündung beim Stillen	142		
☞ Frauenmantel	143	ANDERE KUREN	172
Traumfängersalbe	144	Birkensaft-Reinigungskur	172
Lörget-Salbe (Lärchenharz-Salbe)	146	Spitzwegerich-Saft	173
Pech-Salbe	147	Breitwegerich gegen Ohrenschmerzen	174
* Lörget und Pech	148	Taubnessel gegen Brennnessel	175
Olls-weg-Salbe (Alles-weg-Salbe)	149	Bettlerbalsam mit Spitzwegerich	176
		Wundersuppe	177
CREMEN UND BALSAME	150	Kornblumen-Augenbad	178
* Die Emulgatoren	151	Hamamelis-Spülung	179
* Geeignete Öle beziehungsweise Fette für Cremes	151	Beinwell-Brei	180
Hamamelis-Creme	152	Traudls Grüner Saft	181
Wacholder-Creme	153	7-Kräuter-Pulver	182
		* Kräuterpulver	183
		Holermula (Holundermus)	184
		Aufgelegte Kobisplärschen (Weißkohlblätter)	186
		Wacholder-Kur	187
		* Heublumen (von Rita Frener)	188
		Heublumenbad	188
		Heublumendampfbad	189
		Heublumenkissen	190
		Rosskastanien im Bett	191

KÖRPER- UND SCHÖNHEITSPFLEGE

HAUTREINIGUNG 192

Petersilien-Gesichtswasser	192
Reinigungsmilch für die reife Haut	193

HAUTPFLEGE 194

Kräuter-Feuchtigkeitscreme	195
Avocado-Tages- und Nachtcreme	196
Nachtgesichtscreme für die reife Haut	197
 Edelweiß	198
Edelweiß-Creme	199
Johanniskraut-Nährcreme	200
Rosen-Salbe	201
Rosen-Wasser	202
Lavendel-Wasser	203
 Rose	204
2-Phasen-Rosen-Fluid für samtzarte Haut	205
2-Phasen-Rosen-Fluid für Babys	206
2-Phasen-Aftershave für Männer	207
Schwangerschafts-Öl	208
Kamille-Körperöl	209
Kartoffel-Salbe	210
Gesichtsmaske gegen Akne	211

BADEZUSÄTZE 212

Königinnenbad	212
Lebensfreude-Badekonfekt und Entspannendes Badekonfekt	213
Lavendel-Badesalz	214
Entspannungs-Badesalz	215
Hautberuhigungs-Badesalz	215
Winter-Badesalz	216
Wärmendes Winterbad	217

DEODORANTS 218

Kamillen-Deodorant	218
Labkraut-Deo	219
Zirm-Deo (Zirben-Deo)	220

HAARPFLEGE 222

Roggenmehl-Shampoo	222
Kräuter-Haarshampoo	223
Brennnessel-Haarglanzspülung	224
Brennnesselwurzel-Haarwasser	225

ZAHN- UND LIPPENPFLEGE 226

Salbei-Zahnpulver	226
Zahn-Pasta	227
Lippen-Balsam	229

„Ein bisschen selbst versorgen“ – Ein Gespräch mit der Ethnologin und Schuldirektorin Gudrun Ladurner
 Einleitung zu den Kapiteln KÜCHE/HAUS UND GARTEN 230


KÜCHE

GESUNDE DURSTLÖSCHER 234


* Wildkräuter in der Küche	234
Wildkräuter-Blütenrank	235
Zinnkraut-Limo	235
Borretsch-Smoothie	236
Wildkräuter-Smoothie	237
Früchte-Kräuter-Bowle	238
Tannen-Bowle	238
Blüten-Eiswürfel	239

ALKOHOLISCHE KRÄUTER-GETRÄNKE 240


Wilder Aperitif	241
Holunderblüten-Likör	241
Schafgarben-Wein	242
Honigklee-Likör	243
Petscheler – Vinschger Zirm-Schnaps (Zirben-Schnaps)	244
Lärchenschurtschele-Likör	245
Zitronenstrauch-Likör	246
Holunderbeeren-Likör	247

Edelraute-Schnaps	248
 Edelraute	249
Enzian-Likör	250
Quitten-Gewürz-Trunk	251

KRÄUTER-SIRUPE 252

Orangenminze-Sirup	253
Holer-Sirup	254
Holunder mit Essig	255
Wildkräuter-Limonade	256
Goldmelissen-Sirup	257
Rosen-Saft	258
Rosenblüten-Sirup	259
Berberitzen-Sirup	260
 Berberitze	261
Sanddorn-Sirup	262

KRÄUTER-BROTE 264

Sonnenbrot	264
Vollkornbrot mit Brotklee	266
 Brotklee	267
Blüten-Brot	269

KRÄUTER-PESTOS 270

Bärlauch-Pesto	270
Faläfel mit Bärlauch-Pesto	271
Wegerichblätter-Pesto	272
Kräuter-Pesto	273

KRÄUTER-AUFSTRICHE UND -DIPS 276

Lindenblatt-Brot	276
Ringelblumen-Butter	277
Kräuter-Aufstrich	278
Mutmacher-Aufstrich	279
Ronenaufstrich mit Kräutern	280
Kichererbsenpüree mit Kräutern	281
Kräuter-Topfenpralinen	282
Brennnesselsamen-Brotaufstrich	283


KRÄUTER-SUPPEN 284



Brennnessel-Suppe	284
Gemüsecremesuppe mit Ackerschachtelhalm	285
Heublumensuppe	286
Gelis Sommerblütenmischung	287

SALATE MIT KRÄUTERN 288

Einfacher Zigori-Salat (Löwenzahn-Salat)	288
Raffinierter Zigori-Salat (Löwenzahn-Salat)	289
Löwenzahn-Salat mit Apfel	290
 Löwenzahn	291
Frischer Wildkräuter-Salat	292
Salatdressing mit Wildem Rucola	293
Zitronenkräuter-Dressing	293

SÜDTIROLER KRÄUTER-KÜCHE 294


Teigtaschen mit Schafkäse und Bärlauch	294
Brennnessel-Schlutzer	296
Teigtaschen mit Wildkräuterfüllung	298
 Guter Heinrich	300
Armeleute-Kiachln	301
Wildkräuter-Tirtlan	302
Brennnessel-Tirtlan	304
Cancl or arstisc	306

Schnellerkraut-Spinat	308
 Leimkraut	309
Brennnessel-Nocken	310
Wildkräuter-Nocken	311
Waldknödel	312
Grüne Schwarzplentene Knödel	313
 Giersch	314
Giersch-Omelett	315
Ofenkartoffeln mit Engelwurz	316
Überbackene Kartoffeln mit Engelwurz	317

ITALIENISCHE KRÄUTER-KÜCHE 318

Gemüselasagne mit Wildkräutern	318
Brennnessel-Nudeln	320
Ravioli aperti mit Wildkräutern	322
Löwenzahn-Ricotta-Nocken	324
Bergkräuter-Risotto mit Bergblüten	325
Gnocchi alla romana mit Wildkräutern	326
Kräuter-Pizza	327

FLEISCHSPEISEN MIT KRÄUTERN 328

Kräuter-Braten	328
Tafelspitz mit Wildkräuter-Dressing	329
Bresaola auf Vogelesalat	
mit eingelegten Spitzwegerichknospen	330
Wild- und Waldcarpaccio	331
Vitello Tonnato mit Kranewitt (Wacholder)	332
 Wacholder	333

SÜSSES MIT KRÄUTERN**334**

Holunder-Kiachl	334
Holunder-Kuchen	335
Fichtensprossen-Honig	336
Fichtensprossen-Tiramisu	336
 Fichte	337
Karotten-Äpfel-Löwenzahn-Kuchen	338
Brennnessel-Kekse	339
Wiesenblumen-Eis	340
Gundermann-Erdbeeren	341
Blüten-Joghurtcreme	342
Süßer Rosen-Aufstrich	343
Rosmarin-Schnitten	344
Wildfrucht-Leder	345

**KRÄUTER ZUM VERSÜSSEN
UND GARNIEREN****346**

Rosen-Puderzucker	347
Ringelblumen-Zucker	349
Minz-Zucker	349
Malven-Zucker	349
Gewürz-Zucker	350
Kandierte Blüten und Knospen	351

KRÄUTER-MENÜS**352**

FRÜHLINGS-MENÜ	352
Vegane Rollmöpfe mit Wildkräutern	353

Bärlauch-Knödel	354
-----------------	-----

Löwenzahn-Salat	355
-----------------	-----

ROSEN-MENÜ **356**

Rosen-Aperitif	357
----------------	-----

Rosen-Kräuter-Salat	357
---------------------	-----

Juttas Rote Rosen-Risotto	358
---------------------------	-----

Süße Rosenblüten-Kugeln	359
-------------------------	-----

VENUS-MENÜ – Menü für zwei, die sich lieben! **361**

Venus-Aperitif	361
----------------	-----

Brennnessel-Spatzlen	362
----------------------	-----

Chili-Schokomousse mit Granatapfel	363
------------------------------------	-----

HERBST-MENÜ **364**

Beifuß-Aperitif	365
-----------------	-----

Kürbis-Quitte-Beifuß-Gemüse	365
-----------------------------	-----

Tannenspitzen-Senf	366
--------------------	-----

Weißdorn-Topfencreme	367
----------------------	-----

**PIKANT EINGEMACHTES
MIT KRÄUTERN****368**

Gänseblümchen-Kapern	368
----------------------	-----

Schnittlauchknospen-Kapern	369
----------------------------	-----

Schlehen-Oliven	370
-----------------	-----

 Schlehdorn	371
------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

KRÄUTER-WÜRZE UND -SALZE**372**

Wildkräuter-Suppenwürze	372
-------------------------	-----

Suppenwürze	373
-------------	-----

Suppenpulver	374
--------------	-----

Pizza- und Tomatengewürz	375
--------------------------	-----

Wiesencurry	375
-------------	-----

* Kräuter-Salze	376
-----------------	-----

Kräuter-Salz mit getrockneten Kräutern	377
----------------------------------------	-----

Kräuter-Salz aus frischen Kräutern	377
------------------------------------	-----

Gelis feuriges Gewürz-Salz	378
----------------------------	-----

Wein-Salz	379
-----------	-----

Gewürz-Salz	380
-------------	-----

Rosen-Salz	381
------------	-----

MARMELADEN UND GELEES MIT KRÄUTERN

382

Holunderblüten-Gelee	382
☞ Schwarzer Holunder	383
Hagebutten-Marmelade	384
Rosenblüten-Gelee	386
Sanddorn-Marmelade	387

KRÄUTER-CHUTNEYS

388

Holunderblüten-Chutney	388
Rosen-Apfel-Chutney	389
Champagner-Rosmarin-Chutney	391

HAUS UND GARTEN

KRÄUTERSÄCKCHEN

392

✱ Kräutersäckchen selber machen	392
Lavendel-Kräutersäckchen	393
Wermut-Kräutersäckchen	394
☞ Wermut	395
Kräutersäckchen mit verschiedenen Kräutern	396
Kräutersäckchen mit Zirm-Spänen (Zirben-Spänen)	397

POTPOURRIS

398

„Die rote Schale“	398
„Die alpine Duftfantasie“	399

RAUMSPRAYS

AUS ÄTHERISCHEN ÖLEN

400

Anti-Mücken-Raumspray	400
Raumspray-Essenzen für die Seele	402

RÄUCHERN

404

PUTZEN

406

Desinfizieren mit Rosmarin	406
Putzen mit Zinnkraut	407

KRÄUTER FÜR DIE GARTENPFLEGE

408

Willkommensgruß für Jungpflanzen	408
Wermut-Tee gegen den Kohlweißling	409
Brennnessel-Kaltauszug gegen den Kohlweißling	409
Brennnessel-Jauche mit heißem Wasser	410
Brennnessel-Jauche mit kaltem Wasser	411
Zinnkraut-Brühe	412

Die Kräuterfrauen in diesem Buch	414
----------------------------------	-----

Die Autorinnen dieses Buches	436
------------------------------	-----

Nachwort von Hiltraud Erschbamer, Südtiroler Bäuerinnenorganisation	438
------------------------------------------------------------------------	-----

Nachwort von Sigrid Prader, Frauenmuseum	439
------------------------------------------	-----

Quellenverzeichnis	440
--------------------	-----

Fotonachweise und Bildquellen	441
-------------------------------	-----

Glossar, Abkürzungen, Grundrezepte	442
------------------------------------	-----

Register nach Kräutern und nach Anwendungsbereichen	443
--------------------------------------------------------	-----