

**Gerne habe ich für Sie die Rezepte  
aus #4 Der Sommer auf dem Teller unserer Radiosendung Abseits der Thujen-  
Hecke zusammengefasst – ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachmachen:**

**RADIESCHEN-GRÜN:** werfen Sie es bloß nicht weg! Hier sind die allermeisten Stoffe dieses Gemüses für unseren Körper enthalten: die enthaltenen Senfölglykoside sind antibakteriell und antiviral, dadurch schmecken auch die Blätter kräftig und würzig. Magnesium enthalten sie außerdem auch in hoher Menge und auch Eisen und Folsäure. Ein Turbo-Kraut sozusagen. Angeblich sollen Radieschenblätter nach den Heidelbeeren zu den heilsamsten Nahrungsmitteln überhaupt zählen und auch eine entgiftende Wirkung auf den Körper und den Darm haben.

Wichtig ist, die Blätter zu waschen. Sie haben nämlich ganz feine stachelige Haare. Diese sind von der Natur eigentlich als Schutz vor Fressfeinden gedacht. Wenn die Blätter gewaschen sind, merkt man diese Haare nicht mehr. Man kann die **Radieschen-Blätter zum Beispiel als Zutat in den grünen Salat schneiden**. Es geht aber auch genauso gut, das **Grün zu schneiden und in Apfelessig anzusetzen**, das gibt auch im Winter die ideale Ergänzung zu Ihrem Salat.

Wenn man ganz viel von dem kostbaren Grün hat, kann man auch ein **Pulver** davon machen und es jederzeit in Salate, Smoothies, Saucen und vieles mehr einstreuen. Wer mich kennt, weiß, dass ich ein großer Pulverfan bin. Es geht einfach zu machen und man hat die Natur jederzeit zur Verfügung. Dazu einfach das **Radieschengrün klein schneiden**, auf einem Backblech auflegen, bei 50 Grad und leicht geöffnetem Backrohr trocknen. Ich klemme dazu einfach einen Kochlöffel zwischen das Backrohr und die Tür. Anschließend dann mit einem Pürierstab oder Mixer zerkleinern und nochmals nachtrocknen. In ein trockenes gut verschlossenes Glas geben und kühl und trocken lagern und... natürlich stetig verwenden.

Man kann die Blätter aber auch wie **Spinat** verkochen. Einfach eine **Zwiebel** klein schneiden und anschwitzen, die zerkleinerten **Radieschenblätter** dazugeben, mit **Salz und Pfeffer würzen**, fein geschnittener **Knoblauch** schmeckt dazu auch sehr gut, evtl. etwas **Kümmel** und mit etwas **Wasser** aufgießen. Wenn Sie es cremiger haben möchten, geben Sie einfach etwas **Frischkäse** dazu. **Feta** schmeckt auch sehr gut. Der Phantasie ist keine Grenze gesetzt. Dazu ein paar Spaghetti oder Ihre Lieblingsnudeln und fertig ist Ihr schnelles Turbo-Mittagsgericht.

Radieschenblätter gehören zu den wirksamsten Blattgemüsen für die Gesundheit eines Menschen.

**KAPUZINERKRESSE:** hier empfehle ich ein Glas **Essig** anzusetzen. Einfach eine **Handvoll der Kapuzinerkresse in eine Flasche geben, mit Essig auffüllen und stehen lassen.** Dieser Essig ist im Winter reine Medizin. Man kann ihn bei Halsweh gurgeln und manche trinken ihn im Winter als eine Art Kur. D.h. man gibt am Morgen auf nüchternen Magen 2 Teelöffel von diesem Essig in ein Glas Wasser und trinkt dies für 3 Wochen. Das soll gut für die Verdauung sein und auch das Immunsystem stärken. Und auch Blasenentzündungen soll sie vorbeugen. Dies wird vor allem daher hervorgerufen, weil sie antibakteriell, immunstärkend, aber auch schleimlösend ist.

„**Falsche Kapern**“: Hier verwendet man die **Samen der Kapuzinerkresse und gießt sie mit Essig auf** um sie dann in Salaten, Soßen zu verwenden. Das kann man auch mit Salz tun. Die Samen mit Salz vermischen und trocknen. Auch hier mache ich das am liebsten mit der vorher angesprochenen Backrohrvariante bei 50 Grad. Hier hat man dann reine Vitamin-C-Bomben.

Und dann gibt es noch eine ganz ausgefinkelte Variante. Dazu gibt man die Samen in ein Schraubglas, vermischt diese mit **Salz** und lässt sie eine Woche im Kühlschrank stehen. Dann nimmt man die entwässerten Kapern wieder raus und gibt sie in ein neues Glas. Hier übergießt man sie dann zusätzlich mit **heißem Essig**. Diesen bewahrt man nach dem Abkühlen im Kühlschrank auf und verwendet sie dann wieder in Salaten. Ebenso das Salz.

**ROSEN:** bereits in der Antike gab es ein Rezept für einen sogenannten **Sauer-Honig mit Rosenblüten**, der entzündungshemmend, immunstärkend und als allgemeines Stärkungsmittel Verwendung fand und angeblich auch bei Lungenerkrankungen ein guter Helfer gewesen sein soll.

Dazu brauchen Sie nur **1 Handvoll frischer Rosenblätter, 100 ml Apfelessig und 300 ml flüssigen biologischen Honig** vom Imker Ihres Vertrauens.

Zerkleinern Sie einfach die gewaschenen Rosenblätter und vermischen Sie diese mit dem Essig und dem Honig in einem Schraubglas mit weitem Hals. Lassen Sie diese Mischung dann eine Mondphase lang – also 1

Monat – bei Zimmertemperatur stehen. Sie können die Rosenblätter dann abseihen, müssen Sie aber nicht. Als stärkende und immunstärkende Kur hat man davon 4 Wochen lang täglich 1 Esslöffel pur oder mit Wasser verdünnt eingenommen.

Geben Sie die Mischung aber nicht in den heißen Tee. Das würde die Inhaltsstoffe des Honigs zerstören.

**LAVENDEL: Oxymel-Rezept.** Soll den Schlaf fördern und beruhigend wirken. Sie nehmen **1 Teil frische Lavendelblüten und 1 Teil Apfelessig** und vermischen dies am besten mit einem Pürierstab. Das Ganze lassen Sie dann über Nacht stehen. Dann geben Sie noch **3 Teile Honig** dazu und rühren Sie gut um.

Lassen Sie dieses wunderbare Oxymel dann mindestens 1 Woche stehen – ich bevorzuge ja immer die eine Mondphase, also 4 Wochen und dann können Sie es abseihen. Nehmen Sie davon am Abend dann 1 Esslöffel voll mit Wasser verdünnt und genießen Sie die entspannende Wirkung. Hier haben Sie außerdem noch eine weitere positive Wirkung. Denn diese Mischung wirkt auch antibakteriell und hilft auch in Grippezeiten sich fit zu halten. Und sollte es einen doch einmal mit einem grippalen Infekt erwischt haben oder mit Halsschmerzen oder Husten, so kann sie auch hier helfen. Übrigens, auch die Verdauung profitiert davon.

*Bleiben Sie fit –  
Ihre Karin Prassl*

