



# 1. BRENNNESSEL

*Urtica dioica – die grüne Alleskönnerin vor unserer Haustür*



**Hast du die Brennnessel im Garten, kann der Doktor draußen warten.**

(alte Volksweisheit)

## ERKENNEN

- Unverwechselbar durch ihre Brennhaaren
- Aufrechter Wuchs mit vierkantigem Stängel
- kleine, grünliche Blüten, später Samen
- Wächst an nährstoffreichen Standorten

## SAMMELZEIT & TIPP

- Blätter und Tribspitzen: März bis Juni
- Samen: ab Ende August
- Wurzeln: Herbst od. zeitiges Frühjahr
- An trockenen Tagen ernten

## INHALTSSTOFFE

- Reich an Mineralstoffen wie Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen,
- Eine der eiweißreichsten heimischen Wildpflanzen
- Brennhaare enthalten Histamin und Ameisensäure

## VERWENDUNG

- Als Wildgemüse in der Küche, Suppe, Salat, Aufstrich,
- Für Tee und Presssaft
- Kräuteressig oder Oxymel
- Als Pulver zum Müsli
- Die Samen ins Joghurt, Müsli oder auf's Butterbrot
- Zur Herstellung von Tinkturen
- Als natürlicher Dünger für Gartenpflanzen



## Naturwissen



Die Brennnessel ist eine der wichtigsten Futterpflanzen für heimische Schmetterlinge. Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs und Admiral brauchen sie für ihre Entwicklung..



## MEIN LIEBLINGSREZEPT

### GRÜNER BRENNNESSEL-SMOOTHIE

- 1 Handvoll junge Brennnesselblätter
- 1 Stk. Banane
- etwas Wasser
- 1 Spritzer Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten fein mixen und sofort genießen. Der Zitronensaft sorgt für eine frische Note und hilft, die grüne Farbe zu erhalten.

*Für mich ist dieser Smoothie der perfekte Start in den Frühling.*

## ♥ Von Herzen

Die Brennnessel wird oft unterschätzt, obwohl sie zu den wertvollsten heimischen Wildpflanzen zählt. Geh hinaus, entdecke ihre Kraft und komm ins Tun.



*Herzlichst, Olya*

Dipl. FNL-Kräuterexpertin  
[www.olgalebenbauer.com](http://www.olgalebenbauer.com)



## 2. LÖWENZAHN

*Taraxacum officinalis* – die Pflanze der Lebenskraft



**Der Löwenzahn zeigt uns, dass selbst in der kleinsten Ritze neues Leben entstehen kann.**

### ERKENNEN

- Leuchtend gelbe Blüten
- Gezähnte Blätter in Bodennähe
- Hohle Stängel mit weißem Milchsaft
- Bildet die bekannten Pustebumen

### SAMMELZEIT & TIPP

- Junge Blätter von März bis Mai sammeln
- Blüten im April und Mai
- Wurzeln im Herbst oder zeitigen Frühjahr ausgraben
- An trockenen Tagen fern von Straßen sammeln und

### INHALTSSTOFFE

- Besonders reich an Kalium
- Eine wahre Mineralstoffbombe mit Calcium und Magnesium
- Enthält wertvolle Bitterstoffe
- Die leuchtend gelben Blüten sind reich an Beta-Carotin
- Die Wurzel ist besonders im Herbst reich an Inulin

### VERWENDUNG

- Alle Pflanzenteile sind essbar
- Als Löwenzahn- oder Röhrlsalat
- Für Smoothies, Kräutersuppen und Dressings
- Die Blüten für Ölauszüge und natürliche Hautpflege
- Zur Herstellung von Tinkturen (40 %igen Alkohol)



### Naturwissen



Löwenzahn ist eine der ersten Nahrungsquellen für Bienen im Frühjahr. Seine Pfahlwurzel lockert verdichtete Böden oft bis über einen Meter Tiefe auf.



### MEIN LIEBLINGSREZEPT

#### LÖWENZAHN-LIPP

##### Zutaten

- 20 g Bienenwachs
- 8 g Kakaobutter
- 60 g Löwenzahnblüten-Warmauszug in Jojobaöl
- 10 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl (z. B. Melisse, Lavendel oder Orange)

### ZUBEREITUNG

#### Auszugsmethode

Löwenzahnblüten im Jojobaöl bei maximal 60 °C für 2–3 Stunden im Wasserbad ausziehen und anschließend abseihen.

#### Zubereitung

Bienenwachs im Ölauszug schmelzen, Kakaobutter zugeben. Kurz abkühlen lassen, ätherisches Öl einrühren und in Hülsen oder Döschen füllen.

### ♥ Von Herzen

Der Löwenzahn erinnert uns daran, wie viel Kraft direkt vor unserer Haustür wächst. Geh hinaus, entdecke die Natur und komm ins Tun.



*Herzlichst, Olya*

Dipl. FNL-Kräuterexpertin  
[www.olgalebenbauer.com](http://www.olgalebenbauer.com)



## 3. GÄNSEBLÜMCHEN

*Bellis perennis* – die dauerhaft  
Schöne



**Wenn man mit einem Fuß auf  
sieben Gänseblümchen treten  
kann, ist Frühling.**

(alte Volksweisheit)

### ERKENNEN

- Weiße Zungenblüten, gelbe Röhrenblüten
- Blüht von Frühling bis Herbst, oft fast ganzjährig
- Lange, blattlose Blütenstiele
- Blätter in einer bodennahen Rosette
- Wächst auf Wiesen, im Rasen

### SAMMELZEIT & TIPP

- Blüten und junge Blätter sammeln
- An trockenen Tagen ernten
- Nur saubere Pflanzenteile verwenden
- Geerntete Blütenköpfchen fördern die Neubildung weiterer Blüten

### INHALTSSTOFFE

- Reich an Flavonoiden
- Wertvolle Saponine
- Gerbstoffe
- Schleimstoffe
- milde Bitterstoffe

### VERWENDUNG

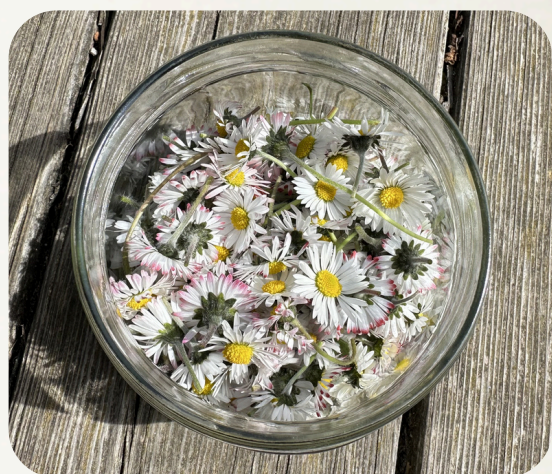
- In der Wildkräuterküche für Salate, Aufstriche und Desserts
- Als Gänseblümchenhonig, besonders beliebt bei Kindern
- Für Oxymel und Tinkturen
- Als Ölauszug für Salben und Hautpflege
- Die Blüten als essbare Dekoration



### Naturwissen



Das Gänseblümchen wird auch „Tausendschön“ genannt und bietet vielen Insekten bereits im zeitigen Frühjahr Nahrung.



### MEIN LIEBLINGSREZEPT

#### GÄNSEBLÜMCHENHONIG

##### Zutaten

- 2 Handvoll Gänseblümchenblüten
- ca. 200 g Honig (Bio)

### ZUBEREITUNG

Blüten am späten Vormittag sammeln, wenn sie vollständig geöffnet sind. Mit Honig übergießen und 3–4 Wochen ziehen lassen. Anschließend genießen.

♥ Von Herzen

Die schönsten Schätze wachsen oft direkt vor unserer Haustür. Geh hinaus, entdecke die Natur und komm ins Tun.



*Herzlichst, Olya*

Dipl. FNL-Kräuterexpertin  
[www.olgalebenbauer.com](http://www.olgalebenbauer.com)



# 4. HOLUNDER

*Sambucus nigra – der Baum des Lebens*



**Vor dem Holunder sollst du den Hut ziehen.**

*(alte Volksweisheit)*

## ERKENNEN

- Große, weiß-cremefarbene Blütenschirme
- Süßlich duftende Blüten im Frühsommer
- Dunkelviolette bis schwarze Beeren
- Helles Mark innen in den Zweigen

## SAMMELZEIT & TIPP

- Blüten: Mai bis Juni
- Beeren: August bis September
- Blüten an trockenen Tagen sammeln
- Für Tee schonend trocknen
- Beeren vor dem Verzehr immer erhitzen

## INHALTSSTOFFE

### Blüten

- Ätherische Öle
- Flavonoide
- Schleimstoffe

### Beeren

- Reich an Anthocyanen
- B-Vitamine
- Vitamin c

## VERWENDUNG

- Holunderblütenessig und Oxymel
- Kalte Blütengetränke und Mazerate
- Fermente mit Erdbeeren, Rhabarber und Zitrone
- Tee aus getrockneten Blüten
- Beeren für Koch, Mus und Saft
- Die Blüten roh
- Die Beeren immer abkochen



## Naturwissen



Der blühende Holunder gilt seit jeher als Zeichen für den Beginn des Frühsommers.



## MEIN LIEBLINGSREZEPT

### HOLUNDERBLÜTEN-OXYMEL

#### Zutaten

- Holunderblüten
- 1 Teil Apfelessig (100g)
- 2 Teile Honig (200g)

## ZUBEREITUNG

Die Holunderblüten mit Essig und Honig vermengen. Grüne Stiele möglichst entfernen! 2-3 Wochen dunkel ziehen lassen, täglich umrühren oder schütteln, anschließend abseihen und in sterile Flaschen füllen.

♥ Von Herzen



*Herzlichst, Olya*

Dipl. FNL-Kräuterexpertin  
[www.olgalebenbauer.com](http://www.olgalebenbauer.com)

Altes Kräuterwissen entfaltet seinen Wert erst, wenn wir es im Alltag leben. Geh hinaus und komm ins Tun.



# 5. RINGELBLUME

*Calendula officinalis*  
- die Blume der Sonne



**Öffnet die Ringelblume ihre Blüten nicht, kommt Regen.**

(alte Bauernregel)

## ERKENNEN

- Leuchtend gelbe bis orange Blüten
- Klebrige, leicht behaarte Blätter
- Blüht von Juni bis zum Frost
- Bildet charakteristisch gebogene Samen

## SAMMELZEIT & TIPP

- Blüten laufend von Juni bis Oktober ernten
- Voll geöffnete Blütenköpfe sammeln
- Regelmäßiges Ernten fördert neue Blüten

## INHALTSSTOFFE

- Flavonoide
- Polysaccharide
- Carotenoide
- Triterpensaaponine
- ätherische Öle

## VERWENDUNG

- Ringelblumensalbe und Ölauszüge
- Cremes und Lippenpflege
- Tee und Tinkturen
- Essbare Blüten für Salate
- Traditionell auch in Schweineschmalz verarbeitet



## Naturwissen



Früher oft als "Allesheilerin" bezeichnet und fehlte in keinem Hausgarten. Ringelblumen blühen oft bis zum ersten Frost und versorgen Insekten lange im Jahr mit Nahrung.



## MEIN LIEBLINGSREZEPT RINGELBLUMENSALBE

### Variante 1 – mit Ringelblumenöl Zutaten

- 100 g Ringelblumenölauszug
- 10 g Bienenwachs

### Variante 2 – traditionell mit Schweineschmalz Zutaten

- 100 g Schweineschmalz
- 1-2 Handvoll Ringelblumenblüten

## ZUBEREITUNG

### Ringelblumenölauszug Zubereitung Variante 1

Nur die Zungenblüten verwenden, die grünen Blütenkörbe entfernen. Im Öl als Warmauszug sanft erwärmen (max. 65°C) und anschließend abfiltrieren. Anteilig 10 % Bienenwachs dazugeben und abfüllen.

### Zubereitung Variante 2

Ringelblumenblüten im Schweineschmalz ausziehen, abseihen und abfüllen.

## ♥ Von Herzen

Die Ringelblume, auch Sonnenbraut genannt, schenkt Farbe und Lebensfreude bis in den Herbst. Geh hinaus, lass dich von ihrer Leuchtkraft inspirieren und komm ins Tun.



*Herzlichst, Olya*

Dipl. FNL-Kräuterexpertin  
[www.olgalebenbauer.com](http://www.olgalebenbauer.com)