

Kaffee, Kaffee, Kaffee ...



Gewöhnlicher Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Löwenzahnkaffee:

Löwenzahnwurzeln ausstechen, putzen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden oder der Länge nach aufgeschnitten und aufgefädelt an einem luftigen, schattigen Ort trocknen. Die getrockneten Stückchen auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen bei leicht geöffneter Tür solange bei 220 Grad (oder in einer Eisenpfanne, die ohne Fettzugabe in die Glut gestellt wird) rösten, bis die Wurzeln dunkelbraun geworden sind.

Oder auch zuerst nur bei 50 Grad und leicht geöffneter Tür trocknen und später wie oben rösten. Den

Löwenzahnkaffee gut verschlossen aufbewahren und vor Gebrauch in einer Kaffeemühle mahlen und als Filter- oder Brühkaffee zubereiten. Mit etwas Zimtbeigabe kann man dem Kaffee eine feine persönliche Note geben.

Wissenswertes:

Die ganze Pflanze einschließlich der Wurzel wirkt harntreibend und ist außerdem förderlich bei Leberbeschwerden, Gicht und rheumatischen Erkrankungen. Volksmedizinisch wird sie auch als Blutreinigungsmittel, bei Verdauungsbeschwerden und als mildes Abführmittel empfohlen. Löwenzahnwurzeln stabilisieren zudem die Blutzuckerwerte, fangen freie Radikale, helfen bei Virus-erkrankungen und senken den Cholesterinspiegel (z. B. Löwenzahntee)

Wegwarte (*Cichorium*)

Zichorienkaffee (auch „Muckefuck“ genannt, Zubereitung wie oben)

Wissenswertes:

Der Pflanze werden hervorragende Eigenschaften bei Beschwerden der Milz, die mit einer gedrückten Gemütsverfassung einhergehen, zugeschrieben. Volkstümlich wird ein Tee zur Kräftigung, zur Stoffwechselanregung und als harn- und gallentreibendes Mittel angewandt, außerdem zur Förderung der Verdauungstätigkeit.



Eichelkaffee – ein Kraft-Energiespender

Die im Herbst gesammelten Eicheln werden für 1–2 Tage in einem Kisterl vorgetrocknet. Nach dieser Zeit werden die Eicheln 8–10 Minuten leicht in einer Pfanne mit Deckel oder im vorgeheizten Backofen ca. 150–160 Grad auf einem Blech geröstet. Dabei mehrmals mit einem Kochlöffel wenden. Durch das Erhitzen verringert sich der Wassergehalt der Eicheln, der innere Kern dehnt sich aus und sprengt schließlich die Schale – das ist der Zweck des Röstens. Nun werden die aufgeplatzten Schalen abgelöst (Nussknacker, Messer), schadhafte Kerne aussortiert und dann in kaltes Wasser eingelegt, um ihnen die Gerbstoffe zu entziehen, gelegentlich umrühren, färbt sich das Wasser braun, abgießen und durch neues kaltes Wasser ersetzen. Dieser Vorgang kann 2–3 Tage dauern, jedenfalls so lange, bis sich keine braune Schicht mehr bildet. Natron oder Schlämmkreide im Wasser – 1 TL auf 2 l Wasser, unterstützen diesen Vorgang (Zeitverkürzung). Die Kerne werden auch heller. Nach dem Wässern die Kerne in einem Sieb gut abtropfen lassen, danach wieder ins Backrohr bei zirka 120 Grad etwa 20 Min. mittelbraun rösten, nicht zu braun werden lassen (bitterer Geschmack!) und im Fleischwolf durch das kleinste Sieb drehen. Dieses „Mehl“ kann man nun als Eichelkaffee zubereiten oder auch nur als Zusatz zum Bohnenkaffee, aber auch zum Backen und Kochen verwenden (Eichelmehl bindet nicht).

Anwendung:

1–2 TL „Eichelkaffee“ mit ¼ l heißem Wasser aufgießen, mit je 1 Prise Zimt, Kardamom und Vanillepulver, 10 Minuten ziehen lassen, am besten durch ein feines Metall-Teesieb gießen, ev. mit Sahne und/oder Milch verfeinern. Eichelkaffee hat kein Koffein, also ist kein Muntermacher für den Morgen, sondern ein Kraft-Energiespender.

Wissenswertes:

Purer Eichelkaffee wurde früher rachitischen Kindern verabreicht. Er soll aber auch bei Melancholie, Gicht und schwacher Verdauung hilfreich sein. Die Eicheln sind reich an Proteinen und Kohlenhydraten.

Quelle: Claudia Evelyne Wagner, Elke Kainz, www.krauterweisheiten.de, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen, Landwirtschaftskammer.



Claudia Evelyne Wagner
Vita Sacra, Bereich Naturprojekte (Ltg.)
cw@vitasacra.org
Permakultur-Designerin, Kräuterpäd. & Spiegelgesetz-Coach, zert.



Die Evolution benötigte Millionen Jahre auf der Erde, um eine außerordentlich hohe Anzahl an verschiedenen pflanzlichen Organismen herauszubilden. Seit der Steinzeit und bis auf die letzten 5.000 Jahre hat der Mensch in Mitteleuropa vom Jagen und Sammeln gelebt und sich dabei einer Vielzahl an Wildpflanzen als Nahrungsquelle bedient. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts galt die Verwendung von Wildpflanzen nicht nur als Heilkräuter, sondern auch in der Küche, als selbstverständlich.

Lassen wir dieses alte Wissen wieder aufleben und nutzen wir es für unsere Gesundheit und erhalten wir es für die nächsten Generationen.