

## DORISAS KOLUMNE: IN DER WURZEL LIEGT DIE KRAFT !

Ist man im goldenen Oktober in der Natur unterwegs, ist es gut, eine Lupe dabei zu haben. Und wenn man dann noch sein Augenmerk auf die Wildpflanzen richtet, lassen sich damit unterschiedliche Frucht- und Samenstände entdecken und fantastische Formen erkennen. Und wie wäre es einmal mit einem herblichen Strauß, der ausschließlich aus verschiedenen Samen- und Fruchtständen besteht? Das hat den Vorteil, dass man kein Wasser braucht, denn der Strauß wird niemals welk.

Viele der reichlich vorkommenden Wildpflanzen spenden uns, speziell im Herbst, ihre Wurzelkräfte, d.h. sie selbst ziehen sich in dieser Jahreszeit ins Erdreich zurück und alle ihre wertvollen Inhaltsstoffe konzentrieren sich in den Wurzeln. Beispielsweise Löwenzahn, Wegwarte, wilde Möhre, Beinwell, Brennnessel, Meerrettich und viele andere. Am Bekanntesten ist die Verwendung von gerösteten Wildwurzeln als Ersatzkaffee; doch auch in Speisen mitgekocht geben die Wurzeln einen sehr intensiven Geschmack ab. Als positiver Nebeneffekt ist die Abgabe von Mineralstoffen und Spurenelementen zu bewerten, wodurch unsere Nahrungsmittel ganz einfach zu Heilmitteln werden. Eine altbewährte Methode, der Wurzel die Inhaltsstoffe für Heilzwecke zu entziehen, ist das Einlegen in Alkohol. Getrocknete Wurzeln werden auch gerne für die Herstellung von Heilsalben verwendet. Hier ein Rezept für eine Goldene Suppe:

### *Wildwurzelsuppe*

#### *Zutaten:*

- 1-2 Brennnesselwurzelsstücke
- 1-2 Nelkenwurz - Wurzeln
- 4-5 Karottenswurzeln,

*nach Verfügung ergänzt mit*

*Kümmelwurzeln, Bärlauchzwiebeln, Knoblauchsrauke-  
wurzeln, Meerrettichwurzeln*

*Meer-, Stein-, oder Himalayasalz*

*2 Ltr. Wasser*

*Zum Abschmecken: würziges Suppenpulver, Chilipulver,  
Kurkuma(Gelbwurzpulver)*

*Einlage: Gemüsescheibchen, Grünkernklößchen*

*Frische Kräuter*

#### Zubereitung:

Die sehr gründlich gewaschenen und gebürsteten Wurzeln im kaltem Salzwasser aufsetzen und etwa 1 Stunde schwach kochen lassen. Nach Entfernen der Wurzeln, die Gemüsescheibchen einlegen. Die Grünkernklößchen ca. 10 min. in der Brühe garen, abschmecken, ggf. nachwürzen. Vor dem Servieren mit frischen, kleingehackten Kräutern bestreuen.

Eine „kräuterreiche“ Zeit wünscht Ihnen

Dorisa Winkenbach



ARTEMIS, die Kräutertifee

Dorisa Winkenbach

Salutogenese-Praxis

Vöckelsbacherweg 11

D-69518 Absteinach/Mackenheim

Telefon: 06207 / 920 310

Email: artemis@winkenbach.net

Internet: www.winkenbach.net