



ORF extra

Uschi „Ruhekugeln“ aus Helmkraut

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Kennen Sie schon das Helmkraut?

Man spricht von dem Kraut als eine neue Superfood-Pflanze. In Nordamerika wird sie allerdings, zum Beispiel von den Cherokee, schon seit langer Zeit gegen Krämpfe und Ängste verwendet und in China sind viele Helmkraut-Arten seit 2000 Jahren bekannt und daher aus der TCM-Medizin nicht weg zu denken.

Vom Helmkraut gibt es nicht nur fast 500 Arten, sondern auch das Anwendungsspektrum ist groß. Die Inhaltsstoffe stecken in allen Teilen; das heißt, man kann Blüten, Blätter und die Wurzeln verwenden. Bei uns wird das Helmkraut in erster Linie wegen der beruhigenden und krampflösenden Eigenschaften geschätzt. Sie ist also eine echte Stütze für ein angegriffenes Nervenkostüm und eine gute Einschlafhilfe, kann aber auch helfen Ängste zu lösen und Bauch- und Magenkrämpfe zu lindern. In Form von Tee zum Beispiel. Bis zu 3 Tassen pro Tag darf man ruhig trinken. Manche Menschen rauchen die Blätter auch als Tabakersatz.

Das ist aber noch lange nicht alles. Es schmeckt fürchterlich bitter und das deutet darauf hin, dass sie auch eine starke entgiftende Wirkung hat. Vor allem für Probleme mit der Leber kann ich sie sehr empfehlen. In diesem Fall könnten Sie das Kraut auch trocknen und im Mörser pulverisieren. Ich mische gerne noch ein wenig getrocknete Schafgarbe, etwas Wermut und Mariendistel dazu. Von dieser Mischung können Sie jeden Tag 3-Mal einen Teelöffel in Wasser einrühren und trinken. Die Liste der Einsatzmöglichkeiten ist noch um einiges länger, bei hohem Blutdruck und Cholesterinspiegel zum Beispiel. Aber bitte bedenken Sie: während der Schwangerschaft und Stillzeit soll es nicht verwendet werden.

Ich mag es jedoch lieber, wenn etwas, das mich beruhigen soll, nicht bitter, sondern süß schmeckt. Deshalb habe ich ein bisschen getüftelt, wie ich das bittere Helmkraut in einen süßen Mantel stecken kann. Und irgendwann war ich dann von einem Rezept überzeugt.

„Ruhekuglerl“

Zutaten und Material:

Helmkraut frisch (Garten und am Tisch)
Helmkraut getrocknet
Helmkraut-Tee/ Säckchen
Getrocknete Schafgarbe, Wermut und Mariendistel
Mörser
Glas Wasser, Löffel

Datteln, klein geschnitten
Bananen gequetscht
Walnüsse gerieben
Kardamom gemahlen
Muskatnuss, Reibe
Rohkakao
Pulverisiertes Helmkraut

Teller zum Anrichten
Schlafpolster/ Deko

Und so geht's:

Das sind meine Helmkraut-„Ruhekuglerl“. Dazu brauche ich ganz klein geschnittene Datteln, ca. 4 Stück - für die Süße und Haltbarkeit, außerdem sind sie basisch und gesund. Dazu gebe ich eine kleine Menge zerdrückte Bananen und geriebene Walnüsse, sie fördern nämlich die Melatoninbildung, eine Prise Kardamom als Einschlafhilfe und ein Prise Muskatnuss für intensive, gute Träume.

Jetzt fehlt nur noch die wichtigste Zutat: pulverisiertes Helmkraut. Seien Sie ruhig großzügig. Bei den vielen herrlich süßen Zutaten schmeckt man das bittere Helmkraut sicher kaum mehr.

Jetzt rolle ich kleine Kugeln, wälze sie noch ein wenig in Rohkakao - zur Freude der Zirbeldrüse, die dann noch engagierter Melatonin produziert - und habe jetzt eine gute Menge an köstlicher Einschlafhilfen oder Nervenberuhiger griffbereit.

Beachte:

Bitte nicht alle auf einmal essen.
Die Kugeln sind gekühlt gut 1 Woche haltbar.