



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Gurken-Augenpads

Mein heutiger Pflanzengast präsentiert sich als „erfrischendes Wasser in Stangenform“. Die Gurke macht kühlt, strafft und heilt. Das ist schon allerhand, was in diesem 4000 Jahre alten Kürbisgewächs steckt!

Man kann die Pflanze grob in zwei Sortengruppen einteilen: Die Salatgurke - das sind die langen, schlangenförmigen mit der glatten Schale, und die Feld- oder Einlegegurke mit der borstigen und etwas behaarten, harten Schale.

Egal ob im Salat oder auf der Haut: Gurken liefern auf jeden Fall eine Menge Flüssigkeit. Sie bestehen nämlich zu 95 Prozent aus Wasser. Wer zu wenig trinkt, kann mit dem Essen von Gurken das Flüssigkeitsdefizit aufholen – und das fast ohne Kalorien, aber mit einer Menge Magnesium gegen Stress, Kalium für die Nerven und Bitterstoffe für die Leber und Galle. Apropos bitter: Dass Gurken bitter schmecken, kommt leider auch vor. Nämlich, wenn sie gestresst waren. Mit zu kalten Temperaturen oder zu kaltem Gießwasser, zu wenig Wasser oder falschem Dünger.

Dafür ist uns aber die Haut für ganz viel Gurken dankbar. Besonders bei Hitze. Ihr vitaminreicher Saft kühlt, strafft und kann sogar heilen. Ich denke da an erster Linie an Sonnenbrand. Dann gibt ´s bei mir Gurkensalat - mit geschälten Gurken, weil ich die Schale sofort über Gesicht und Dekolleté reibe.

Erfrischende Gurken-Augenpads

Was mich an sehr heißen Tagen manchmal nervt, sind geschwollene Augen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Aber diesem Problem werde ich mittlerweile mit meinen selbst gemachten, kühlenden Augenpads Herr.

4 Zutaten genügen:

Leinsamen, Gurkensaft, Pfefferminze, Wattepad.

Der Leinsamen muss aufgekocht, abgekühlt und durch ein Tuch gepresst werden. Den entzündungshemmenden Schleim fange ich auf.

Die Gurke hab ich mit ein paar Stängel Pfefferminze püriert und seihe den Saft ab. Dann versprudle ich die Zutaten gut.

Jetzt lege ich halbierte Wattepads in ein Schraubglas und gieße den Brei darüber und schraube das Glas zu.

Das kommt jetzt in den Kühlschrank und so hab für die nächsten 14 Tage immer kühlende, abschwellende Augenpads zur Hand.