



**ORF** extra

## Königskerzen-Milch für fröhliche Herzen

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Früher hat man die abgeblühten, trockenen Pflanzenstängel der Königskerze in Harz oder Pech getaucht und sie als Fackeln bei Sonnwendfesten angezündet, für Fackelläufe verwendet oder die Auffahrten von Burgen und Schlösser damit erhellt.*

*Außerdem hat man Königskerzen für Amulette, als Zepter zum Weihwassersprengen, als so genannte Donnerkerze gegen Unwetter oder als Wächter an der Gartentür verwendet. Und sie bildet in den meisten Kräuterbuschen nach wie vor die „heilige Mitte“. Heuer auch in meinem.*

*Hildegard von Bingen hat die leuchtenden Blüten gegen Traurigkeit verwendet, aber in der Volks- und Hausmedizin hat sich die Königskerze vor allem einen Namen als wirkungsvolles Hustenmittel und bei Problemen mit Lunge und Atemwegen gemacht. Obwohl man früher die gesamte Pflanze genutzt hat, werden heute fast nur die Blüten verwendet. Sie wirken u.a. schweißtreibend, entzündungshemmend, auswurfördernd und beruhigend.*

*Egal wofür Sie die Königskerze verwenden - als Sirup, Tee, Tinktur, Suppeneinlage, in Bierteig gebacken, ...- wenn Sie die Blüten auf irgendeine Art einnehmen, müssen Sie auf die feinen Härchen aufpassen und Flüssigkeiten immer gut filtern. Auch wichtig: Damit die wertvollen Schleimstoffe erhalten bleiben, müssen die Blüten einige Stunden kalt angesetzt und danach langsam auf Trinktemperatur erwärmt werden. Äußerlich angewendet - als Auflage oder in Form von Heilöl bei Verbrennungen zum Beispiel - ist das kein Problem.*

### Rezept Königskerzen-Milch

Ich verbinde mit meinem heutigen Rezept Heilkraft und Genuss und bereite für Sie eine „Königs-Milch für fröhliche Herzen“ zu.

Dazu habe ich schon einen Kaltansatz mit Blüten vorbereitet und durch ein Leinentuch abgeseiht. Jetzt röste ich zerstoßene Gewürze im Topf an: 1 Zimtstange, 2 Gewürznelken, 2 Zimtblüten und 1 zerstoßene Kardamomkapsel. Wenn sich der

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Duft entfaltet, gieße ich Ziegenmilch dazu und nehme den Topf vom Herd.

Ziegenmilch deshalb, weil sie unter anderem die Zellerneuerung unterstützt und Stress- und Angst-mildernd wirkt.

Die Milch soll nicht mehr als 50 Grad haben, dann rühre ich etwas Honig und den Königsblütentee ein. Ganz zum Schluss kommen noch zwei in Milch angerührte Safranfäden dazu. Jetzt muss das Ganze nur noch abgeseiht werden.

Wer mag, kann diesen ausgleichenden Seelentrunk mit Königskerzenblüten servieren. Die Königsmilch macht nicht nur gute Stimmung, sondern ist mit ihrer beruhigenden Wirkung gut als Pausen- und Abendgetränk geeignet.

