



ORF extra

Dahlien-Salat

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Mein heutiger Pflanzengast hat seinen Platz in meinem Garten bekommen, weil mir der Strauch so gut gefallen hat und weil ihn speziell die Holzbiene zum Fressen gern hat. Dass der Mönchspfeffer obendrein eine alte, geschätzte Frauen-Heilpflanze ist, habe ich später natürlich als Extra-Geschenk betrachtet.

Ich habe einen eigenen Namen für den Strauch, nämlich „Hüter der Hormone“ - und als solcher passt er auf, dass diese nicht zu sehr durcheinander geraten. Das kann rund um die Periode oder in den Wechseljahren ja durchaus öfter passieren und dann ist es gut, wenn Frau ein probates Hausmittel ohne Nebenwirkungen zur Hand hat.

*Egal ob in Form von Tee - ich habe hier meine eigene, so genannte „**Woman**“-**Teemischung** mit Mönchspfeffer, Rotklee, Rose und Frauenmantel - oder als Tinktur oder Sauerhonig. Ein paar wichtige Inhaltsstoffe vom Mönchspfeffer sind sozusagen hormonähnlich und deshalb schafft es die Pflanze, die typischen Frauenbeschwerden (Stimmungsschwankungen, Kopfweh, Wassereinlagerungen,...) auszugleichen und bei jungen Frauen, die Fruchtbarkeit zu fördern. Wichtig ist allerdings, Mönchspfeffer über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten einzunehmen.*

Selbstgemachte Mönchspfeffer-Zuckerl

Mein heutiges Rezept ist allerdings für uns Frauen gedacht. Ein bisschen was Süßes zwischendurch tut immer gut. Deshalb gibt's heute selbstgemachte Zuckerl.

Das sind meine Zutaten: Mönchspfeffer, Rotklee, Rosenblüten, Zitronensaft, Zucker und getrocknete Blüten.

Aus je 1 TL Mönchspfeffer, Rotklee und Rosenblüten habe ich mit 100 ml Wasser einen starken Tee gebraut, einen Spritzer Zitronensaft und 300 g Zucker eingerührt. Das alles wird bei gut 200 Grad, gute 10 Minuten aufgekocht.

Wichtig ist, dabei immer umzurühren, bis der Zucker karamellisiert und das Wasser verdampft ist. Jetzt streue ich noch getrocknete Blüten, die ich mit einem Löffel Mönchspfeffer im Mörser fein vermahlen habe, dazu und gieße das heiße Zuckergemisch in meine Formen.

Man kann die Zuckermasse auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech leeren und dann die kalte Masse in Stückchen brechen. Damit die einzelnen Stücke nicht zusammen picken, rolle ich sie in ein bisschen Staubzucker.

Die Zuckerl allein werden, was den Hormonhaushalt angeht, zwar keine Wunder wirken, aber diese Süßigkeit tut sicher der Seele gut und nett verpackt sind sie auch ein liebes Geschenk für eine Freundin.