Schmutz 5.Mai 2014 Küttigen

**Eiche Quercus**

Die Eiche gehört zu dem Buchengewächse. Sie galt bei vielen Völkern wegen des wuchtigen Aussehen, höhe bis 50 m und des hohen Alters bis 1000Jahre als heilig.



Ihre Rinde wurde bereits im ersten Jahrhundert n. Ch. Von dem griechischen Arzt Dioskurides gegen Blutspeien und Koliken empfohlen. Unter eichen wurden Rechte gesprochen, in Eichenlauben hielt man Siegesfeiern ab. Bei den Germanen wurden tapfere Soldaten mit Eichenlaub ausgezeichnet.

Das Eichenholz wird wegen seiner Beständigkeit geliebt. Die Eichel wurde in der Not als Tierfutter gebraucht. Auch gemahlen wurde dies in Kriegszeiten als Kaffeeersatz genutzt.

Die Heilkraft ist vielerorts nicht bekannt. Umschläge und Bäder aus der Rinde bei Unreiner Haut beschleunigen die Heilung von älteren Wunden. Gurgeln mit Eichenblätterwein empfehle ich bei Halsentzündungen.

Info

Es gibt Sommer und Wintereichen wo viele nicht wissen wie bei der Linde.



**Wirkstoffe**

Gerbstoffe

Gallussäure

Quercus

Stärke

Zitronensäure

Bitterstoffe

Harz

**Sammelzeit**

Blätter im Juni

Eichel im Herbst

Rinde im Frühjahr



**Eigenschaft**

Antiseptisch

Schleimlösend

Fiebersenkend

Verdauungsfördernd

Blutstillend

Antibakteriell

**Anwendung**

Umschläge

Unreiner Haut

Halsschmerzen

Durchfall

Fusspilze

Ekzeme

Furunkel

Zahnfleischbluten

Blutzuckersenkend

Krampfandern

Fussschweiss



**Bäder**

Fussschweiss

Frostbeulen

Hämorrhoiden

Wunden

**Gurgeln mit Eichenblätterwein**

Angina

Zahnfleischentzündungen

Zahnfleischbluten

**Tee**

Eicheln oder Tinktur

Durchfall

Darmkatarrh

Magenschleimhautentzündung

1-2TL Eichelpulver oder Blattpulver

1 Tasse kochendes Wasser 10 Minuten Aufkochen und ziehen lassen.

2 Tassen täglich nehmen bei Durchfall.

**Spülung**

2 El fein gehackte Rinde

½ l Wasser

15 Min kochen

Sieben und mehrmals täglich damit Gurgeln.

**Bäder**

1 kg Rinde

2,5 l Wasser

Alles zusammen aufkochen und nach ziehen von 30 min sieben.

Davon 5 dl. In Bade Wasser geben und 2-3 Wöchentlich damit Baden.

**Vorsicht**

**Nicht in Eisernen Gefässen zubereiten!! Als Gegengift bei Vergiftungen ist die Eichel nicht geeignet!!**

**Rezept Familie Gauch**

**1/ 4 Handvoll von**

**Eiche**

**Birkenblätter**

**Buchen**

**Linde**

**Weissdorn**

**1/2 Handvoll von**

**Gänseblümchenblätter**

**Labkraut**

**Rotklee**

**300gr weisse Spargel**

**300gr grüne Spargel**

**200gr Karotten**

**150gr Kohlrabi**

**2 EL Essig**

**2 EL Zitronensaft**

**8 EL Öl**

**2 TL Senf**

**Salz**

**Pfeffer**

**Zucker**

**2 Ei**

**Alle Gemüse rüsten und 10-15 Min Garen.**

**Für die Sauce etwas Kochwasser nehmen bevor man Gemüse ab siebt. Wasser mit Essig und Zitronensaft vermischen und Salz begeben und nun langsam das Öl einarbeitet bis es schön Cremig ist. Mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.**

**Alle Blätter waschen und Abtropfen lassen. Nun alle vierteln und in Sause geben und auf Teller anrichten. Nun darauf das Gemüse anrichten.**

**Wer Lust hat kann noch etwas Zwiebel und Knoblauch beigeben.**

**Interessiert mich wie es Euch Schmeckt.**

****