



Doris Kern

Verlockende
Blüten

Selbstgemachtes
aus Wiese, Feld & Garten

VERLAG ANTON PUSTET



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Lektorat: Beatrix Binder
Druck: PBTisk a.s., Tschechien
Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1000-8

www.pustet.at

Inhalt

Vorwort	12
Essbare Blüten	16
Sammelkalender	18
Apfel	22
Blumiger Husten- und Schnupfentee.....	24
Apfelblütenlikör zum Frühlingserwachen.....	26
Schmeichelndes Öl für zarte Haut.....	28
Apfelblüten-Schüttellotion für rosige Wangen	30
Augentrost	32
Augenmaske zum Entspannen.....	34
Augenkraft-Wein für besseres Sehen	38
Frisckekick für die Augen	40
Gänseblümchen	42
Gänseblümchenöl, ein Erste-Hilfe-Mittel.....	44
Erste-Hilfe-Salbe für Kinder	46





Gänseblümchen-Lipgloss für mehr Glanz	48
Räucherung für Schutz und Geborgenheit	50



Goldrute	52
Sonnenschein-Sirup als Durstlöcher	54
Nierentee zum Entwässern & Gurgeln	56
Goldrutentinktur zur Reinigung	58
Räucherung „Freudentanz“	60



Heidekraut	62
Vielseitiger Heidekraut-Tee	64
Herbstzauber-Salz für die feine Würze	66
Heidekraut-Mooskugeln als natürlicher Schmuck	68



Holunder	70
Holunderblütenöl pflegt zarte Haut	72
Holunderaugenöl, ein Anti-Aging-Mittel	74
Allroundsalbe bei Verletzungen	76
Sommerfrische-Eis fürs Urlaubsfeeling	78
Holunderblütenhonig fürs Immunsystem	80
Holunderblüten-Minz-Sprizz	82

Johanniskraut	84
Sonnenkraft-Likör wärmt von innen.....	86
Kraftvolles Rotöl als vielseitiges Hausmittel	88
Muskelwohl-Salbe löst Verspannungen.....	90
Räucherstick für Sonne im Herzen	82



Kamille	94
Kamillenöl für kleine Wunden.....	96
Kamillenbalsam lindert und heilt	98
Kamillen-Gesichtsdampfbad-Tabs.....	100



Kapuzinerkresse	102
Kapuzinerkresse-Butter – frisch und köstlich	104
Kapuzinerkresse-Essig hilft der Verdauung	106
Kapuzinerkresse-Tinktur stärkt die Abwehr.....	108



Kirsche	110
Kirschblütenöl für zarte Haut	112
Kirschblüten-Lippenbalsam.....	114
Frühlings-Bodybutter für mehr Feuchtigkeit.....	116
Kirschblütenkerzen verschönern den Alltag	118





Königskerze	120
Halswohl-Honig, Hilfe gegen Husten	122
Räucherung „Be Happy“ bringt Licht in die Seele	124
Königskerzenwein nach Hildegard von Bingen	126



Lavendel	128
Lavendel-Baldrian-Fußöl schützt die Sohlen	130
Aromatisierter Lavendelhonig	132
Lavendellikör	134
Lavendelsirup zur Beruhigung	136
Lavendel-Lippenbalsam	138



Linde	140
Lindenblütenöl gegen Juckreiz	142
Lindenblüten-Creme	144
Hyaluron-Gel mit zartem Lindenduft	146



Löwenzahn	148
Detox-Oxymel mit Löwenzahnblüten	150
Löwenzahnöl und -salbe gegen Muskelkater	152
Massagebar mit Löwenzahn und Johanniskraut	154
Peeling-Mousse erfrischt den Körper	156
Löwenzahngelee – Sonne im Glas	158

Mädesüß	160
Mädesüßtinktur	162
Sommer-Oxymel gegen grippale Infekte	164
Räucherung für Reinigung und Neubeginn	166



Mohn	168
Mohnblütenöl macht Gelenke munter	170
Feuriger Mohnblütenssig	172
Mohnkapseln als stilvolle Dekoration	174



Ringelblume	176
Ringelblumentinktur – Heilkraft von innen und außen.....	178
Ringelblütenöl und -salbe – Allheilmittel im Alltag	180
Ringelblumencreme schmeichelt der Haut	182
Sonnensalz	184



Rose	186
Rosenmarmelade mit Erdbeeren	188
Duftender Rosensirupp	190
Kleopatras Rosenpeeling	192
Verwöhnende Rosenmilch – ein Hauch von Orient	194
Rosenzucker	196
Wachsrosen	198





Rotklee, Wiesenklee	200
Frauen-Oxymel sorgt für Ausgleich	202
Rotkleeteetee.....	204
Rotkleetinktur für innen und außen.....	206
Rotklee-Öl und -salbe.....	208
Rotkleelikör erleichtert den Wechsel	210
Rotkleeesirup – aromatisch und frisch	212



Sonnenblume	214
Kerzenhalter „Sunshine“ als Tischdekoration.....	216
Goldiges Sonnenblumengelee.....	218

Veilchen, Duftveilchen	220
Süße Veilchenbutter	222
Veilchensirup als sommerlicher Aperitif	224

Getrocknet und gepresst	226
Liebliche Ostereier für den Frühling.....	228
Zartes Blütenarrangement	230
Kranz mit Strohblumen	232
Zauberhafte Blütenkarte	234
Teelichter mit Blütenzauber	236
Hortensienkranz.....	238



Anhang	240
Glossar	242
Index.....	244
Literatur	248
Bildnachweis	249
Informationen und Bezugsquellen.....	250
Dank	252
Über die Autorin.....	254




Vorwort

Für mich sind Blüten so etwas wie die Gesichter der Pflanzen: Ihre Vielfalt zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich. Dabei gibt es große und prächtige, aber auch kleine und sehr unscheinbare. Die meisten von ihnen verfolgen das Ziel, von Insekten bestäubt zu werden. So locken sie mit herrlichen Düften und anziehenden Farben und Formen. Ihre Absicht ist es, später Früchte oder Samen zu entwickeln und somit ihren Fortbestand abzusichern.


Blüten faszinieren die Menschheit schon lange. Sie haben auch in der Kunst Einzug gehalten: So zieren sie viele bekannte Gemälde, wie





beispielsweise die strahlenden Sonnenblumen in Vincent van Goghs beeindruckenden Stillleben. Viele Impressionisten haben Blumen auf ihren Bildern verewigt, wie Claude Monet, dessen Seerosen uns noch immer verzaubern. Vielen Pflanzen wird auch eine gewisse Bedeutung zugeschrieben. Die „Sprache der Blumen“ besagt, dass eine rote Rose für Liebe und Leidenschaft steht, eine weiße für Unschuld und Treue und eine rosafarbene für Jugend und Schönheit. Sonnenblumen drücken pure Fröhlichkeit aus und sagen dem oder der Beschenkten „Ich mag dich!“. Das Veilchen ist ein Zeichen für Unschuld und Verschwiegenheit, und die Kamille symbolisiert





Hoffnung und Trost. Gelbe Nelken sollte man besser nicht verschenken, denn sie vermitteln eine gewisse Abneigung. Es lohnt also, sich mit den verlockenden Blüten etwas mehr zu beschäftigen.

Der eigene Garten oder die Wiese nebenan ist eine Schatzkiste voller wertvoller Pflanzen. Ein Blumenstrauß verschönert unser Heim, die Wiese mit den duftenden Kräutern dient vielen Tieren als Futter. Viele der Pflanzen wirken als heilkräftige Kräuter unserer Naturapotheke. Geschmack und Genuss kommen ebenfalls nicht zu kurz, denkt man beispielsweise an die Holunderblüten, die nicht nur einen hervorragenden Grippeteer abgeben, sondern auch ausgezeichnet schmecken und uns den Frühsommer versüßen.

Man kann so viele wertvolle Produkte aus den verschiedensten Blüten herstellen. Daher ist es mir die Auswahl nicht leicht gefallen. Mit Bedacht habe ich jene Exemplare ausgewählt, die man fast überall finden oder mühelos im eigenen Garten anpflanzen kann.

Die verlockenden Blüten laden Dich herzlich ein, gemeinsam mit mir viele Rezepte und Ideen zu entdecken und heilkräftige, pflegende und schmackhafte Produkte oder stilvolle Dekostücke für die ganze Familie herzustellen!

Viel Freude mit meinen Ideen und alles Liebe,

Doris Kern



So wird's gemacht:

Milch und Schlagobers in einen Topf geben und langsam erhitzen. Holunderblütendolden hinzugeben und zugedeckt für 5 Minuten mitziehen lassen.

Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag durch ein feines Sieb abseihen. Flüssigkeit mit dem Holundersirup, dem Mark einer halben Vanilleschote und dem Zitronenabrieb vermengen.

Wer eine Eismaschine hat, kann das Eis darin zubereiten. Ansonsten die Masse in eine große Schüssel geben und in den Tiefkühler stellen.

Nach etwa ein- bis eineinhalb Stunden herausnehmen und mit einem Mixer oder Rührbesen kräftig aufschlagen, sodass viel Luft eingeschleust wird. Die Prozedur etwa zwei bis drei Mal alle 30 Minuten wiederholen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Danach das Eis gleich verzehren oder in eine handlichere Form umfüllen und im Tiefkühler lagern.

Haltbarkeit: tiefgekühlt etwa 2 Monate

Sommerfrische-Eis fürs Urlaubsfeeling

Der Geschmack der Holunderblüten wird jedes Jahr sehnsüchtig erwartet, denn er läutet den Frühsommer ein und schmeckt nach Sonne, Leichtigkeit und Urlaub. Das aromatische Eis, garniert mit ein paar Erdbeeren, ist an heißen Tagen eine kleine Sünde wert!

nt:



Man benötigt:

- * 2–3 frische
Holunderblütendolden
- * 130 g Milch
- * 100 g Schlagobers
(Schlagsahne)
- * 70 g Holundersirup
- * Mark einer halben
Vanilleschote
- * Abrieb einer halben
Bio-Zitrone

So wird's gemacht:

Arbeitsplatz und alle Arbeitsgeräte mit Alkohol desinfizieren. Die Blüten für einige Stunden auf einem Tuch aufgebretet trocknen lassen.

Anschließend für das **Öl** zerkleinern, in ein feuerfestes Glas geben und mit dem Mandelöl übergießen. Im Wasserbad etwa 45 Minuten bei mittlerer Temperatur (nicht über 70 °C) ziehen lassen.

Anschließend abseihen, das Rotklee-Öl auffangen und mit dem Vitamin E vermischen.

Für die **Salbe** werden Rotklee-Öl und Bienenwachs gewogen und in ein feuerfestes Glas gegeben. Im Wasserbad erhitzen und unter Rühren schmelzen lassen.

Vom Herd nehmen und mit einem Löffel oder Spatel bis auf Handwärme rühren. Danach die Tinktur tropfenweise einarbeiten und das ätherische Öl sowie das Sanddornfruchtfleischöl hinzufügen. Nochmals gut verrühren. Anschließend die Salbe in Tiegel abfüllen.

Haltbarkeit: etwa 1 Jahr

Rotklee-Öl und -salbe

Die im Rotklee enthaltenen Stoffe fördern auch den Zellstoffwechsel, was sie für die Hautpflege sehr interessant macht. Das Rotklee-Öl kann für Cremes und Salben verwendet werden. Pur aufgetragen wirkt es, wenn die Haut juckt und spannt. Die Salbe wird gerne bei Schuppenflechte oder Ekzemen eingesetzt.



**Man benötigt
für das Rotklee-Öl:**

- * 1 Handvoll Rotkleeblüten
- * 100 g Mandelöl
- * Alkohol zum Desinfizieren

für die Rotklee-Salbe:

- * 43 g Rotklee-Öl
- * 2 g Rotkleetinktur
- * 5 g Bienenwachs
- * 5 Tropfen ätherisches Öl
Lavendel fein (*Lavandula
angustifolia*)
- * 5 Tropfen Vitamin E
- * 5 Tropfen
Sanddornfruchtfleischöl
- * Alkohol zum Desinfizieren

Informationen & Bezugsquellen

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Anleitungen sowie Pflanzenbeschreibungen wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Des Weiteren wird keine Haftung für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch allergische Reaktionen übernommen.

Die Rezepte und Anwendungen in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Weiterführende Infos

Auf meinem Blog **www.mitliebegemacht.at** findest Du viele weitere Informationen und Rezepten zu Kräutern, Hausmitteln und Naturkosmetik.

Die Download-Vorlage für die Augenmaske ist über diesen Link zu finden:
www.mitliebegemacht.at/verlockende-blueten

Auf der Seite **www.olionatura.de** der Naturkosmetik-Expertin Heike Käser finden Sie detaillierte Informationen zum Thema Naturkosmetik und die richtige Verarbeitung von Rohstoffen.

Dank

Ein Buch zu schreiben, ist wie auf eine Reise zu gehen. Man entdeckt dabei Pflanzen auf ganz neue Art und Weise. Man liest Geschichten vergangener Zeiten, staunt über das Wissen der Heilkundigen von damals und lernt mit jeder neuen Idee die Kraft der Natur noch mehr zu schätzen. Viel Zeit und Liebe stecken in den Seiten. Das wäre alles nicht möglich ohne die Unterstützung von vielen lieben Menschen.

Lieber Erich, wie schon bei den anderen Büchern, stehst Du immer hinter mir. Gibst mir Kraft und Zuversicht und hältst mir den Rücken frei. Ich danke Dir für Deine stetige Hilfe und liebevolle Unterstützung!

Die Blütenpracht in Mamas Garten hat mich schon immer fasziniert. Viele der Blüten für dieses Buch durfte ich daraus ernten. Danke Mama und Papa für eure Liebe zur Natur, die ihr an mich weitergegeben habt.

Ohne das Vertrauen und die professionelle Aufbereitung meiner Ideen würde ich wohl nicht mein drittes Buch schreiben. Ein herzlicher Dank an das gesamte Team des Verlags Anton Pustet. Ganz besonders an Herrn MMag. Gerald Klonner für die Zusammenarbeit und Verwirklichung meiner Ideen.

Liebe Mag. Beatrix Binder, ich danke Dir, dass Du meinen Texten immer den richtigen Feinschliff gibst. Es ist eine große Freude mit Dir zusammenzuarbeiten!

Das wunderschöne Layout und das Zusammenspiel von Text und Bildern ist eine Kunst für sich. Vielen lieben Dank an DI^{FH} Tanja Kühnel für Deine Ideen und Deine Arbeit.

Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Buch auch die nötige Aufmerksamkeit bekommt. Daher auch ein großes Dankeschön an Mag. Katharina Kocheim, die mit ihren vielen Marketing-Aktivitäten meine Bücher perfekt platziert.

Ein herzliches Dankeschön möchte ich auch den lieben Mitarbeiterinnen des Büros Dr. Barbara

Brunner sagen, die eine hervorragende Pressearbeit leisten.

Aber ohne die großartige Unterstützung der lieben LeserInnen meines Blogs wäre ich nicht so weit gekommen. Die vielen Nachrichten zu meinen Beiträgen, aber auch zu meinen anderen Büchern freuen mich immer aufs Neue. Es ist so schön, eine so treue und liebevolle Community zu haben, dafür danke ich Euch von Herzen!

Vielen Dank an alle, die in der Zeit des Schreibens für mich da waren und mich unterstützt haben!

Doris Kern

Doris Kern



Geboren 1983 in Linz, studierte an der FH Hagenberg Informatik und arbeitet heute als Projektmanagerin in der IT-Branche. Den Ausgleich zur Technik findet sie in der Natur: Kräuter, alte Hausmittel und Naturkosmetik stehen im Fokus ihrer Leidenschaft. In zahlreichen Ausbildungen, darunter TEH® Praktiker, TEH® Naturapotheke, Frauenheilkunde oder im Lehrgang zum Kosmetikerhersteller vertiefte sie ihr Wissen und gibt es in Kursen weiter. In ihrem Blog „Mit Liebe gemacht“ veröffentlicht sie Rezepte und Anleitungen rund um das Thema Natur.

www.mitliebegemacht.at

NEU

**Mit praktischem
Sammel-Poster
und Etiketten**



Einfach natürlich

Selbstgemachtes zum Riechen,
Schmecken, Dekorieren

224 Seiten
durchgehend farbig bebildert
23 x 28 cm, Hardcover,
ISBN 978-3-7025-0997-2
EUR 35,-

Aromatischer Wald

Selbstgemachtes
aus den Schätzen der Natur

256 Seiten
durchgehend farbig bebildert
15,7 x 12 cm, Hardcover mit Stanze
ISBN 978-3-7025-0989-7
EUR 22,-