

*Wacholder-Rezepte von Johanna Wuppinger*

*29. September 2019*



Es ist mal wieder Zeit für einen EXPERTINNEN-TIPP von einer unserer KRÄUTERFRAUEN. Heute verrät euch **Johanna Wuppinger** ihre Rezepte zum WACHOLDER. Im Herbst.

Im Herbst können die Beeren und die Rinde des Wacholders gesammelt werden. Mit den Beeren können kleine Helfer gegen Husten, Erkältung, Verdauungsbeschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen einfach selbst hergestellt werden. Johanna erklärt euch hier, wie es geht. Die vierfache Mutter aus Seekirchen hat als TEH-Praktikerin und Kräuterpädagogin mit Ausbildung beim Verein „Freunde naturgemäßer Lebensweise“, kurz FNL ein umfangreiches Wissen über Wild- und Heilkräuter, welches sie gerne in ihren Kursen weitergibt. Ob über volksheilkundliche Zubereitungen, Hydrolate oder Räuchern, Johanna deckt ein breites Spektrum ab und verarbeitet die Kräuter seit Jahren selbst zu Tees, Salben und Naturkosmetik.

BEI INTERESSE AN JOHANNAS KURSANGEBOT, KÖNNT IHR SIE WIE FOLGT KONTAKTIEREN:

5201 Seekirchen  
T +43 676 86862887  
johanna.wuppinger@gmx.at

Und hier Johannas Zusammenfassung und Rezepte zum Wacholder für euch. Viel Freude damit und alles Liebe von Johanna und den Kräuterschnecken!

## WACHOLDER – JUNIPERUS COMMUNIS

So sieht er aus:

Im Jugendstadium wächst der Wacholder wie eine schmale Säule empor, die sich im Alter dehnt und zu einer breiten, ausladenden Krone wird. Der Strauch oder Baum wird bis zu 15 Meter hoch und man sagt manchen Wacholderbäumen des tiefen Südens das biblische Alter von über 1000 Jahren nach. In der Schweiz (Planchettes) gibt es einen nachweislich 1000jährigen Wacholder, in Deutschland sind die alten Bäume der Lüneburger Heide zumindest 100 bis 300 Jahre alt, denn sie sind schon sehr lange unter Naturschutz. In Österreich ist kein bejahrter Wacholderbaum in den Naturschutzberichten festgehalten.

Wacholder der immergrüne, mehrjährige Baum ist zweihäusig, es gibt männliche Pflanzen, die im Frühjahr gelbe Blüten tragen. Die spitzen Nadeln der weiblichen Exemplare reihen sich in Dreiergruppen nach oben strebenden Zweigen auf. Die „Beeren“ – eigentlich handelt es sich um Zapfen wie bei Fichte, Tanne und Kiefer, nur sind die drei Schuppen beim Wacholder fleischig geworden – zeigen eine dreigeteilte Einkerbung, die innerhalb von 3 Jahren heranreifen und sich von grün nach schwarzbraun umfärben. Die starren und stechenden Nadeln sind etwa 1 cm lang, grasgrün, bläulich bereift mit einem weißen Streifen entlang der Oberseite. Er ist das einzige Gewürz, das von einem Nadelbaum abstammt. Von den anderen Nadelgehölzen kennen wir zwar Anwendungen als Salben, Tees, Hustensäfte oder Räucherungen, aber echte Gewürze sind keine darunter. Bis auf die Wacholderbeere vom Wacholderbaum.

## DAS SAMMELT MAN:

Das blühende Kraut im Frühjahr, Beeren im Herbst, Rinde im Spätherbst oder zeitigen Frühling.



## INHALTSSTOFFE:

Harz, Ätherisches Öl (Terpinolen, Sabinen, Camphen), Zucker, Wachs, Gummi, Gerbstoffe, Flavonglykoside, Pektin, Säuren

## WACHOLDERSIRUP:

In der Volksheilkunde setzt Wacholdersirup gegen Erkältung und Husten ein, aber auch zur Appetitsteigerung und zur Anregung des Stoffwechsels.

### UND SO GEHT'S:

- 100 g Wacholderbeeren im Mörser grob zerstoßen
- mit 400 ml Wasser bei milder Hitze weich köcheln.
- alles durch ein Sieb passieren.
- das Wacholdermus mit 300 g Honig mischen und alles bei milder Hitze zu einem Sirup eindicken.

Bei Bedarf teelöffelweise einnehmen.

## WACHOLDERWEIN:

Ein Likörgläschen wirkt belebend.

### UND SO GEHT'S:

- 1 l Wein in einem Topf geben
- mit 100 g frischen Wacholderbeeren und 150 g Honig oder Zucker langsam erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
- Nicht kochen lassen, der Wein soll immer handwarm bleiben.
- Abkühlen lassen, mit einem Deckel abdecken und mindestens 1 Tag an einen kühlen Ort stellen.
- Durch ein Tuch filtern. Der Wein kann sofort getrunken werden.

## WACHOLDERTINKTUR:

Innerlich verschafft die Tinktur Linderung bei Verdauungsbeschwerden.

Äußerlich mindert sie Schmerzen der Gelenke und Muskulatur.

### UND SO GEHT'S:

- 1 Teil Wacholderbeeren wird mit 4 Teilen hochprozentigen Alkohol übergossen.
- zimmerwarm 2 Wochen stehen lassen, anschließend abseihen.

Bei Bedarf innerlich 20 Tropfen einnehmen, äußerlich einen Umschlag damit tränken und auflegen

