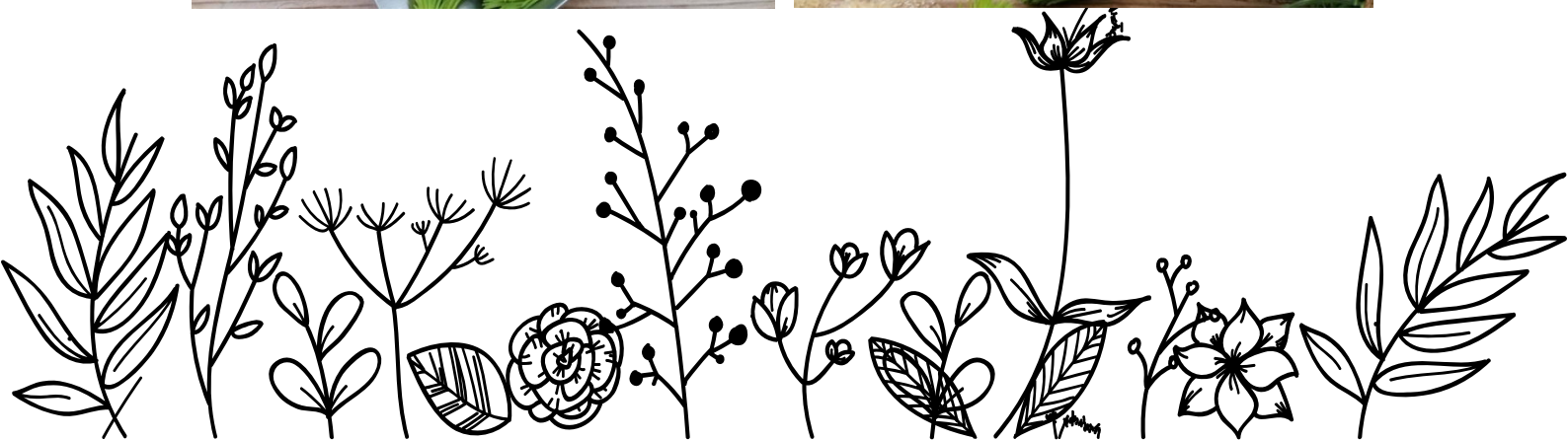
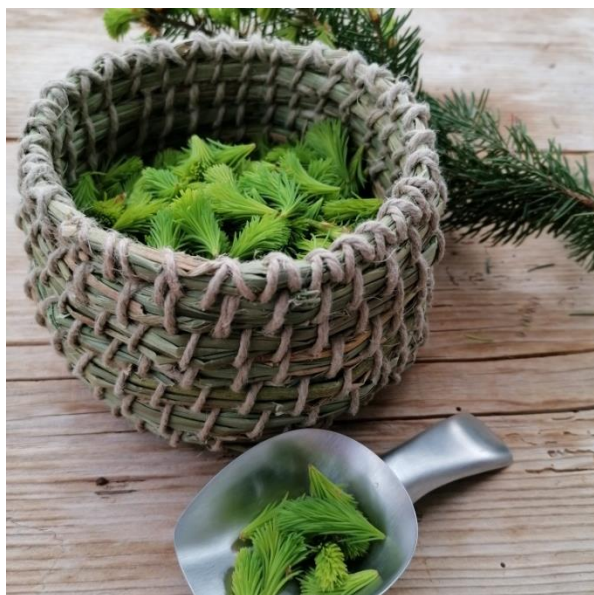




Wipferlhonig

23. Mai 2021 von Bianca Kibler





SPITZENWIRKUNG: MAIWIPFERL SIND MEHR ALS NUR BAUMGRÜN 🌲 🌿

Anfang Mai, wenn der Frühling sich richtig ins Land gewagt hat, sprießen die Zweigspitzen unserer heimischen Nadelbäume, der Maiwuchs oder auch Maiwipferl genannt. Überall sieht man nun das kräftige Hellgrün der Zweigspitzen, die nur so vor Kraft strotzen. Die jungen Nadeln sind nun ganz zart und weich und schmecken balsamisch-würzig und ein bisschen nach Zitrone. Meistens werden die Triebe der Fichte verwendet aber auch jene von Lärche, Tanne oder Kiefer können verwendet werden.

Die jungen Triebspitzen enthalten vor allem ätherische Öle, Harze und reichlich Vitamin C. Dieser Mix an Inhaltsstoffen hat eine antiseptische Wirkung, hemmt die Vermehrung von Bakterien und reinigt die Atemwege von Schleim. Sie finden daher vor allem im altbewährten Hustensirup ihren Einsatz.

Beim Ernten der Triebspitzen darauf achten, keine Fläche für die Aufzucht von Weihnachtsbäumen zu erwischen, die werden nämlich stark gespritzt. Um den Baum möglichst zu schonen, Wipferl nur von unteren Zweigen älterer Bäume sammeln, niemals von den oberen Zweigen und nie alle Triebe von einem Zweig! Da gilt: ein wertschätzender Sammler hinterlässt keine Spuren. Die Nadeln der Fichten sind vierkantig und spitz, die Nadeln der Tanne hingegen sind flach und haben zwei Längsstreifen auf der Unterseite. „Die Fichte sticht, die Tanne nicht!“ ACHTUNG: Triebe nicht mit denen der giftigen Eibe verwechseln!

Aus den Maiwipferl lässt sich außerdem noch Süßes wie Fruchtaufstrich, Likör oder schokoliert als „Waldpralinen“, Herzhaftes wie Senf, Salz, Essig, Öl zaubern.

REZEPT: WIPFERLHUSTENSIRUP

ZUTATEN:

- ca. 250 g Maiwipferl
- ca. 500 g Rohrzucker
- nach Belieben etwas Saft einer Biozitrone

UND SO GEHT'S:

In ein Glas eine Schicht Wipferl füllen, darauf Rohrzucker, dann wieder Maiwipferl bis das Glas voll ist. Wichtig ist, dass jede Wipferlschicht doppelt so dick ist wie die Zuckerschicht. Die oberste Schicht muss unbedingt Zucker sein. Dann das Einmachglas verschließen und mehrere Wochen dunkel und kühl stehen lassen. Der Zucker zieht die Wirkstoffe aus den Wipferln, verflüssigt sich und verwandelt sich so in Hustensaft. Danach den Sirup abfiltrieren und in dunkle Flaschen abfüllen.

Wenn sich das erste „Halskratzen“ ankündigt, gleich einen Teelöffel davon einnehmen.



REZEPT VON BIANCA KIBLER:



Ich bin ein **Naturmädl** von ganzem Herzen!

Wiese, Wald und Garten sind seit Kindheitstagen mein Spielplatz und haben schon bald meine innige Beziehung zur Natur, Tiere und Pflanzen geprägt.

Gesundheitliche Probleme und Burnout wandelten meine bisherige Denkweise um 180°. Die Schulmedizin stieß wie so oft an ihre Grenzen, ich musste mich nach alternativen Lösungen umschaun. Mir wurde bewusst, dass meine alten "Rezepte und Theorien" nicht mehr für mich stimmten. Ich musste bestimmte Dinge ändern - einen anderen Weg einschlagen und vor allem die wesentlichen Werte des Lebens mit mir in Einklang bringen. So begann ich mich noch intensiver mit dem Heilwissen um Pflanzen, der Grünkraft der Natur und vor allem mit YOGA und Meditation zu beschäftigen. Einer der schönsten Wege, die ich in meinem Leben eingeschlagen habe.

Ich freue mich, wenn ich mit meiner Naturbegeisterung anstecken kann, und wir gemeinsam **"Natur mit allen Sinnen erleben"**, aber vor allem wieder mehr achten, schätzen und erhalten lernen!

Herzlichst Euer Naturmädl

Bianca

Website & Kurstermine: <https://www.naturmaedl.at/>

