Und schon ist der neue Monat angebrochen, Corinna,

Hast auch Du die ersten Sonnenstrahlen, das erste T-Shirt-Wetter genießen können? Lange haben wir uns danach gesehnt und nach einer nochmaligen Kältewelle scheint es jetzt anzuhalten. Auch wenn der April uns bestimmt noch ein paar Überraschungen bereit hält. Sonne, frisches Grün, draußen sitzen, Barfuß laufen - WÄRME satt! Ich genieße im Moment jeden Sonnenstrahl.

Frühlings-Kräuter-Power

Sooooo viele Kräuterchen schauen schon heraus. Man glaubt gar nicht, was man schon alles entdecken kann. Vieles noch ganz klein und unscheinbar und doch ist eigentlich fast alles schon vorhanden.
Die Kräuter ganz jung zu erkennen erfordert etwas Übung. In meinem neuen Blogbeitrag findest du eine Galerie mit allen Kräutern, die ich jetzt schon entdecken konnte. Wenn du mir bei Instagram folgst, wirst du die meisten schon aus meiner Story kennen.
Was findet sich Tolles in deinem Garten, was du vielleicht beim nächsten "Unkrautjäten" herausgerissen hättest? Lass es lieber in deinen Salat wandern und tu dir was Gutes damit.

Brennnessel & Löwenzahn

Brennessel und Löwenzahn spitzen auch schon heraus und die Kraft der beiden Power Pakete solltest du unbedingt nutzen. Für mich sind die beiden so bekannten und gleichzeitig so unsagbar unterschätzten Kräuter meine ganz starken Begleiter! Ich plediere dafür, die zwei unbedingt mehr in deinen Speiseplan einzubauen, anstatt sie aus deinem Garten verbannen zu wollen.

Die jungen Löwenzahnblättchen sind im Moment noch ganz zart und noch nicht so bitter. Lecker für einen Salat, der dich nach dem dunklen Winter in deine Kraft zurück bringt.
Regt Leber und Galle an, bringt deinen Stoffwechsel in Schwung und hilft beim Entschlacken und Entgiften. (mehr zur Wirkung findest du auch in meinem Blogartikel über die Löwenzahntinktur, die du auch jetzt mit den jungen Wurzeln machen kannst)

Oder die **jungen Brennesselspitzen** - ich esse sie immer im Vorbeigehen. Verknuddel die Blättchen in der Hand, sodass die Brennhaare eliminert sind und dann; Guten Appetit! :-)
Wie wärs auch mit den leckeren und noch dazu gesunden Brennesselchips?
Maria Treben empfiehlt eine 4-wöchige Teekur im Frühjahr mit der Brennessel für vielerlei Beschwerden.

Bei **Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Ekzemen, Blutarmut, Immunschwäche**... um nur wenige zu nennen. Sie hat der Brennessel den deutlich längsten Text in ihrem Buch gewidmet. Wenn Du Interesse hast; das Buch Gesundheit aus der Apotheke Gottes (Affiliate-Link) von ihr darf in keinem Kräuterhaushalt fehlen.

Kein Wunder - mit ihrer blutreinigenden, aber auch blutbildenden Wirkung und ihren zahllosen Mineralstoffen ist die Brennessel uns wirklich eine außergewöhnlich starke Begleiterin.

Nächste Woche schreibe ich einen schönen Artikel über die Brennessel. Du bekommst dann auch gleich Bescheid. :-)

Neues aus dem Kräuterblog

Viel neues gibt`s wieder auf meinem Blog zu lesen! Ich freue mich wie immer sehr auf Deinen Besuch.

Meine Entdeckungen im Web - März 2018

Beiträge, Lieder, Podcasts und vieles mehr, was mich im März inspiriert hat

Mehr lesen...

Junge Frühlingskräuter frühzeitig erkennen

Mit etwas Übung kannst du die ersten Kräuter schon vor der Blüte erkennen

Mehr lesen...

Geröstete Kichererbsen - leckerer, gesunder Snack

Kichererbsen mal anders - als Snack für Zwischendurch. Einfach nur lecker!

Mehr lesen...

Sag mir deine Meinung. Stell mir deine Fragen. **Was willst du wissen? Welche Themen würdest du gerne bei mir finden? Welche Rezepte? Welche Infos?** Schreibe mir sehr sehr gerne an corinna@kraeuterzeug.de oder antworte einfach auf diese Mail!

Ich freue mich über dein Feedback!

Für Dich - Von Herzen

Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.

Anaïs Nin

Mach es also, wie die Knospen der Bäume & Sträucher! Verharre nicht im sicheren Hafen, im anscheinend so Geborgenen. Kein Wunder, wenn du die Umgebung als strahlender und schöner siehst, wenn du selbst noch in deiner kleiner, unscheinbaren Knospe verharrst. Wachse, um zu blühen und zeig dich als die schönste Blüte, die du sein kannst. In dir ist bereits alles vorhanden, was du brauchst!

Auch ich hab diesen Weg vor mir ;-) Lass ihn uns gemeinsam gehen!
Allerliebste Grüße
Deine Kräuterfee

Corinna

Folge mir doch auch auf Facebook oder Instagram und bleibe täglich auf dem Laufenden

Austragen | Abonnement verwalten

Corinna Konrad
Rösersmühle 6
74535 Mainhardt