



Wasserlinsen-Elixier

Zubereitung:

I. Pulvermischung

2,5 g Ingwerwurzelpulver

10 g Zimtrindenpulver

Beide Pulver vermischen.

II. Saftmischung

2 g Salbeiblaettersaft (*Salvia officinalis*) ? ?weniger als Ingwer? ?HvB.

3 g Fenchelkrautsaft (*Foeniculum vulgare*) ? ?mehr als Salbei?

2 g Rainfarnkrautsaft (*Tanacetum vulgare*) ohne Blueten, im Fruehling gesammelt
Im Mixer zerkleinern, auspressen und filtrieren.

III. Honigwein

90 g abgeschaeumter Honig mit 1 l Wein aufkochen

1,2 g Weissen Pfeffer (*Piper album*) hinzugeben.

IV. Zwischenmischung:

Pulvermischung von I. und Saftmischung von II. zum Honigwein (III.) hinzugeben
und alles vermischen.

V. Breimischung

20 g Wasserlinsen (*Lemna minor*)

40 g Blutwurz (*Tormentilla erecta*)

40 g Ackersenf (*Sinapsis arvensis*)

15 g Labkraut (*Galium aparine*)

Alles in einem Mixer zu einem Brei zerkleinern, in einen Filterbeutel geben und mit
der Zwischenmischung zu IV. extrahieren und daraus einen Klartrank filtern.

Die angegebenen Mengen entsprechen den originalen Angaben im lateinischen
Hildegardtext!

Anwendung:

1 bis 2 Monate lang nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen 1 Likoerglas
(20 ml) einnehmen.

Wasserlinsen-Elixir^{Bio}

Das Wasserlinsen-Elixir ist ein Universalheilmittel zur Normalisierung der körpereigenen Abwehrkräfte und schützt vor den gefürchteten Autoaggressionskrankheiten, zu denen ca. 20.000 Krankheiten, vor allem auch Krebs und Rheuma, zählen. Diese Krankheiten kündigen sich meistens jahrelang vorher mit charakteristischen Beschwerden an: extreme Abwehrschwäche, Herzschmerzen, ständige Erkältungen, Magen-Darmbeschwerden und kolikartigen Schmerzen. Hildegard nennt diesen Zustand ›Vicht‹, oder wie wir heute sagen würden ›Präkanzerose‹.

Ingwer regt den Appetit, die Speichel- und Magensaftsekretion an, fördert die Verdauungstätigkeit, hilft bei Übelkeit und Erbrechen.

Zimt unterstützt das Immunsystem, verbessert die Verdauung, hilft bei Diabetes, wirkt vitalisierend, erwärmend und ist durchblutungsfördernd. **Salbei** reinigt alle schlechten Säfte, hilft bei Mund-, Magen-, Darmschleimhautentzündungen, Blähungen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Nachtschweiß und Gallenstau.

Fenchel enthält Bioflavonoide als Radikalfänger und natürliche Phytoöstrogene bei Hormonregulationsstörungen.

Rainfarn hilft aufgrund seiner antiseptischen, tonisierenden und stimulierenden Eigenschaften bei Brechreiz und Übelkeit, Verdauungsstörungen, Blähungen und Krämpfen.

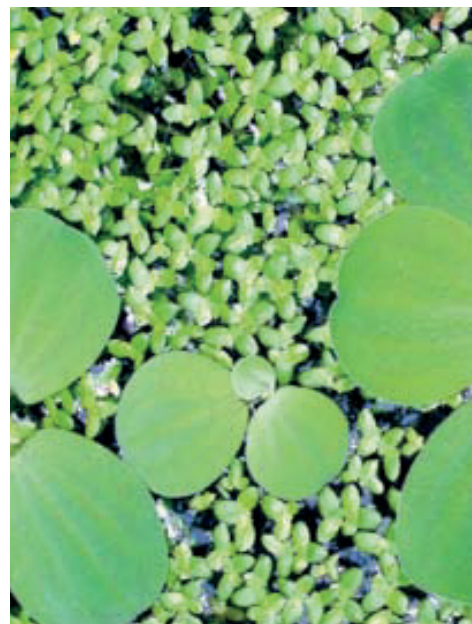
Weißer Pfeffer regt aufgrund seiner Schärfe die Wärmerezeptoren und den Appetit an. Es kommt zu einer besseren Durchblutung und einer vermehrten Speichel- und Magensaftsekretion.

Blutwurzkraut hat entzündungshemmende, antiallergische, antivirale, immunstimulierende und interferoninduzierende Eigenschaften. Es hilft bei Mund-, Rachen-, Magen- und Darmschleimhautentzündungen, gegen Durchfall, Verdauungsstörung und Abwehrschwäche.

Ackersenf enthält Allylsenföl und ätherische Öle mit einer Wirksamkeit gegen Bakterien, Viren und Pilze. Er hilft bei Katarrh der Atemwege, Magen-Darmbeschwerden sowie Gelenkerkrankungen und Weichteilrheuma.

Labkraut hilft innerlich und äußerlich bei Geschwüren, vereiterten Drüsen, Knotenbildung der Brust, Hautausschlägen, bei Nierengrieß und Nierensteinleiden, bei Wasser sucht, Blasenkatarrh und Harnverhalten.

Wasserlinsen enthalten wertvolle Flavonoide als Radikalfänger, Cyclopentanfettsäuren mit prostaglandinähnlicher, entzündungshemmender Wirkung, die bei Entzündungen und Rheuma helfen können.



☒ Anwendung

Täglich 1 Likörglas (20–40 ml) vor dem Frühstück und 1 Likörglas vor dem Schlafengehen einnehmen. Zur Vorbeugung gegen Abwehrschwäche, Erkältungskrankheiten, Vireninfektionen und Krebs nimmt man jedes Jahr, am besten über die Winterzeit eine Kur mit 8 Flaschen (4 Liter).

Bei Krebspatienten hat sich diese Kur nach der Operation und während der Chemo als Tumor Rezidiv Prophylaxe bewährt.



Nur auf El Roble! Die kleinste Blütenpflanze der Welt, Wolffia Aziza, als Gemüse. Hier im Quark. Fragt meinen Sohn den Vegetarier. Der sagt: Leeeeeeecker.

https://picasaweb.google.com/105776255921727578274/ComerEnElRobleEssenAufElRoble?gsessionid=jnV_xyyNWL9954BCJ0g3cA#5690490526076016050

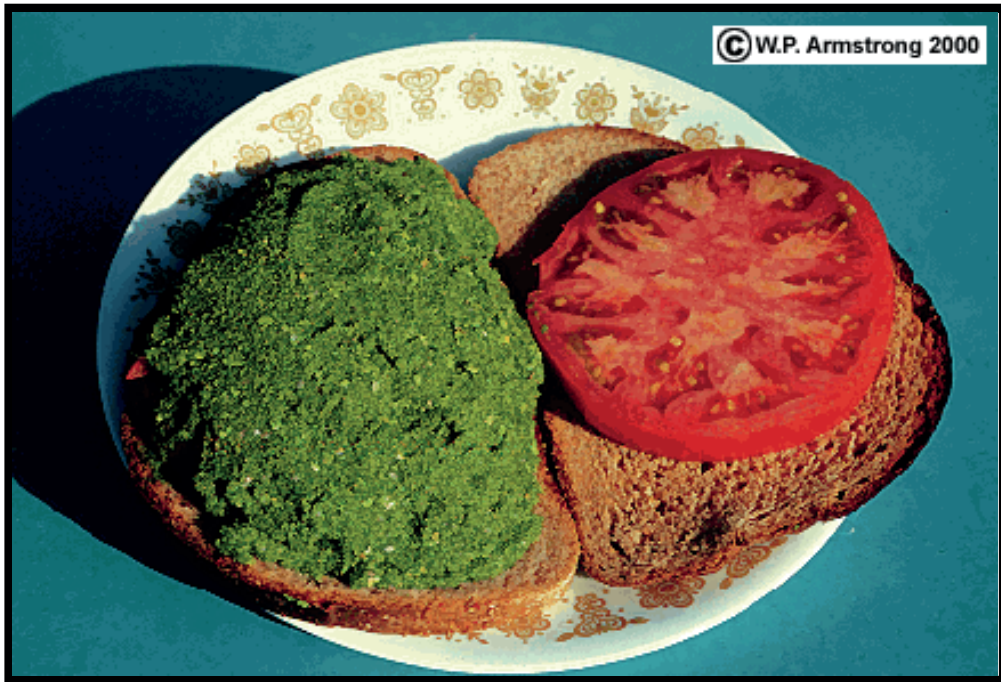
Wolffia Used For Nutritious Gourmet Dishes



Wolffia Muffins

Fresh-baked wolffia muffins made from [Wolffia columbiana](#) and [W. borealis](#). Note the wolffia plant bodies (appearing as greenish specks) in the muffins.

<http://waynesword.palomar.edu/genimg2.htm#gourmet>



Wolffia-tomato sandwich...

A nutritious, open-faced [Wolffia](#)-tomato sandwich on whole wheat bread. Mostly [Wolffia columbiana](#) and [W. borealis](#).

<http://waynesword.palomar.edu/genimg2.htm#gourmet>



Or how about some dip...

Nutritious [Wolffia columbiana](#) dip.



And for dessert...

Delicious [Wolffia columbiana](#)-apple pie a la mode.

Wasserlinse

Die süßlichen, geschmacklich ein wenig an Erbsen und Brokkoli erinnernden Wasserlinsen eignen sich roh zur Bereitung von grünen Smoothies, Salaten und Aufstrichen, blanchiert für Suppen, Eintöpfe, Saucen und Backwaren. Die Wasserlinse eignet sich gut zum dezenten Eindicken von Saucen.

Wasserlinsen-Paratha

300 g Wasserlinsen, 1 knappe Handvoll Minze, 1 kleine Zwiebel, 1 kleines Stück Chilischote, 2 Prisen Cayenne, 250 ml Joghurt, Salz, 300 g Weizenvollkornmehl, 50 g Butter, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Messerspitze Kalmuswurzelpulver, ersatzweise Ingwer, 4 Bärlauchwurzeln oder 1 Knoblauchzehe, 1 kräftige Prise Kreuzkümmel, 1 kräftige Prise Kurkuma (Gelbwurz), 50 ml Pflanzenöl oder zerlassene Butter, 1 Handvoll Vogel-Sternmiere

Minze, Zwiebel und einen Teil der Chilischote sehr fein hacken und mit einer Prise Cayenne sowie dem Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken und mindestens 1 Stunde in einem dicht verschlossenen Gefäß kühlen. Das Mehl mit einer kräftigen Prise Salz mischen und mit 30 g zerlassener Butter rasch verbröseln. Mit etwa 250 ml kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf Wasser hinzufügen. Den Teig in eine Schüssel legen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und mindestens 30 Minuten rasten lassen. Die Wasserlinsen in Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Die restliche Butter in einer schweren Pfanne erhitzen. Die fein gehackte rote Zwiebel darin goldbraun braten. Kalmus oder Ingwer und fein gehackte Bärlauchwurzeln oder Knoblauchzehe hinzufügen und kurz mitrösten. Das restliche fein gehackte Chilischotenstück, Kreuzkümmel und Kurkuma einrühren und 1 Minute braten. Die Wasserlinsen hinzufügen und mit Salz abschmecken. Den Teig in 4 Teile teilen und zu Kreisen mit etwa 15 cm Durchmesser ausrollen. Die Wasserlinsen-Füllung in die Mitte der Teigkreise setzen, die Teigränder darüberschlagen und fest zusammendrücken, um die Füllung dicht einzuschließen. Die Brote möglichst flachdrücken, ohne die Füllung herauszuquetschen. Das Backrohr auf niedrigste Stufe aufheizen. Eine Gusseisenpfanne ohne Fett stark erhitzen, eines der Brote einlegen und etwa 1 Minute braten. Das Brot wenden, die Oberfläche mit etwas Öl oder Butter bestreichen und das Brot etwa 2 Minuten braten. Das Brot erneut wenden, einfetten und weitere 2 Minuten braten. Das fertige Brot in das Rohr legen und die übrigen Stücke braten. Sofort mit der Vogel-Sternmiere und der Joghurtsauce servieren.

Wasserlinsenpüree

Zutaten

2	Zwiebel(n)
2 EL	Öl
200 g	Wasserlinsen
	Salz und Pfeffer
	Muskat
	Sojasauce

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien: keine Angabe
Das Öl in einem Topf erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln darin anbraten. Die Wasserlinsen dazugeben und mit etwas Wasser aufgießen. Alles zusammen etwa eine halbe Stunde kochen lassen.

Die Masse pürieren. Eine halbe Stunde köcheln lassen. Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/56871020523995/Wasserlinsenpueree.html>

חדש!

ארינעס

נבטי מים עתירי בריאות
לבישול ולסלט



מאת: יאיר



Foto: aus «**Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen**»
Steffen Guido Fleischhauer 2003

Wasserlinsen

Lemna

Verwendung in der Ernährung

Die Wasserlinsen Mitteleuropas sind eiweissreiche, milde Schwimmpflanzen. Sie leben an der Oberfläche von stehenden Gewässern. Die Verwendung ist kaum in einzelne Pflanzenteile zu unterscheiden. Sie sind komplett verwendbar, samt ihrer schwimmenden Wurzeln. Der Grundgeschmack ist sehr mild, wie ein fein geschnittener Kopfsalat. Die ganze Pflanze ist jeweils über die frostfreie Jahreszeit, v. a. jedoch im Frühjahr bis in den Sommer als spinatartiges Gemüse oder zarter Salat zuzubereiten. Sie ist weich und mild und lässt sich leicht mit einem Schaumsieb von der Wasseroberfläche ernten. Gut gesäubert ergeben die vom Gewässer abgeschöpften ganzen Pflänzchen zusammen mit Oliven in Öl und etwas Salz püriert z. B. ein gutes **Pesto**. Des Weiteren halten wie sie gut geeignet in **Salaten**, in **Hackkräutermischungen**, in **Bratlingen**, als **Brotteigbeigabe**, zu **Eierspeisen**, als **Sauerkraut**, als **Gemüsefüllung**, in **Spinat** und in **Gemüsesuppen**.

Spinat:

Die zarten Wildpflanzenteile grob schneiden. In einem Gemüsefond oder ggf. in wenig Würzbrühe erwärmen und nach Belieben mit Mehl etwas binden. Dann salzen, würzen und nach Wunsch gebratene Zwiebeln dazugeben.

Sauerkraut:

Die gesäuberten Wildpflanzen in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel kräftig stampfen. Nun schichtweise dieses Kraut, Salz, Gewürze und Öl in Schraubgläser füllen. Alles ganz fest zusammenpressen, bis die entstandene Flüssigkeit über dem Kraut steht. Mit einem passenden Gewicht (z. B. Stein) beschweren, sodass der Inhalt nicht zerdrückt, aber fixiert wird. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, abgekochtes Wasser nachaufgiessen (die Gläser sollten bis circa 1 Zentimeter zum Deckelrand gefüllt sein). Die Gläser luftdicht verschliessen und zwei Tage bei Raumtemperatur, dann drei Wochen bei etwa 16 Grad und schliesslich nochmals drei Wochen bei unter 10 Grad oder niedriger Kellertemperatur vor Licht geschützt lagern (ggf. in einer Tüte umverpackt, falls ein Glas unter Druck platzen sollte). Im Laufe der Lagerung steigen Gär-gase auf, doch die Gläser müssen absolut luftdicht sein, daher vorsichtig öffnen, damit der unter Druck stehende Inhalt nicht überquillt.

Butter-Knäckebrot mit Wasserlinsendecke

Knäckebrot mit Butter bestreichen und dann mit Wasserlinsen belegen.

Ein Rezept von Ramona Rudolf von Rohr

Kleine Wasserlinse

Die Sprosse der kleinen Wasserlinse eignen sich als Zutat zu Salaten oder roh als würzende Beigabe zu Suppen. Man kann sie auch mit Zwiebeln kurz in Öl dünsten.

«Essbare Wildkräuter und Wildfrüchte»

Joachim Mayer 2010

Crunchy Duckweed

100g Wasserlinsen

20g Reis

1dl Wasser

Prise Meersalz

Gewürze nach Belieben

Die Wasserlinsen gut waschen und abtropfen. 20 Minuten im Dampfkochtopf kochen.

Pürieren. Auf einem eingefetteten Blech dünn ausstreichen und im Backofen 25-30 Minuten backen.

Ein Rezept von Baggenstos/Rudolf