

Frogards Rezepte

Krauterschnaps

Doppelkorn

Orangenschalen derer funfzehn Gramm

ganze Nelken, derer funf

je ein halbes Teeloeffelchen von:

getrockneten Minzblättern

Kalmuswurzel, zerstoßen

zerstoßener Suessholzwurzel

sowie getrocknetem zerstoßenem Fenchel

Doppelkorn (mit einem guten Alkoholgehalt, am Besten den vom Brenner Heingard Kohler) daneben
giessen und fuer vierzehn Tage ziehen lassen.

Krautermischung durch ein feines Tuch ausseihen. Mit
mildem Korn verdünnen (hier oder aus der Kueche
Hohen-Richtstetten), funf Teile auf ein Teil
Krauterkonzentrat. Krauterschnaps lagern.

Holunderbluetensirup

frische Holunderblueten, ganze achthundert Gramm
abgeriebene Schale einer Zitrone

Suesses der Zuckerruebe, zweiundeinhalbes Kilo

Zitronensaft, eine halbe Tasse (die von Oma
Waltraud oder aehnlich)

Wasser, funf Liter

Die Dolden gut verlesen, waschen und trocknen. Mit der
Schale der Zitrusfrucht mischen. Die Suesse der
Zuckerruebe und den Zitronensaft im Wasser
erwaermen. Die heisse Bruehe ueber die Blueten geben,
so dasz sie davon ganz bedeckt sind. In der warmen
Sonne zwei Tage ziehen lassen, dabei haefig ruehren.
Durchseihen und den Sirup nochmals aufkochen.
Abfuellen, fuer drei Flaschen.

Frogards besonderer Trunk

Doppelkorn

Nelken deren sechs

Das Folgende gibt es nur beim Händler von Fernwaren:

süsse geschälte Mandeln, davon fünfzehn Stueck

Vanille, eine Stange

Kardamomkapseln ganz davon drei

schwarze Pfefferkörnerchen, zehn Stueck

Muskatnuss, nur ein Stueckchen

fünfzehn Pimentkörner

Mit Doppelkorn (dem vom Heingard) uebergiessen.

Den Krauteraufguss fünf bis sechs Tage ziehen lassen. Durch ein feines Tuch ansieihen. Mit fünf

Teilen mildem Korn verdünnen. Sind wohl zehn

Flaschen Krauterschnaps.

Ist sehr kostspielig, nur einmal im Jahr zum

Wintereinbruch machen.

Fuer die Haare

Kernseife, fünfzig Gramm

abgekochtes Wasser, eineinhalb Schoppen

Pottasche, zehn Gramm

Obstessig nach Augenmass und Belieben

Kornblumenbluetentee

Kernseife kleinhacken und im siedenden Wasser loesen.

Die Pottasche dazuruen und eine halbe Stunde koecheln.

Abzuehlen lassen. Obstessig und Kornblumenbluetentee

einruehren.

ein Putzmittel

Myrtenoel, zehn Tropfen

Wasser, zehn Liter

Oel ins Wasser geben. Zum Wischen, riecht gut.

Salbe von Ringelblumen

Oil von Oliven, zweihundert Gramm
frische Ringelblumenblueten
Bienenwachs, fuenfzehn Gramm
suedlaendische Kakaobutter, zehn Gramm

Bluetenblaetter ins Oil geben und erhitzen, eine Weile warm ziehen lassen. Durch ein Tuch abseihen und das Oil wieder erwarmen. Bienenwachs und Kakaobutter dazutun. Ruehren bis alles zerschmolzen ist. Kuehl werden lassen, dabei ruehren. Abfuellen.

Frogards Muntermacher Fruehlingserwachen

zwanzig bis dreissig gelbe Loewenzahnbloeten, die gerade aufgebluet sind
ein halber Liter Doppelkorn

Die zarten gelben Bluetenblaetter vorsichtig von den Bluetenkelchen abzupfen. Nicht die gruenen Krauzblaetter verwenden. Bluetenblaetter mit dem Korn uebergiessen und in dichtem Gefaess verschliessen. Eine Woche ziehen lassen. Durch ein Tuch abseihen und abfuellen. Nur in kleinen Mengen kuenben.

Pfefferminzsirup

frische Pfefferminzblätter, fünfzig Gramm
Suesses der Zuckerrübe, etwas ueber ein Pfund
Wasser, ein halber Schoppen

Pfefferminze gut spülen und trocken tupfen, die Blätter von den Stielen zupfen. Blätter mit der Hälfte der Zuckersüsse vermengen und zermuersern, bis ein Mus entstanden ist. Mit dem restlichen Zucker im Wasser fuer fuerf Minuten aufkochen lassen. Durch ein Tuch abseihen und kalt in eine Flasche fuellen.

Leckeres Pilzmas auf Brot

Steinpilze, dreihundert Gramm, klein gehackt
eine gehackte Zehe Knoblauch
eine halbe Zwiebel, gehackt
ein wenig einfaches Oel zum Schmoren
ein wenig Walnussoel (von Pier)
einen Bund glatter Petersilie, gehackt
Salz und - sofern im Vorrat: - Pfeffer

Pilze, Knoblauch und Zwiebel im Oel schmoren, bis der Pilzsaft verdunstet. Salz, Pfeffer und Petersilie dazutun. Walnussoel dazutun und ruehren. Auf Brot geben.

ein Tonikum-Analeptica fuer Feiern und besondere Tage

getrocknere Schwarz-Beeren, ein Teeloeffel
Wasser, einen Liter
Kamillenblueten, zwei Teeloeffelchen
Johannisbrant, zerschnitten, ein Teeloeffelchen
Baldrianwurzel, zerschnitten, ein Teeloeffelchen
schwarzer Tee, fuerf Teeloeffelchen
Weidenrinde, zerschnitten, zwei Teeloeffel
oder stattdessen Schafgarbenbrant
gepulverter Zucker, fuefundzwanzig Gramm

Das Wasser auf die Beeren giessen. Gelinde erhitzen unter gelegentlichem Umruehren eine Viertelstunde hindurch. Alle Kraeuter dazutun. Eine halbe Stunde bei bedecktem Gefaesse auf dem Feuer stehen und Boeheln lassen. Dabei desoefferen umruehren. Gegen Ende der Kochung den Zucker dazutun. Unter Ausdruecken durchsiehen und die klare Colatur eine Stunde zur Seite stellen. In gut verschlossenem Gefaessen verwahren.

ein Putzessig

heisses Wasser, ein Liter
Speisenatron, einen Essloeffel davon
Essig, ein halber Essloeffel
Zitronensaft, ein Essloeffel
und Oel des Teebaums, auch ein Essloeffel

Das heisse Wasser und das Natron vermehren. Essig und Zitrone mit dem Oel vermischen und die Mischung zum Wasser run. Gut und kraefftig miteinander vermehren. Vor jedem Putzen einmal gut durchruehren.

einfache Krem zur Pflege der Haende

einfaches Oel, einen Essloeffel voll
Bienenwachs, vier Gramm
Wasser, eine halbe Tasse

Bienenwachs schmelzen, ins Oel ruehren und beides erhitzen. Dann ebenso heisses, abgekochtes Wasser unter staendigem Ruehren dazukun. Unter Ruehren abkuehlen lassen. Bei Handwaerme weitere Zutaten, wie Kraeuter und Oele dazukun. Gut fuer die Haut.

Fuers Holz zur Pflege

Bienenwachs, nur funf Gramm
Lupinenoel, hundert Gramm

Vermengen. Reinigt sanft.

Zum Draufstreichen bei Strichen

Oel vom Teebaum, zehn Tropfen
Tinktur aus Niemblaettern, zwanzig Tropfen
Meristemextrakt, achtzehn Tropfen ~ bei
Kraemer Ottfried erfragen
Blutenwasser aus Hamamelisblaettern, zwei
Teeloeffelchen
abgekochtes Wasser, davon dreissig Gramm
Pulver von Kieselsaene, nur ein Teeloeffelchen

Die Tinktur der Niemblaetter und das Oel des Teebaums zusammengeben, danach Meristemextrakt und Wasser der Hamamelis dazukun. Die Kieselsaene im Wasser loesen, quellen lassen und gut ruehren. Darunter die Oelmischung run und gut ruehren, dass sich alles geloest hat. Auf den Insektenstich geben, dann schwillts ab.

Oel zur Hautpflege bei Schumpeln und Dellen

Oel vom aenlaendischen Tojobaskauch, eine
dreiviertel Tasse voll

Oel aus Algen (die Oerhuser Sorte), zwei
Teeloeffelchen

Oel von Zitronen, zwouelf Tropfen

Rosmarinoel, sechs Tropfen

Oel des suedlaendischen Niaoulibaumes, acht
Tropfen ~ sehr kostspielig

Vermischen. Glaetret die schumpelige Haut.

Zum Ausspuelen des Mundes

Oel der Krauseminze, zwei Teeloeffelchen

Pfefferminzoel, ein Teeloeffelchen

Oel vom Teebaum, ein Teeloeffelchen

Lavendeloel, ein Teeloeffelchen

beliebiger Weingeist, ein halbes Teeloeffelchen

Rizinusoel, ein halbes Teeloeffelchen

Vermischen und in eine dunkle Flasche geben. Drei bis vier Tropfen auf ein Glas Wasser.

Gegen Ungeziefer auf dem Haupte

Niemblaetter, zehn Gramm

lauwarmes Wasser, hundert Gramm

fluechriges Oel vom Teebaum, zehn Tropfen

Oel von Zitronen, fuenf Tropfen

Berain, fuuffzig Gramm ~ kinesisches Zeug, gibts
nur beim Alchemisten, Ahnungsm

Algenextrakt, zwei Teeloeffelchen

Niemblaetter und Wasser mischen, unter Ruehren einen
Sud machen, drei Stunden lang. Die Blaetter aus
dem Sud seihen. Berain dazukun. Dann das leicht
angewaermte Algenextrakt unternehmen. Zum Schluss
die Oele einruehren. Zur Reinigung aufs Haar geben,
verreibt die Viecher.

verreibt Insekten aus dem Raume

abgekochtes Wasser, hundert Gramm

Weingeist, zwei Teeloeffelchen

Algenextrakt zur Verdickung, ein bis zwei
Teeloeffelchen

Lavendeloel, zehn Tropfen

Oel vom Teebaum, fuenf Tropfen

Oel aus der Zitrone gewonnen, fuenf Tropfen

Die Oele allesamt loesen im Weingeist. Das
Algenextrakt ins abgekochte Wasser ruehren und kurz
quellen lassen. In die Oelmischung einruehren. Im Raum
oder aufs Fensterbrett stellen.

Ei-Tempera Farben

Farbpigmente (kostspielig! normale Farbmittel
raugen hier nicht)

ein Ei, das ist gleich ein Teil

Leinöl, ein Teil (genausoviel, wie das Ei ist)

Wasser, zwei Teile (doppelte Menge zum Leinöl)

Ei in einer Schale verrühren. Ein Teil Leinöl dazukun
und die zwei Teile Wasser, alles gut verrühren. Unter
Rühren die Farbe dazukun.

sonst Farbmittel:

Faerberwaid fuer Blau

Birsenblatzer, Zwiebel, Faerberwan und

Faerberkamille fuer verschiedene Gelbroene

Krapp oder Schildlaus fuer Orange- und Rottroene

Schachtelhalm, Efen und Brennessel fuer Gruen

Lehm, Ocker und Eichenrinde fuer Brauntroene

Schwarzerlenrinde, Walnuss und junge

Brombeerkriebe fuer Schwarz

Brennesselauszug gegen Blattlaese (keine Jauche!)

Brennesseln, klein geschnitten

Holzbohrich

reichlich Wasser

Die Brennesseln im Bohrich mit Wasser uebergiessen,
bis das Kraut ganz bedeckt ist. Nur einen Tag lang
stehen lassen. Sud durchsiehen. Nicht laenger, nach
fuenf Tagen wird's verjauchen. Dann raugs nur noch
fuer Wachstum der Wurzeln, nicht mehr gegen
Laese.

Tauche zum Wachstum der Blumen, Krauter und Gemuese

Holzfass mit Deckel (zur Not kuts der Steinguttopf von Gertrud)

ein Rost zum Dneberlegen

verfuegbare Pflanzen:

Brennesseln, Beinwell, Schachtelhalm,

Loewenzahn, Rainfarn,

Farnkraut, Zwiebeln oder gemischte

Krauter

abgestrandenes Regenwasser

Steinmehl, einige ordentliche Handvoll, damits

nicht so stinkt

Baldrianbluereextrakt, eine Handvoll

Die Pflanzen ins Fass geben und mit dem Wasser zur Gaenze bedecken. Nicht ganz voll machen, weils schaeumt. Das Steinmehl und den Baldrianbluereextrakt dazugeben. Rost darneberlegen gegen Tiere. Etwa vierzehn Tage warten. Wenns dunzel ist und

nicht mehr schaeumt, ist die Tauche gut. Den Pflanzenschleim ausseihen und die Bruete wieder ins Fass. Mit einem festen Deckel verschliessen. Bei Gebrauch verdunnen, dabei einen Liter Tauche auf zehn der Liter Wasser. Bei Herstellung in Gertruds kleinem Topf oder fuer die empfindlichen Gewaechse auf zehn Liter Wasser nur einen halben Liter Tauche geben. An kuebren Tagen auf die Wurzeln geben.

Braefriger Fleischbeiz fuer Rupert

Hackfleisch vom Rind, mager, ein Pfund

zwei Eier

weisses Weizenmehl, 600 Gramm

Haferflocken, 105 Gramm

Wasser, ein halber Schoppen

Hackfleisch und Eier gut verkneten. Mehl und Haferflocken mischen. Die Fleischmischung nach und nach einarbeiten, bis alles gut vermengt ist. Wasser dazugeben. Zu einem Teig kneten und ausrollen. In StraeÙe schneiden. Hochheizen und bei heisser Waerme im Ofen etwa eine Stunde lang backen. Auskuehlen lassen. Das mag der Racker.

Gegen Pilze, Schaedlinge und zum Wachstum

Rainfarn, mit Stengeln, Blaettern und Blueten
Zinnkraut (Ackerschachtelhalm), gleiche Menge
reichlich Wasser

Einen Kaltauszug herstellen: getrocknetes Kraut mit kaltem Wasser uebergiessen und ueber Nacht ziehen lassen. Dann die Mischung gut aufkochen und bis zu einer halben Stunde auf kleiner Flamme koecheln. Abkuehlen lassen und den Sud durchsieben. Auf die Pflanzen gegen Pilze und Schaedlinge, wirkt jedoch nicht bei roten Laesen. In Wurzelnaehe geben zum Wachstum. Kraut und Pflanzen nicht im Regen oder bei Sonnenschein behandeln.

leckere Fruchtarmelade

Fruechte, ein und ein halbes Pfund
Zuckersuesse oder Honig, ein halbes Pfund
Obstpektin aus Aepfeln oder Rueden, zehn bis
fuenfzehn Gramm ~ vom Alchemisten holen
Zitronensaft, je nach Frucht bis zu einer halben
Zitrone
nach Wahl Kraeuter, Gewuerze, Schookolade
oder luschigen Gerueche

Das Obstpektin mit etwa der Haelfte der Zuckersuesse
oder dem Honig vermischen. Hartes Obst zerkleinern
und zuvor zehn Minuten bis zu einer Viertelstunde
weichkochen. Auch bei Zugabe von Gewuerzen zuvor
ohne Zucker kochen und ziehen lassen. Die Gewuerze
sodann entfernen. Armeladenglas und Deckel mit
kochendem Wasser abspuelen, so dass sie heiss sind,
wenn die Armelade hineingetan wird. Die Mischung
von Zucker und Pektin, sowie den Saft der Zitrone

unter die Fruechte run und auf dem Herdfener zuegig
aufkochen. Nach drei bis vier Minuten die restliche
Zuckersuesse oder den Honig dazutun und weitere zwei
Minuten koecheln. Den entstehenden Schaum abschoepfen.
Die Armelade muss wenigstens fuenf Minuten koecheln.
Wenn sie zaehfliessend am Loeffel ist, ist sie gut.
Nun, falls denn gewuenscht, in die Armelade nach
Wahl frische Kraeuter run oder auch einen Loeffel
Liquor hineinnuehren oder sogar dunkle Schookolade
schmelzen; all das ist moeglich. Sofort den kochenden
Mus ins Armeladenglas fuehlen. Fest und gut
verschliessen, das Glas ein Weilchen auf den Kopf
stellen. Die Armelade dunkel und kuehl verwahren, am
Besten im Schuppen hinterm Haus.

Fruechte:

Brombeere, Johannisbeere, Weinkraube, Pflaume,
Erdbeere, Himbeere, Stachelbeere, Hagebutte,
Orange, Quitte, Kuerbis, Pfirsich, Kirsche, Birne,

Apfel, Rhabarber, Aprikose, Hollunderbeere,
Heidelbeere, Preiselbeere, Mirabelle, Schlehe,
Sanddorn.

Krauter:

Rosmarin, Lavendel, Minze.

Gewuerze:

Vom Suedwarenbraemer, wenns edel und reiner sein soll:

Ingwer, Schilli (sowas scharfes, schmeckt aber),

Vanilleschoten. Besonders zu dunklen Fruechten im kalten

Winter: Zimt, Nelken, Sternanis oder Schalen von

Zitrusfruechten.

Leberegese fuer Rupert

Dinkelmehl, etwa ein und eine halbe Tasse (die
Grosse von Oma Waltrauds Tassen)

zwei Eier

Honig, drei Teeloeffelchen

Algenmehl, ein Teeloeffelchen

Knoblauch, gepresst, ein bis zwei Zehen

etwas Wasser

Alles mischen und zu einem festen Brei.

Ausstreichen und in Struecke schneiden (Knochenform
mag er am Liebsten). Im Ofen backen, dabei die
uebliche Holzmenge fuer eine mittlere bis hohe Waerme.

Nach ein bis zwei Stunden, wenn sie gut sind, aus dem
Ofen nehmen und auseinanderbrechen. Ueber Nacht
hinterm warmen Ofen troeknen lassen. Nur ein bis
zwei Strueck als Nachkisch in den Napf oder
zwischen durch, wenn er vom Jagden zurueckkehrt.

Gefüllter Markknochen fuer Rupert

Hackfleisch vom Rind, ein halbes Pfund

eine Paprika

zwei Eier

eine kleine Zwiebel

eine Moehre

Mark der rohen Knochen

Brotmehl (Broesel aus altem Geriebenem

Weissbrot)

etwas Mehl

Gehackte Zwiebeln duersten und Moehren kleinhacken.

Alle Zutaten zu einer Masse mischen. In die Markknochen fuehlen. Im Ofen backen, das Feuer gut hochheizen. Nach nicht ganz einer Stunde sind die Knochen fertig. Zu besonderen Gelegenheiten anstatt dem ueblichen Fleischnapf fettern.

Zum Waschen und Pflegen der Haut

Wollwachsalkoholperlen, zwanzig Gramm

beliebiges Pflanzenoel, eine Viertel Tasse

Wahar, etwa nur fuerf Gramm

Wasser, hundertundfuffzig Gramm

duftendes Kraenteroel nach Wahl, fuenfzehn Tropfen

Wasser aufkochen und ein wenig abkuehlen lassen, so dasz es nur noch sehr heiss, aber nicht mehr kochend ist. Die Wollwachspelken, das Oel und Wahar zusammenkuehen und erhitzen, so dasz es schmilzt, dabei ruehren. Diese Mischung sollte etwa gleich heiss sein wie das Wasser. Das Wasser unter die Fettmasse ruehren. Nicht aufhoeren zu ruehren, bis die Kream handwarm ist. Dann die duftende Kraenteroele dazukuehen.

Tinkturen

Gewünschte Pflanzen kochen und mit starkem Alkohol bedecken. Für vierzehn Tage an einen dunklen Ort stellen. Täglich schütteln. In eine koernerne Flasche geben.

Gepresste Öle:

Distelöl macht eine matte Haut und zieht sehr schnell ein.

Mandelöl ist mild und für alles gut zu nutzen.

Olivöl zieht nicht ganz so schnell ein, es nutzt für Handsalben

Sonnenblumenöl für fettige Haut gut.

Flüchtige Öle aus verschiedenem Kraut mit
Brandy destilliert kann als Duftstoff, in Salben
oder bei der Heilung.

Öl aus Bergamotte:

Bei geschädigter Haut wundheilend, bei Infektionen der Haut. Der Duft wirkt anregend, erfrischt und belebend, er hebt die Stimmung auf und stärkt die Nerven. Bei unreiner und fettiger Haut in Salben verwenden, jedoch da nur stark verdünnt einreiben.

Öl aus Kamille gewonnen:

Heilend und entzündungshemmend, bei geschädigter Haut und schmerzhaftem Magen. Wohltuend und mild. Nicht reizend und ungiftig.

Lavendelöl:

Wirkt beruhigend und heilend auf geschädigter Haut, es desinfiziert. Der Duft ist anregend und zugleich beruhigend. Zum Baden in den Zuber gut geeignet. Ungiftig und nicht reizend.

Aus Rosmarin gewonnenes Öl:

Wirkt reinigend, tötet Keime, desinfizierend und zur Wundbehandlung genutzt. Anregend, durchblutungsfördernd und gut für den Kreislauf. Auf der Haut verwenden. Zur Pflege unreiner und fettiger, aber auch blasser Haut., auch als Pflege für fettiges Haar. Gut bei Erkältungen als Duft. Nicht verwenden in anderen Umständen oder bei hohem Blutdruck.

Blütenwasser

Die Wässer fallen bei der Destillation flüchtiger Öle an. Zu benutzen als Pflege der Haut und in Salben oder Cremes. Kühlt und dunkel aufbewahren.

Hamameliswasser:

Heilungsfördernd, entzündungswidrig, desinfizierend. Bei juckender Kopfhaut, Entzündungen im Gesicht und zur Wundbehandlung.

Orangenblütenwasser:

Heilungsfördernd, entzündungshemmend. Bei geplatzten Äderchen, Entzündungen im Gesicht und gereizter Haut.

Rosenwasser:

Hautpflegend, kühlend, reinigend, leicht entzündungshemmend. Tonikum zur Schönheitspflege und Reinigung des Gesichts.