

Richtig Kneipen für das Wohlbefinden

Schafgarbentee, Spitzwegerichtee und Kräuter-Limonade

Rezepte von Barbara Skarupke, Gesundheitspädagogin aus Hüttenberg/Rechtenbach

Schafgarbentee

Maximal 1 TL Schafgarbenkraut mit einer Tasse kochenden Wasser übergießen. 5 - 7 Minuten ziehen lassen. Danach den Tee durch ein feines Sieb gießen. (In der Volksheilkunde nach einem guten Essen getrunken oder auch bei Unterleibsbeschwerden der Frau).

Spitzwegerichtee

1 - 2 TL Spitzwegerichblätter (wenn möglich frisch) mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen. Danach den Tee durch ein feines Sieb gießen und eventuell mit Honig gesüßt schluckweise trinken. (Volksheilkundlich bei Atemwegserkrankungen und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut)

Diese beiden Teerezepte stammen aus dem Buch: "Wildkräuter-Apotheke" von Doris Grappendorf.

Kräuter-Limonade

Zutaten:

- 4 Gierschblätter
- je 2 Stängelchen Zitronenmelisse und Pfefferminze
- 1 kleines Zweiglein Gundermann
- Saft einer Zitrone
- 1 l Apfelsaft
- 1 l Mineralwasser

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, ausschütteln und zusammenbinden. Den Apfelsaft mit dem Zitronensaft und dem Kräutersträußchen, dieser muss völlig mit Apfelsaft bedeckt sein, mindestens drei Stunden kühl stellen.

Die Kräuter anschließend im Apfelsaft kräftig ausdrücken, herausnehmen und mit Mineralwasser auffüllen.