



Tee aus Löwenzahn

Zubereitung:

- 1-2 TL Löwenzahnwurzel oder -kraut in einer Tasse Wasser kurz aufkochen
- Den Tee 10 Minuten ziehen lassen und danach abseihen
- Für eine Kur morgens und abends 1-2 Tassen des Tees trinken

Wirkung:

- Verdauungsfördernd
- Gallebildend
- Appetitanregend
- Blutreinigend
- Entwässernd



Tee aus schwarzem Holunder

Zubereitung:

- Frische Blüten trocknen und von den Stielen abreiben
- 1 TL Holunderblüten mit einer Tasse Wasser aufbrühen und einige Minuten ziehen lassen

Wirkung:

- Schleimlösend
- Schweiß- und Harntreibend
- Stärkt die Abwehrkräfte



Tee aus Hagebutten

Zubereitung:

- Hagebutten von Stiel, Blütenhülle und Samen befreien und trocknen
- 1 TL getrocknete Hagebutten mit einer Tasse Wasser aufkochen und 20 Minuten sieden

Wirkung:

- leicht abführend
- hoher Vitamin-C-Gehalt
- wirkt gegen Frühjahrsmüdigkeit und Infektionen wie Fieber bzw. Erkältung



Kochen mit Brennnessel

Zubereitung:

- Verwendet werden nur die jungen Triebe und später die jungen Kronen und Blätter
- Diese werden mit kochendem Wasser übergossen, damit sie nicht mehr brennen
- Dann kann die Pflanze wie Spinat zubereitet werden
- Außerdem kann sie in Salaten, Frühlingssuppen und Omeletts verwendet werden

Vorteile:

- Brennnessel besitzt eine Heilwirkung
- Viele Mineralstoffe und Vitamine
- Enthält bis zu 20% Eiweiß und nur 2% Fett



Holunderblütensirup

Zutaten für ca. 1500ml:

- 25-30 Holunderblüten
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt)
- 1 Bio-Orange (unbehandelt)
- 1kg Zucker
- 1l Wasser

Zubereitung:

1. Holunderblüten von kleinen Insekten befreien und den dicken Stiel der Holunderblüte überall abtrennen.
2. Die Zitrone und Orange waschen und in Scheiben schneiden.
3. Zucker und Wasser in einem Topf kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
4. Währenddessen die Holunderblüten, Zitronen- und Orangenscheiben in ein verschließbares Glas schichten und mit dem heißen Zuckersirup aufgießen.
5. Das Glas verschließen und den Sirup 2-3 Tage bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
6. Den Sirup durch ein Küchensieb, das mit einem Geschirrtuch ausgelegt ist, abgießen und mit einem Topf auffangen.
7. Den Sirup nochmal für 2-3 Minuten aufkochen und dann heiß in Flaschen abfüllen.



Holunder-Trauben-Gelee mit Quitten

Zutaten für 6 Gläser je 200ml:

- 500ml Holunderbeerensaft
- 250g Quitten
- 500ml heller Traubensaft
- 500g Super Gelierzucker 3:1

Zubereitung:

1. Quitten von dem Flaum befreien, abwaschen und entkernen. Quittenhälften in kleine Stücke schneiden und 250g abwiegen.
2. Holunder-, Traubensaft und Quittenstücke in einem großen Topf mit Gelierzucker verrühren und mind. 3 Minuten kochen lassen.
3. Danach die Flüssigkeit evtl. abschäumen und in Gläser füllen, verschließen, umdrehen und 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen.



Holunderbeeren-Gelee

Zutaten:

- 800g Holunderbeeren
- 200ml Wasser
- 500g Gelierzucker 2:1
- 1 Pck. Zitronensäure

Zubereitung:

1. Holunderbeeren mit dem Wasser in einem Topf aufkochen lassen.
2. Topf vom Herd nehmen und mit einem Kartoffelstampfer die Beeren zerdrücken.
3. Masse mit einem Löffel durch ein Sieb drücken und den entstandenen Saft abkühlen lassen.
4. Zucker und Zitronensäure zu dem Saft geben und unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten aufkochen lassen.
5. Anschließend in Gläser abfüllen.



Hagebutten-Marmelade

Zutaten:

- 1kg Hagebutten
- 1kg Birnen oder Äpfel
- Zucker oder Honig nach Bedarf

Zubereitung:

1. Hagebutten zusammen mit den Äpfeln kochen und anschließend passieren
2. Das Fruchtmarm wird nach Bedarf gesüßt und aufgekocht
3. Die heiße Masse dann in Gläser abfüllen



Schlehenlikör

Zutaten:

- 300g Schlehen
- 1 Stange Zimt
- 1 dünn geschälte Schale einer Bio-Orange
- 12 Gewürznelken
- 500ml Wodka
- 250g Kandiszucker

Zubereitung:

1. Schlehen mit Nadel einstechen und über Nacht einfrieren
2. Die gefrorenen Schlehen mit den anderen Zutaten in einem Glas vermischen und für 6 Wochen an einem warmen Ort lagern
3. Die Mischung von Zeit zu Zeit aufschütteln
4. Danach durch einen Kaffeefilter gießen und in Flaschen abfüllen