



Grüne  Erde

Tee- Rezepte

mit heimischen Kräutern



www.grueneerde.com



Allgemeines zur Teezubereitung

An dieses „Grund-Teerezept“ kann man sich immer halten:

Pro Tasse nimmt man einen Teelöffel (TL) getrocknete Kräuter. Die Stärke des Tees hängt dann davon ab, wie lange Sie ihn ziehen lassen.

Genauere Angaben dazu finden Sie bei den Rezepten.

Hustentee mit Holunderblüten



10 g Holunderblüten	10 g Thymian
10 g Spitzwegerich	10 g Fenchelsamen
10 g Anissaat	10 g Hagebutten

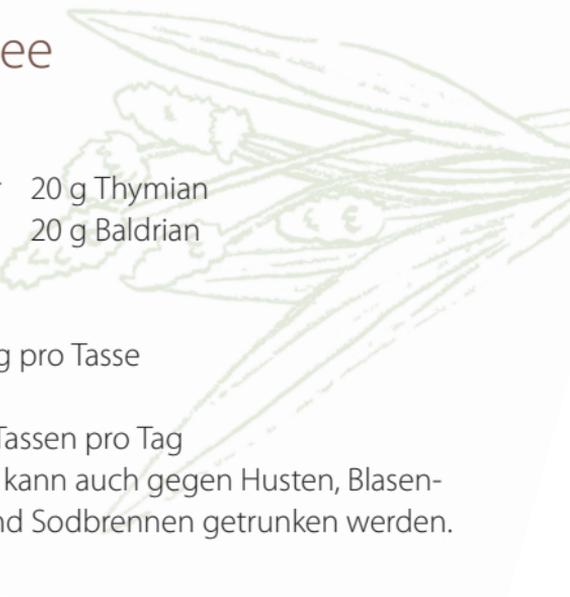
Menge: 1 TL Teemischung pro Tasse

Ziehzeit: 10–15 Minuten

Bei trockenem Reizhusten sollte dreimal täglich je 1 Tasse getrunken werden – so heiß wie möglich.

Im Allgemeinen wird Holunderblütentee auch bei Schweißausbrüchen, zur Stabilisierung der Verdauung, des Kreislaufes und bei Schlafstörungen empfohlen.

Entspannungstee mit Spitzwegerich



20 g Spitzwegerichblätter	20 g Thymian
20 g Holunderblüten	20 g Baldrian
20 g Eibisch	

Menge: 1 TL Teemischung pro Tasse

Ziehzeit: 8–10 Minuten

Empfohlene Menge: 2–3 Tassen pro Tag

Reiner Spitzwegerich-Tee kann auch gegen Husten, Blasen-schwäche, Leberleiden und Sodbrennen getrunken werden.

Erkältungstee mit Salbei

20 g Salbei

20 g Holunderblüten

20 g Lindenblüten

20 g Thymian

20 g Huflattich

20 g Mädesüß

Menge: 1 EL Teemischung pro Tasse

Ziehzeit: 10–15 Minuten

Empfohlen gegen typische Erkältungsbeschwerden wie Fieber, Gliederschmerzen, Husten, Halsschmerzen.

Der entzündungshemmende Salbei kann auch bei Magen- und Darmbeschwerden angewendet werden.

Abwehrstärkender Tee mit Melissenblättern

25 g Melissenblätter

25 g Pfefferminzblätter

25 g Hagebutten

25 g Lindenblüten

Menge: 1 TL Teemischung pro Tasse

Ziehzeit: 8–10 Minuten

Zur Stärkung des Immunsystems sollte 1 Tasse pro Tag getrunken werden. Melissentee ist auch ein altes Hausmittel gegen Blähungen, Krämpfe, Schlaflosigkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden.

Durstlöschender Tee mit Hagebutten



20 g Hagebutten

40 g Brombeerblätter

20 g Himbeerblätter

20 g Eibisch

Menge: 1 TL Teemischung pro Tasse

Ziehzeit: 10 Minuten

Diese Teemischung ist – kalt getrunken – vor allem im Sommer sehr erfrischend und durstlöschend.

Hagebutten sind hervorragende Vitamin-C-Lieferanten und werden daher gegen Infektionskrankheiten und Erkältungen angewendet. Hagebuttentee ist auch bei Blasenentzündungen und zum Durchspülen der Nieren empfehlenswert.

Appetitanregender Tee mit Brennnesselblättern



20 g Brennnesselblätter

20 g Melissenblätter

20 g Pfefferminze

20 g Tausendguldenkraut

20 g Wermutkraut

Menge: 1 TL Teemischung pro Tasse

Ziehzeit: 6 Minuten

Zur Anregung des Appetits sollten 3 Tassen pro Tag, jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten, getrunken werden.

Dem Brennnesselkraut werden entzündungshemmende, blutreinigende und harntreibende Eigenschaften nachgesagt.

Kräutertrockner

Der Kräutertrockner nimmt auf ein bis drei Etagen Kräuter auf und kommt ohne elektrischen Strom aus. Er sollte an einem trockenen, warmen Platz stehen, aber nicht direkt in der Sonne: So würden sich wertvolle Inhaltsstoffe der Kräuter zu schnell „verflüchtigen“.

Der Trockner besteht aus bis zu drei Buchenholzrahmen (sauber verleimt, tischlermäßige Schlitz- und Zapfenverbindungen, metallfrei, geschliffen, geölt), bespannt mit Netzen. Das gleiche robuste Material wird im Obstbau als Hagelschutznetz verwendet.

Die Rahmen lassen sich etagenartig zusammenstecken, was für die perfekte Belüftung der Kräuter sorgt.

Für den Transport oder die „Überwinterung“ kann der Trockner wieder platzsparend zerlegt werden.

Jeder Rahmen ist mit einer Nut ausgestattet, in die Beschriftungskärtchen (mitgeliefert) gesteckt werden können: Das ist insofern praktisch, da Kräuter im getrockneten Zustand manchmal nur schwer unterscheidbar sind.

Pflegehinweis:

Die geölten Holzteile bei Bedarf feucht abwischen, am Besten ohne zusätzliche Reinigungsmittel. Einmal jährlich mit Olivenöl sparsam nachbehandeln.



Symbolfoto

Hergestellt aus Buchenholz in Österreich. Maße: 40 x 40 cm

Mit getrockneten Kräutern aus dem Garten lassen sich viele verschiedene Tee-Mischungen ganz leicht selbst zubereiten. Vielleicht finden Sie in diesem Heftchen ein paar Anregungen für Ihre Lieblings-Tees?

