

HOBBY TIP

DER HOBBYTHEK
WDR

Kräuter und Früchte zum Heilen und Genießen

von und mit Jean Pütz



Liebe Zuschauer!

Ich hoffe, daß Sie unsere Anleitung noch vor Weihnachten erhalten haben. Wenn nicht, bitte nicht böse sein. Ober 150.000 Hobbytips wurden angefordert. Erst Anfang Dezember lag uns die genaue Zahl vor, danach erfolgte die Ausschreibung für den Druck. Dies ist eine unbedingte und sinnvolle Vorschrift, mit der wir die Druckkosten einigermaßen in Grenzen halten. Die Hobbytips - inclusive Versandaufwand - verschlingen schon ein Drittel unserer Produktionskosten von insgesamt 40.000,- DM. Damit gehört die Hobbytheke aber immer noch in die Kategorie der preiswertesten Sendungen. Die Unterhaltung hat für die gleiche Sendezeit oft das 10fache zur Verfügung.

"Was lange währt, wird endlich gut", dieses Sprichwort bewahrheitete sich besonders bei diesem Hobbytip. Es sind - wie Sie feststellen - 32 Seiten geworden, weit über das hinaus, was wir in der Sendung vorgestellt haben. Und die Preise der einzelnen

Geräte und Zutaten sind wegen der totalen Konkurrenz in unserem Beschaffungsnachweis (s.Seite 31) sensationell billig geworden. Das preiswerteste Destilliergerät kostet nur noch ca. 80,- DM. Die ätherischen Öle sind ebenfalls unglaublich preisgünstig, so daß sich das Selbstmischen auch vom Geldbeutel her gesehen absolut lohnt. Ich hoffe, das versöhnt Sie ein wenig.

Beim Erhalt dieses Hobbytips ist die Hobbytheke gerade 10 Jahre geworden. Ich hoffe, Sie halten uns auch im nächsten Jahrzehnt die Treue. Schreiben Sie uns übrigens ruhig Ihre Meinung, was Sie gut oder schlecht finden, was wir bessern, oder auf was wir verzichten sollten. Bei uns - so jedenfalls unser Wille - ist der Zuschauer noch König. Wenns nicht immer so klappt, liegt das oft auch an unserem katastrophalen Zeitmangel.

So, dann bleibt mir nur noch eine Frohe Weihnacht und einen guten Rutsch ins neue Jahr zu wünschen. Gesundheit, Glück, Freude und Spaß in 1985



Jean Pütz

Heilkräfte aus der Natur



**Gesundheit
für den
ganzen Körper**

Der Markt an chemischen Produkten der pharmazeutischen Industrie war noch nie so reichhaltig wie heute. Zugleich läßt sich beobachten, daß seit dem Aufkommen der Chemotherapie - wie man solche Medikamente nennt - noch nie die Nachfrage nach natürlichen Heilmitteln derart groß war. Es ist wohl der Überdruß an der Allgegenwart der Chemie, vielleicht aber auch die Einsicht, daß damit nicht alles zu heilen und zu verhindern ist, die diese Entwicklung begünstigt haben. Aber noch immer sind in der Diskussion die Heilkräuter der Natur und die moderne Pharmazie ebenso Gegensätze wie die sog. Schulmedizin und die Pflanzenheilkunde. Dabei haben viele Schulmediziner inzwischen längst gemerkt, daß sich die heilende Wirkung von Pflanzen auch wissenschaftlich nachweisen läßt. Umgekehrt ist den Heilpraktikern klargeworden, daß eine medizinische Ausbildung durchaus ihren Nutzen hat. Beide Richtungen lassen sich so wieso nicht streng voneinander trennen. Denken Sie nur an die Digitalis-Präparate, die auch von der Schulmedizin zur Behandlung von Herzkrankheiten eingesetzt werden. Sie stammen von dem in unseren Wäldern wachsenden, sehr giftigen Fingerhut, dessen Wirkstoffe, falsch angewandt, für den Organismus schädlich, ja sogar tödlich sein können, aber in richtiger Dosierung ein Heilmittel sind.

Eine sehr wichtige Funktion vieler Naturheilmittel und Rezepturen scheint zu sein, daß sie nicht nur auf einen speziellen Krankheitsherd einwirken, sondern den ganzen Körper erfassen. Nicht zuletzt darauf scheinen die unbezweifelbaren Erfolge der Naturheilkunde zu beruhen. Während die Schulmedi-

Dieses Beispiel zeigt auch, daß Heilpflanzen nicht durchweg und von Natur aus harmloser als z.B. irgendein chemotherapeutisches Präparat sind. Man kann zwar weder mit Pfefferminztee noch mit Kamille Schaden anrichten, mit dem Fingerhut oder gar der Tollkirsche jedoch ohne weiteres. Es kommt also auch bei den Kräutern und Früchten darauf an, daß man Bescheid weiß. Und hier einige Kenntnisse und Erfahrungen zu vermitteln, ist eine der Aufgaben dieses Hobbytips. Sie werden dann nicht nur wissen, was gut für Sie ist, sondern sich auch vor Ratschlägen schützen können, die wir für schlicht verantwortungslos halten. Als Beispiel sei das Buch "Gesundheit aus der Apotheke Gottes" von Maria Treben genannt, in dem "handfeste" und "erfolgreiche" Rezepturen nicht nur gegen harmlose Krankheiten, sondern auch gegen verschiedene Krebsarten und sogar multiple Sklerose (Muskelchwund), Schlaganfall, die Bluterkrankheit und Leukämie versprochen werden. Wer sich mit solchen Krankheiten auf die dort gegebenen Rezepte verläßt, begibt sich in ernsthafte Gefahr.

Wir würden Ihnen in der Hobbytheke natürlich keine Heilkräuter empfehlen, von deren guter Wirkung wir nicht überzeugt wären. Zugleich aber raten wir dringend, mit schweren Krankheiten wie den eben genannten zu erfahrenen Medizinern zu gehen.

zine eine ganz bestimmte Krankheit wie z.B. hohen Blutdruck, Migräne oder Asthma mit gezielt eingesetzten Medikamenten behandelt, versucht die biologische bzw. antroposophische Medizin hingegen den Kranken in seiner individuellen Ganzheit zu behandeln, indem sie ihm aufbauende,

stärkende und harmonisierende Medikamente verordnet. Sie will damit erreichen, daß der "ganze" Organismus mit einer Krank-

heit selber "fertig wird". In diesem Zusammenhang spricht man bezeichnenderweise auch von der "Ganzheitsmedizin".

Bei den Vorbereitungen der Sendung haben wir immer wieder feststellen müssen, daß die gesundheitsfördernde Wirkung von pflanzlichen Stoffen oft mit einem angenehmen Geschmack verbunden ist und damit das alte Sprichwort "Was bitter dem Munde ist, dem Herzen gesund ist" für die Hobbythek nicht uneingeschränkt gilt.

Den Wohlgeschmack zahlreicher Kräuter haben wir aber sicherlich nicht als erste entdeckt, zumal die Menschen schon vor Jahrtausenden mit Heilpflanzen umzugehen wußten.

Sehr wahrscheinlich haben schon die Steinzeitmenschen Pflanzen zur Heilung von Krankheiten verwendet - und auch schon zum Würzen von Speisen. Diese doppelte Verwendungsart, die uns auch hier interessiert, hat wohl schon immer eine Rolle gespielt.

Im alten Agypten hat man dann bereits Heilpflanzen und verschiedene medizinische Praktiken schriftlich festgehalten - man vermutet in den Jahren 2980 bis 2700 vor unserer Zeitrechnung. Da tauchen schon viele der Pflanzen auf, die man auch heute noch verwendet, wie z.B. Knoblauch, Rizinus oder Mohn. Am Mohn läßt sich übrigens erkennen, daß das Wort Droge, das man für solche Pflanzen auch verwendet, durchaus in dem heute gebräuchlichen engeren Sinn eine Rolle spielte. Aus Mohn wird nämlich Opium gewonnen, das bekanntlich ein starkes Rausch- und Suchtmittel ist, was, wie eben schon erwähnt, beweist, daß nicht alle Wirkstoffe der Pflanzen derart wohltuend und zugleich harmlos sind wie bei der Kamille.

Drogenverzeichnisse wurden übrigens auch schon von den Sumerern angelegt. Und der babylonische König Mardukapaliddina II (772-710 vor der Zeitrechnung) ließ bereits einen Garten mit 64 Arten von Heilpflanzen anlegen. Er war damit ein sehr früher Vorgänger Karls des Großen, der rund 1.500 Jahre später überall in seinem Reich die Anlage von Kräutergärten verordnete. Auffällig ist, daß die Liste der Pflanzen im Grunde über die Jahrtausende ähnlich geblieben ist. Abweichungen gibt es eigentlich nur durch das unterschiedliche Klima der verschiedenen Länder.

So spielte z.B. Indien lange vor unserer Zeitrechnung eine große Rolle bei der Kultivierung von Pflanzen, die in Europa später begehrte Gewürze waren, wie z.B. Ingwer, Gewürznelken und Sesamöl. Nicht zu vergessen in diesen Listen die verschiedenen Tees, die uns nach China führen. Dorthier stammt die Wunderwurzel Ginseng, die nicht nur Unfruchtbarkeit und Impotenz heilen sollte, sondern damals auch gegen Krebs angewendet wurde. Auch das Opium aus unreifen Mohnkapseln wurde dort bereits vor rund 3.000 Jahren gewonnen. In der Antike beginnt dann die Zeit der großen Gestalten, die bis heute verehrt werden. Zu ihnen gehört Hippokrates (geb. 460, gest.

377 v. Chr.), der heute als Vater der Medizin gilt. Wie sehr viel später nach ihm Paracelsus, so betrachtete auch Hippokrates die Medizin stark vom philosophischen Standpunkt aus. Es war für die damalige Zeit ganz selbstverständlich, daß man den Körper als Ganzes betrachtete und zu-

Geschichtliches



gleich als Widerspiegelung der Natur. Die Erkenntnisse dieser Mediziner bestimmten stark die mittelalterliche Entwicklung in Zentraleuropa. In dieser Zeit waren es vor allem die Klöster, in denen die Wissenschaft von den Heilpflanzen weiterentwickelt wurde. Zu nennen ist Hildegard von Bingen (1098 bis 1179), Abtissin und Naturwissenschaftlerin, die als erste neben dem lateinischen Namen auch deutsche Kräuternamen verwendete.

Von dem schon genannten Paracelsus ist es dann nicht mehr weit bis zum Begründer der Homöopathie, Christian Friedrich Samuel Hahnemann, der 1755 in Meißen geboren wurde und 1843 in Paris starb. Er stellte den Grundsatz auf, daß Ähnliches mit Ähnlichem geheilt werden müsse. Damit ist gemeint, daß eine Krankheit durch ein Heilmittel zu heilen sei, das beim Gesunden eine ähnliche "Krankheit" hervorruft; oder an-

ders gesagt: ein Medikament, das eine Krankheit erzeugen kann, ist auch in der Lage, bei geeigneter Dosierung und Anwendung zu heilen. Beim Impfen benutzt man eine ähnliche Methode. Man erreicht dabei durch harmlose oder unter Kontrolle gehaltene Bakterien oder Viren eine Immunisierung. Damit sind wir aber auch schon in einer Zeit, in der die sog. Schulmedizin und die Naturheilkunde sich auseinander zu entwickeln beginnen. Und in diesen Streit wollen wir uns hier nicht einlassen.

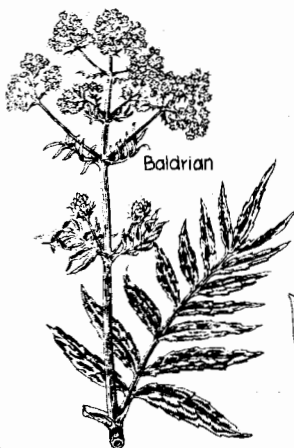
Wir meinen, daß beide Richtungen notwendig sind. Gerade in einer Zeit, in der die Grenzen der Schulmedizin deutlich erkennbar werden, benötigt die Medizin Alternativen. Leider fördert das neue Arzneimittelgesetz ausschließlich die Methoden der Schulmedizin, wodurch es Naturheilverfahren zusätzlich schwer gemacht wird.

Die Wirksubstanzen der Heilpflanzen

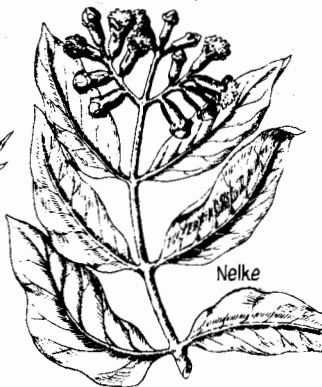
Wir möchten Sie jetzt nicht mit einer ellenlangen Liste von Stoffen und ihren wissenschaftlichen Namen belästigen, mit denen Sie nichts anfangen können. Beschränken wir uns hier nur auf die wichtigsten Stoffe, die Sie auch schmecken, riechen oder auf andere Weise deutlich spüren kön-

nen. Da sind zunächst die Bitterstoffe, die, wie der Name schon sagt, zum Teil sehr bitter schmecken, aber den Appetit und die Sekretion der Magensaft anregen. Man findet sie unter anderem in den verschiedensten Kräuterlikören, deren Wirkung wir Ihnen hier sicher nicht lange beschreiben müssen.

Außerdem finden sich in vielen Pflanzen - und übrigens auch im Wein - Gerbstoffe, die den Mund "zusammenziehen". Sie sind wasserlöslich und mildern innerlich angewendet die Reizbarkeit und Schmerzen. Bei äußerlicher Anwendung können Sie starke Schweißbildung lindern und Entzündungen der Mundhöhle heilen. Auch die Fettöle gehören zu den Wirksubstanzen. Sie kennen sie z.B. als Oliven- oder Sonnenblumenöl. Je nach Art können diese Öle trocknen oder auch nicht.



Baldrian

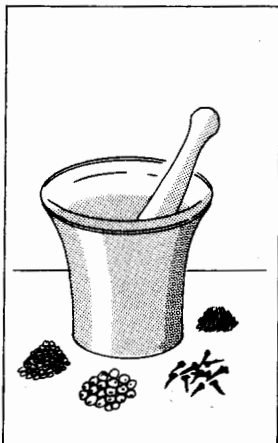


Nelke

Ätherische Öle

Eine besondere Art von Ölen sind die ätherischen Öle. Anders als bei den Fettölen handelt es sich hier um flüchtige Flüssigkeiten, die schnell verdunsten und einen besonders charakteristischen Duft haben. So entfalten Pfefferminze, Lavendel und Kamille ihren eindringlichen Duft, indem sie ätherische Öle verdunsten. Diese ätherischen Öle haben sehr viele angenehme Eigenschaften. Sie sind nicht nur "Duftträger" der verschiedensten Kräuter und Gewürze, sondern auch gut resorbierbar. Gemeint ist damit, daß der Körper sie leicht aufnimmt. In Balsamen und Tinkturen werden sie z.B. sehr gut von der Haut aufgenommen (je nach Öl in 20 Minuten bis 2 Stunden). Aber auch durch die Schleimhäute des Mundes, des Nasen- und Rachenraums und durch den Magen-Darmkanal gelangen sie ohne Schwierigkeiten in den Körper, um dort ihre Wirkung zu entfalten. Und diese Wirkungen sind sehr unterschiedlich. Sie alle kennen

vielleicht die durchblutungsfördernde Wirkung von ätherischen Ölen wie Eukalyptusöl oder auch dem scharfen Senföl. Sie röteten die Haut und lösen dadurch



körpereigene Reflexe aus, die selbst innere Organe beeinflussen. Es entsteht ein angenehmes Wärmegefühl und schließlich Schmerzlinderung oder auch eine Entzündungshemmung. Außerdem

wirken ätherische Öle desinfizierend, wobei sich die Wissenschaft aber noch nicht endgültig einig ist, auf welche Weise dies geschieht.

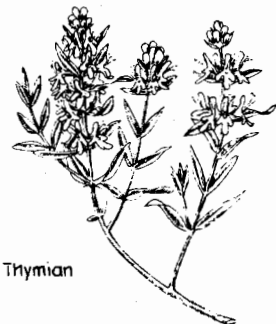
Neben der Desinfektion fördern diese Öle auch den allgemeinen Heilungsprozeß. So ist die Kamille das wichtigste Heilmittel bei Schürfwunden, während Johanniskrautöl gute Dienste bei schlecht heilenden Wunden leistet.

Und zur innerlichen Anwendung können ätherische Öle schleimlösend (Anis, Thymian, Latschenkiefer), krampflösend (Melisse, Zimt) oder beruhigend (Baldrian, Hopfen) wirken, allerdings auch den Kreislauf anregen (Rosmarin, Pfefferminz). Gesagt werden muß aber auch, daß ätherische Öle unter der Einwirkung von Licht unangenehme Wirkungen auslösen können. Dazu gehören z.B. Zitrusöle und das Bergamottöl, das auf der Haut nach Gebrauch von Kölnisch Wasser zu Rötungen führen kann, wenn man sich der Sonne aussetzt. Gegenüber den vielen positiven Wirkungen fallen diese Nachteile aber kaum ins Gewicht.

Die Wirksubstanzen sind in den Heilpflanzen oft nur in ganz geringen Mengen enthalten. So intensiv z.B. die ätherischen Öle auch duften, so gering ist doch ihr Anteil in den Pflanzen. In der Regel machen sie nur 0,1 bis 2% des Gesamtgewichtes der Pflanze aus. Von dem reinen Öl braucht man deshalb auch nur ganz wenig; bereits ein Tropfen Minzöl auf's Taschentuch gegeben und inhaliert kann einen ausgewachsenen Stockschonpfen lindern. Diese geringe Konzentration macht es zugleich schwierig, Wirksubstanzen wie die ätherischen Öle aus den Pflanzen herauszuziehen. Wir persönlich raten Ihnen deshalb davon ab, diese Öle

selbst zu gewinnen, zumal man sie in sehr guter Qualität verhältnismäßig preiswert kaufen kann, wenn auch in Apotheken die Preise relativ hoch sind. Dort zu kaufen empfiehlt sich daher nur für kleine Mengen; bei größeren, die Sie z.B. für Badeöle brauchen, können Sie sich an eine der Bezugsquellen im Anhang wenden. Sie bekommen dort die Substanzen vier- bis fünfmal billiger. Trotz dieses Hinweises wollen wir Ihnen natürlich nicht die Methoden, wie man die Wirksubstanzen und vor allem die ätherischen Öle aus den Pflanzen herausbekommt, vorenthalten. Als erste sei hier die Wasserdampfdestillation ge-

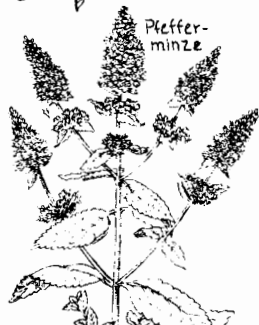
Verschiedene Methoden der Gewinnung von Wirksubstanzen



Thymian



Rosmarin



Pfefferminze



nannt, bei der man die Substanzen mit Wasser und/oder Alkohol aus den Pflanzen herauslaugt und anschließend die ätherischen Öle durch Destillation gewinnt (siehe auch Kap. "Die Destillation").

Die einfachste Art, aus Kräutern oder anderen Pflanzenteilen die Wirkstoffe herauszuziehen, besteht übrigens darin, daß man sie mit heißem Wasser übergießt. Auf diese Weise ziehen wir tagtäglich der Kaffeebohne ihr köstliches Aroma und darüber hinaus natürlich auch das muntermachende Coffein. Kaum anders ist es beim Frühstückstee oder auch beim Hustentee.

Aber mit dieser gängigen Methode bekommen Sie nicht alles aus allen Pflanzen heraus, und manchen Pflanzen schadet sie auch, weshalb wir hier doch noch etwas ins Detail gehen müssen.

Die Mazeration

Mazeration bezeichnet eine im Grunde ganz einfache Sache. Es geht nämlich um das Auslaugen bei normalen Temperaturen von 15 bis 20° C. Zum Auslaugen kann dabei ebenso Wasser wie Alkohol, Wein, Essig oder sogar Öl dienen. Um eine Mazeration handelt es sich z.B., wenn

Sie Kräuter in Essig legen und auf diese Weise Kräutereisig erhalten.

Der Aufguß und Absud

Beim Aufguß wird wie beim Absud mit kochendem Wasser gearbeitet, allerdings gibt es zwischen diesen beiden Gewinnungsverfahren, so ähnlich sie auch klingen mögen, einen kleinen Unterschied. So wird beim Aufguß eine entsprechende Menge an zerkleinerten Pflanzenteilen mit kochendem Wasser übergossen, in dem man alles bis zu 10 Minuten ziehen läßt. Anschließend wird die Flüssigkeit durch Filterpapier oder durch ein Sieb gegossen, genauso wie Sie es vom Teekochen her kennen.



Beim Absud hingegen werden die Pflanzenteile eine zeitlang mit Wasser gekocht. In der Regel dauert das 15 Minuten; besonders harte Teile können aber auch eine Stunde brauchen. Anschließend wird der noch heiße Absud wie der Aufguß durch ein Sieb gegossen. Absude kann man übrigens nicht auf Vorrat herstellen; sie müssen immer frisch zubereitet werden.

Der Tee als Heilmittel

Der Kräutertee ist wohl die bekannteste und einfachste Zubereitungsart aller von der Natur zur Verfügung gestellten Arzneien. Er ist die "Medizin" unserer Urahnen. Über die Generationen hinweg hat sich ein Schatz von Erfahrungen angesammelt, der auch in heutiger Zeit nützlich ist. Aller-

dings muß man auch sagen, daß vieles, was von der Volksmedizin als Hausmittel empfohlen wird, teilweise kritiklos von Generation zu Generation weitergereicht worden ist. So findet man in verschiedenen modernen Büchern über Heilpflanzen manchmal noch Rezepte mit Kräutern, die nach neuesten Erkenntnissen gefährlich sein können. Als Beispiel nennen wir den Kalmus. Der daraus gewonnene Tee wird noch in fast allen Büchern als harmloses, aber wirksames Mittel gegen Störungen des Verdauungssystems ange-



Salbei



Hagebutte

priesen. Inzwischen hat man, zumindest bei der indischen Variante, den Verdacht, daß der Kalmus möglicherweise krebsauslösend wirken kann. Wir geben Ihnen selbstverständlich nur solche Kräuter an, die wir sorgfältig geprüft haben und bei denen Risiken nach heutigem Kenntnisstand ausgeschlossen sind. Ggf. nennen wir Ihnen in den nachfolgenden Kapiteln mengenmäßige Begrenzungen. Aber zunächst noch einiges

Grundsätzliches zur Teezubereitung. Die gebräuchlichste Zubereitungsart ist der schon erwähnte Aufguß, den Sie vom Schwarzen Tee her kennen. Einfach heißes Wasser darübergießen, einige Zeit ziehen lassen und abgießen. Beim muntermachenden Schwarzen Tee sind das 2 - 3 Minuten, bei den Heilkräuter-Tees in der Regel 10 Minuten. In den nachfolgenden Aufstellungen bezeichnen wir dies als Standardaufguß. Abweichende

Aufgußzeiten werden jeweils genannt. Man geht von 2 gehäuftem Teelöffeln Trockensubstanz aus, die in 200 bis 250 ml Wasser kommen.

Das entspricht einer großen Tasse. Bei Wurzeln und Früchten reicht ein Teelöffel auf die gleiche Wassermenge. Alle Pflanzenteile sollen gut zerkleinert sein. Ggf. können sie mit einer Kaffeemühle mit Schlagmesser zerkleinert werden.



Der Kräutertee

Anwendung u. Wirkung

Hier in alphabetischer Reihenfolge die wichtigsten, für die Teezubereitung geeigneten Kräuter, Früchte und Samen und ihre medizinischen Wirkungen. Über diese Wirkungen haben wir mit vielen Fachleuten gesprochen. Die Erfahrungen aus der Pflanzenheilkunde werden hier also nicht kritiklos weitergegeben.

Anis

verwendete Teile: Früchte
Wirkstoffe: ätherisches Öl mit Anethol
Wirkung: auswurfördernd, krampflösend, verdauungsfördernd
Nebenwirkungen: keine
Anwendung: Bei Husten, Heiserkeit, Verdauungsbeschwerden, gegen Blähungen Teezubereitung und Dosisierung:

Den Anissamen in einer Kaffeemühle mahlen. Dann Standardzubereitung mit einem Teelöffel auf 1/4 l Wasser. Bei Anwendung gegen Husten mit Honig süßen, sonst ohne Zucker oder nur mit Süßstoff. Die tägliche Menge richtet sich nach Ihrem

Arnica

verwendete Teile: Blüten, manchmal auch Wurzeln
Wirkstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe (Arnicin), Gerbstoffe
Wirkung: durchblutungsfördernd, entzündungshemmend (als äußerlich anwendbare Tinktur und als Gurgeltee)
Nebenwirkungen: Tee nicht trinken, da Gefahr von Magen- und Darmstörungen und Herzbeschwerden. Tinktur nur verdünnt anwenden
Anwendung: Bei Zerrungen von Muskeln und Sehnen, Quetschungen und Blutergüssen wirkt verdünnte Tinktur (1 Eßlöffel Tinktur auf 1/4 l Wasser) lindernd. Sie beschleunigt außerdem die Heilung. Positiv wirkt auch Tee oder Tinktur in einem Umschlag auf offenen, schlecht heilenden Wunden. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum mit Tee gurgeln.

Teezubereitung und Dosisierung:

Für Tee nur die Blüten verwenden; 1 bis 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser. Ansonsten Standardzubereitung.

Baldrian

verwendete Teile:

Wurzeln

Wirkstoffe: ätherisches Öl mit Beruhigungstoffen (Valpotriate)

Wirkung: nervenberuhigend, wesentlich milder als beruhigungsmittel aus der chemischen Produktion

Nebenwirkungen: keine

Teezubereitung und Dosisierung: 2 Teelöffel zerkleinerte Baldrianwurzel mit 1/4 l kaltem Wasser übergießen, 10 bis 12 Stunden stehenlassen (Mazeration). Gelegentlich umrühren. Baldriantees wird also nicht gekocht. Nach bedarf bis zu mehrmals täglich trinken.

Bohnenkraut

verwendete Teile: das ganze blühende Kraut ohne Wurzel
Wirkstoffe: ätherische Öle (Cymol, Thymol usw.)

Wirkung: verdauungsfördernd; bei Durchfällen mit Gärungserscheinungen lindernd und desinfizierend

Nebenwirkungen: wegen seines Gehaltes an Thymol nicht überdosieren

Anwendung: einmal als Gewürz zur Appetitanregung und besseren Verdauung und dann als Mittel gegen Blähungen und Durchfälle und

bei Husten und Verschleimung

Teezubereitung und Dosierung: 2 Teelöffel mit 1/4 l kochendem Wasser aufgießen, warm trinken. Als Hustentee mit Honig süßen.

Eibisch

verwendete Teile: Wurzeln, auch Blätter und Blüten

Wirkstoffe: Schleimstoffe
Wirkung: reizlindernd und heilend bei Magen- und Darmentzündungen sowie im Schleimhautbereich von Mund und Rachen

Nebenwirkungen: keine, wichtig: nur in Reformhaus/Apotheke kaufen, da Eibisch bakteriell einwandfrei sein muß; keine angeschimmelten Kräuter verwenden

Teezubereitung und Dosierung: 2 Teelöffel kleingeschnittene Eibischwurzel mit 1/4 l kaltem Wasser übergießen. 30 bis 40 Minuten stehen lassen, gelegentlich umrühren. Dann durch Kaffeefilter abgießen. Vor dem Trinken kann der Tee auf 40 bis 50° C erwärmt werden. Zum Gurgeln die Drogenmenge auf 3 bis 4 Teelöffel erhöhen. 3 bis 4 mal täglich eine Tasse trinken oder gurgeln.

Fenchel

verwendete Teile: Samenkörner

Wirkstoffe: ätherisches Öl mit Anethol

Wirkungen: auswurfördernd, appetitanregend, auch krampflösend und beruhigend bei Leibschmerzen

Nebenwirkungen: keine

Anwendung: Ganz allgemein ein Beruhigungsmittel, besonders für Kinder; dann Mittel gegen Husten, gegen Verdauungsstörung, Leibschmerzen, Blähungen. Schmeckt sehr angenehm als Kräutertee. Alternative zum Schwarzen Tee und Kaffee.

Teezubereitung und Dosierung: 1 gehäufter Teelöffel frisch zerdrückter oder zermahlener Fenchelkörner mit 1/4 l Wasser in Stan-

dartzubereitung. Keine Mengenbegrenzung.

Hagebutte

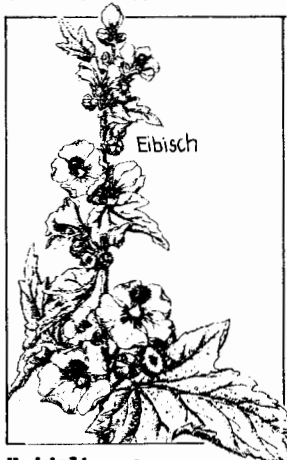
verwendete Teile: Früchte mit und ohne Samen

Wirkstoffe: Vitamine (A, B1, B2, C, K und P)

Wirkung: wirken generell Teistungsunterstützend

Anwendung: Zur Vorbeugung in grippeträchtigen Zeiten und bei Grippe und Fieber zur allgemeinen Unterstützung der Abwehrkräfte. Hagebuttentee gehört zur Frühjahrskur. Angenehme Alternative zu anderen Getränken.

Teezubereitung und Dosierung: 2 gehäuften Teelöffel zerkleinerte Hagebutten mit 1/4 l Wasser ansetzen und zum Sieden bringen, 10 Minuten leicht kochen.



Heidelbeere

verwendete Teile: Früchte, getrocknete Blätter

Wirkstoffe: Gerbstoffe, Vitamine

Wirkung: hemmt Bakterienwachstum

Anwendung: vor allem für kleine Kinder ein beliebtes Durchfallmittel

Teezubereitung und Dosierung: 4 gehäuften Teelöffel getrocknete Heidelbeeren mit 1/2 l Wasser etwa 10 Minuten kochen. Absieben und Lauwarm bis kalt trinken.

Holunder

verwendete Teile: Blüten

Wirkung: schweißtreibend, Stärkung der Abwehrkräfte
Anwendung: Schweißtee bei fieberhaften Erkrankungen und Vorbeugungsmittel gegen Erkältungen und Grippe
Teezubereitung und Dosierung: 2 gehäuften Teelöffel auf 1/4 l Wasser

Hopfen

verwendete Teile: Blüten

Wirkung: nervenberuhigend
Nebenwirkungen: keine
Anwendung: Hopfen ist meist nur ein Bestandteil von Teemischungen. Reiner Hopfentee hilft besonders bei Schlafstörungen.

Teezubereitung und Dosierung: 2 gehäuften Teelöffel Hopfenblüten auf 1/4 l Wasser (Standardzubereitung), 2 mal täglich eine Tasse, ggfs. 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen

Johanniskraut

verwendete Teile: gesamte Pflanze ohne Wurzeln

Wirkung: nervenberuhigend, verdauungsfördernd

Nebenwirkungen: Es kann Lichtempfindlichkeit auslösen, weshalb während einer längeren Kur langes Sonnenbaden vermieden werden soll.

Anwendung: Soll ein sehr gutes Mittel bei Depressionen und damit zusammenhängenden Erkrankungen sein. Es werden Kuren von 4 bis 6 Wochen empfohlen.

Teezubereitung und Dosierung: 2 gehäuften Teelöffel auf 1/4 l Wasser (Standardzubereitung), 2 bis 3 mal täglich eine Tasse

Kamille

verwendete Teile: Blüten

Wirkung: entzündungshemmend, wundheilend, krampfstillend; bereits in geringer Dosis entgiftet Kamille Stoffwechselprodukte von Bakterien, die Entzündungen auslösen.

Nebenwirkungen: Keine bei richtiger Dosierung. Kamille sollte nicht zum Haustee

gemacht werden, denn bei Überdosierung gibt es Nebenwirkungen wie nervöse Unruhe, Schwindel oder sogar Bindehautentzündung. Mit Kamillentee nicht die Augen baden.

Anwendung: innerlich: Bei Magenbeschwerden wie Magenkrämpfen, aber auch bei chronischen Magenproblemen. Sie können zum Beispiel durch eine morgentliche Rollkur gelindert werden. Dann vor allem bei Schleimhautentzündungen. äußerlich: Ausgezeichnetes Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich. Schlecht heilende Wunden werden mit Umschlägen von gekochtem Kamillentee behandelt. Darauf achten, daß die Umschlagbinde steril ist (Watte oder frisches Papiertaschentuch, Baumwolle vorher kochen).

Teezubereitung und Dosierung: 1 bis 2 gehäufte Teelöffel mit 1/4 l Wasser (Standardzubereitung). Nicht zu heiß maximal 3 mal am Tag eine Tasse trinken. Wundumschläge nur lauwarm machen.

Liebstöckel

verwendete Teile: für Tee die Wurzel, als Gewürz das ganze Kraut
Wirkung: harntreibend, appetitanregend, Galle wird stimuliert

Nebenwirkungen: Keine bei richtiger Dosierung. Bei Schwangerschaft sollte man vorsichtig sein, da es zu stärkerer Durchblutung der Beckenorgane führt, was nach den uns vorliegenden Angaben nicht günstig ist.

Anwendung: Als Tee zur Entwässerung bei Blasenkatarrh

Teezubereitung und Dosierung: 2 Teelöffel mit 1/4 l Wasser kalt ansetzen, kurz zum Sieden bringen und absieben; 2 Tassen täglich.

Linde

verwendete Teile: Blüten
Wirkung: schweißtreibend, aktiviert die Abwehrkräfte
Nebenwirkung: keine, allerdings sollte man bei Herzschwäche den Tee etwas schwächer dosieren.

Anwendung: Bei fiebrigen Erkältungen zur Förderung des Schwitzens. Wegen des angenehmen Geschmacks auch für Kinder gut geeignet. Versuche in Amerika haben überdies ergeben, daß Lindenblütentee in Verbindung mit Aspirin vor allem bei Kindern die Einnahme von Sulfonamiden und Penicillinen entbehrlich macht (vgl. Pawelak: Heilpflanzen, Seite 122). Lindenblütentee kann auch vorbeugend gegen Ansteckung wirken.

Lindenzweig mit Blüten



Teezubereitung und Dosierung: 2 gehäufte Teelöffel auf 1/4 l Wasser (Standardzubereitung). Zum Schwitzen sehr heiß trinken und sich dann in ein Badetuch und in eine dicke Bettdecke einwickeln. Sonst mäßig warm trinken.

Melisse (Zitronenmelisse)

verwendete Teile: Blätter
Wirkung: nervenberuhigend
Nebenwirkungen: keine
Anwendung: Bei Nervosität ganz allgemein, dann bei nervösen Magenbeschwerden, bei Schlafstörungen, nervösen Herzbeschwerden usw.. Zugleich ein herrliches Gewürz und ein angenehmer Duftstoff (vgl. Melissengeist auf Seite ..., Badeöl auf Seite ...).

Teezubereitung und Dosierung: 2 gehäufte Teelöffel geschnittene Melissenblätter auf 1/4 l Wasser (Standardzubereitung). Mehrmals täglich eine Tasse.

Pfefferminze

verwendete Teile: Blätter
Wirkstoffe: ätherisches Öl, Menthol
Wirkung: desinfizierend, krampflösend, bakterienhemmend, fördert Gallenfunktion

Nebenwirkungen: Durch den starken Mentholgehalt kann bei Überdosierung eine leichte Schleimhautreizung eintreten. Deshalb Vorsicht bei Säuglingen und Kleinkindern.

Anwendung und Dosierung: Ein gutes Magenmittel bei Übelkeit und Erbrechen, bei Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen ganz allgemein hilfreich. Das ätherische Pfefferminzöl wirkt lindernnd bei Schnupfen, Heiserkeit, Husten und allen Erkältungskrankheiten. Ein paar Tropfen Pfefferminzöl im Taschentuch helfen gegen stärksten Schnupfen. Vom Tee nicht mehr als 4 Tassen täglich trinken.

Ein zusätzlicher Tip: In arabischen Ländern ist konzentrierter Pfefferminztee, der 10 Minuten gekocht und mit sehr viel Zucker gesüßt wird, ein Alltagsgetränk zur Entspannung und ein Zeichen der Gastfreundschaft. Es wird zusätzlich mit frischen Pfefferminzblättern gewürzt, die man ins Glas legt.

Rosmarin

verwendete Teile: vorwiegend Blätter (nadelförmig)

Wirkstoffe: ätherisches Öl

Wirkung: durchblutungsfördernd (äußerlich angewandt), herz-kreislaufstärkend (innerlich), stimuliert auch Galle

Nebenwirkungen: Keine

Anwendung: Als Tee oder Tinktur bei niedrigem Blutdruck oder Erschöpfungszuständen nehmen.

Teezubereitung und Dosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit 1/4 l kaltem Wasser langsam zum Sieden bringen und sofort absieben. Morgens und mittags eine Tasse.

Anwendung: Bei Magen- und Darmbeschwerden, leichten Nierenschmerzen, Unter-

leibsbeschwerden von Frauen; ein guter Blutreinigungstees.

Thymian

verwendete Teile: obere Teile des blühenden Krauts

Wirkstoff: ätherisches Öl

Thymol

Wirkung: desinfizierend, schleimlösend, krampflindernd, verdauungsfördernd

Anwendung: Bei Erkrankung der Atemwege und Bronchien, gegen Husten und Heiterkeit. Hilft aber auch bei Magen- und Darmbeschwerden.

Teezubereitung und Dosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit 1/4 l Wasser übergießen, zum Sieden bringen und absieben. Bei Husten mit Honig süßen, täglich drei Tassen.

Weißdorn

verwendete Teile: Blüten und Früchte

Wirkung: wirkt unmittelbar durchblutungs- und durchflußsteigernd auf das Herz sowie auf Kreislauf und Blutdruck regulierend. Gleichzeitig wird die Herzfrequenz vermindert.

Nebenwirkungen: keine

Anwendung: Mittel für leichte oder altersbedingte Herz- und Kreislaufbeschwerden, Rhythmusstörungen und zur Stärkung nach schweren Infektionskrankheiten.

Teezubereitung und Dosierung: 2 Teelöffel Blüten auf 1/4 l Wasser (Standardzubereitung) allerdings 20 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 mal täglich eine Tasse mit Honig gesüßt.

Tee-Mischungen

Bei Teemischungen können sich verschiedene Wirkungen ergänzen und verstärken. Im allgemeinen wird auch bei den Mischungen von der Standardzubereitung ausgegangen.

Mischungen gegen Erkältungskrankheiten mit Fieber

Lindebüten, Melisse, Hagebutte, Holunderbüten, Fenchel und Pfefferminz zu gleichen Teilen miteinander vermischen. Davon 2 gehäufte Teelöffel auf 1/4 l Wasser. Mit Honig süßen und heiß trinken.

Schwitztee bei Fieber

Holunderbüten, Lindebüten und evtl. Kamillenbüten im Verhältnis 1:1:1 mischen. Davon 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser, mit Honig süßen oder ungezuckert heiß trinken.

Magen- und Darmbeschwerden

Schafgabe, Kamille und Pfefferminze im Verhältnis 1:1:1 mischen und 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser geben.

Magenschleimhautentzündungen, Mundspülungen bei Mund- und Rachenentzündungen

Kamille, Pfefferminze, Melisse und Salbei in gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser.

Zu Behandlung von Zahnfleischentzündungen

Rezept 1: Kamille und Salbei zu gleichen Teilen
Rezept 2: Kamille, Salbei, Thymian, Arnika und evtl. Walnußblätter im gleichen Verhältnis mischen. Jeweils 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser.

Blähungen

Kümmel, Fenchel und Anis zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser. Mit Zucker oder Honig gesüßt oder auch ungesüßt warm trinken.

Bei seelisch bedingten Verkrampfungen, Schlafstörungen und allgemeiner Unruhe

Baldrian und Melisse und nach Wunsch Johanniskraut zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel auf 1/4 l Was-



ser heiß aufgießen und 1 Stunde abgedeckt stehen lassen.

Bei Husten

Außer dem normalen Eibisch-Tee hilft eine Mischung aus Eibischwurzel und Malve zu gleichen Teilen. Lauwarm ansetzen, 12 Stunden mazerieren, absieben und eine 1/2 Tasse dieser Lösung in folgenden Tee geben:

Thymian, Fenchel und Schlüsselblume zu gleichen Teilen mischen, 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser.

Auch davon eine halbe Tasse heißen Tee mit der halben Tasse kalten Tee von obigen Mischung zusammengießen und trinken.

Augenspülungen bei Bindehautentzündungen

Augentrost, Fenchel und Walnußblätter zu gleichen

Teilen mischen. Davon 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser. Lauwarm mit steriler Watte oder Mull oder einem kleinen Augenglas (gibt es in der Apotheke) die Augen beliebig oft spülen.

Zum Fingerbad bei Nagelbettentzündungen

Kamille, Salbei, Thymian und Walnußblätter zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel auf 1/4 l Wasser. Die Fingernägel warm bis heiß baden.

Sitzbad bei Hämorrhoiden
Walnuß- und Eichenrinde zu gleichen Teilen mischen. 4 Eßlöffel pro Liter Wasser. Warm baden.

Natürlich gibt es noch eine Menge anderer Kräuter

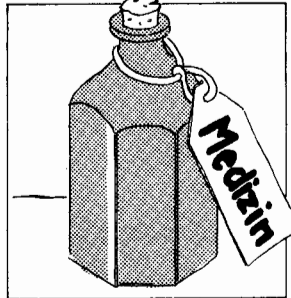
mit z.T. hervorragender Wirkung. Aber nicht alle sind für Tee geeignet. So ist z.B. Wermut ein ausgezeichnetes Magen- und Gallemittel; allerdings schmeckt es derart bitter, daß wir ihn lieber den Likörherstellern überlassen wollen. Auch das ätherische Öl des Eukalyptus wirkt desinfizierend und heilend bei Husten und Rheuma.

Besser entfaltet es seine Wirkung aber in Badeölen, Balsam oder Saunaöl (vgl. entspr. Kap.). Und schließlich ist die Beruhigungsdroge Kampfer bei Überdosierung im Tee nicht ungefährlich, weshalb wir sie ebenfalls nur als Badeöl und Balsam empfehlen.

Tinkturen selbstgemacht

Im Kapitel über Mazeration haben wir bereits beschrieben, daß die pflanzlichen Wirkstoffe ebenso mit Alkohol wie mit Wasser herausgezogen werden können. Für Tinkturen ist allerdings Alkohol als Auszugsmittel besser geeignet als Wasser. Dabei gehen wir vom Trinkalkohol (=Weingeist) aus, den man in der Apotheke bekommt. Man sollte möglichst 70%igen Alkohol verwenden, weil er eine angemessene Wirkstoffausbeute garantiert, die bei niedrigerer Konzentration geringer ausfallen würde.

Die Zubereitung und Standardherstellung sieht folgendermaßen aus:



In der Regel nimmt man ein Gewichtsteil Droge auf 5 bis 10 Gewichtsteile

70%igen Alkohol. Die gut zerkleinerten Kräuter werden bis zu 5 Tagen bei Raumtemperatur in einem gut verschließbaren Gefäß in Alkohol gelegt und gelegentlich geschüttelt. Danach die Kräuter durch ein feines Baumwolltuch absieben und zusätzlich auspresen. Nach 5 Tagen Lagerung ist die Tinktur verwendungsfähig.

Mit Tinkturen kann man sich einreiben, Umschläge machen, Gurgeln, und man kann sie auch einnehmen, wobei man sie meist mit Wasser verdünnt oder auf ein Zuckerkstück tropft.

Arnikatinktur

Nur äußerlich anzuwenden!

Für Umschläge kommen auf 1/4 l Wasser 2 Eßlöffel Tinktur. Man kann damit den Abbau von Blutergüssen beschleunigen und Zerrungen und Quetschungen behandeln.

Zum Einreiben einen Eßlöffel Tinktur auf 2 Eßlöffel Wasser geben. Wirkung wie oben.

Bei Entzündungen im Mund und zur Steigerung der Abwehrbereitschaft der Schleimhäute gurgelt man mit einer Mischung aus 1

Tinktur-Rezepte

Teelöffel Tinktur auf 1/2 Glas lauwarmes Wasser.

Eine gute Wundsalbe ergeben 5 g Arnikatinktur auf 50 g Eucerinsalbe (in Apotheken erhältlich).
Hergestellt wird die Tinktur nach Standardzubereitung.

Baldriantinktur

Beruhigende Wirkung wie beim Baldriantees (vgl. Kap. "Teerezepte") zur Milderung von Nervosität und leichten Herzbeschwerden.
30 bis 50 Tropfen Tinktur in 1/2 Glas Wasser geben.
Standardzubereitung.

Engelwurzinktur

Wirkung wie beim Tee.
Zum Einreiben bei Muskelschmerzen die Tinktur leicht verdünnen.
Gegen rheumatische Schmerzen hilft eine Salbe aus 5 g Tinktur und 50 g Vaseline, gut verrührt.
Innerlich anwendbar bei Blähungen und Bauchschmerzen; eine Mischung aus 10 Tropfen Tinktur auf 1 Glas lauwarmes Wasser.
Standardzubereitung.

Enziantinktur

Bei innerer Einnahme Steigerung der Magensaft- und Gallenmenge, dadurch Appetitanregung. Mildert Krämpfe im Magen. Bei Be-

darf 10 Tropfen in etwas Wasser.

Johanniskrauttinktur

Wirkung ähnlich wie beim Tee gegen Nervosität und depressive Zustände. 10 bis 30 Tropfen auf ein halbes Glas Wasser.
Standardzubereitung.

Myrrhentinktur

Myrrhe wirkt adstringierend (zusammenziehend) und daher blutstillend. Außerdem desinfizierend und heilend. Gutes Mittel bei Verletzungen im Mund und an der Zunge sowie bei Zahnfleischentzündungen und Druckstellen durch Zahnprothesen. Befallene Stellen entweder direkt mit Wattetupfer bestreichen oder 20 Tropfen in ein halbes Glas Wasser geben und spülen.
Herstellung: Myrrhenharz zerbröseln und mit 90%igem Alkohol im Verhältnis 1:5 mischen. 5 Tage mazerieren und abfiltrieren.

Rosmarintinktur

Wirkung wie beim Tee. Bei rheumatischen Schmerzen äußerlich anwenden durch Einreiben, was entkrampfend und durchblutungsfördernd wirkt.
Herstellung: 10 g Rosmarinblätter in 50 ml 70%igem Alkohol mazerieren. Man kann die Tinktur auch ge-

winnen, indem man 2 Tropfen ätherisches Öl des Rosmarin in 10 ml 70%igen Alkohol gibt.

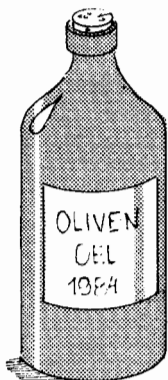
Wacholderbeertinktur

Wirkung wie beim Tee.
Wegen der Nebenwirkungen sollte man sie nur äußerlich anwenden. Lindernd bei rheumatischen Schmerzen durch Einreiben der unverdünnten oder leicht verdünnten Tinktur bzw. durch Verwendung in Badeöl oder Balsam.
Herstellung: 10 g Wacholderbeeren in 50 ml 70%igem Alkohol mazerieren.

Wermuttinktur

Hilft bei Magenbeschwerden und Gallenstörungen. 10 bis 20 Tropfen vor oder nach den Mahlzeiten in etwas Wasser, allerdings nicht mehr als 3 mal pro Tag einnehmen. Schwangere sollten Wermut nicht zu sich nehmen. Auf keinen Fall das ätherische Öl unverdünnt einnehmen; es ist eindeutig giftig. Das gilt auch für den übermäßigen Genuß von Wermutlikör.
Standardherstellung.

Eine Art Tinktur sind auch verschiedene Liköre und Aufgesetzte, auf die wir in späteren Kapiteln noch ausführlich eingehen werden.



Kräuteröle zum Würzen und Aromatisieren

Vielleicht haben auch Sie sich beim Kochen oder beim Anrichten von Salaten schon einmal gewünscht, etwas mit dem Aroma bestimmter Kräuter zu würzen oder auch nur abzurunden. Oft fehlt einem gerade dann dieses Kraut; sei es frisch oder getrocknet.

Solche Probleme werden Sie in Zukunft nicht mehr ha-

ben, wenn Sie ätherische Öle und Aromastoffe der verschiedensten Kräuter in Öl bereithalten. Man kann nämlich diese Stoffe aus den Kräutern durch Mazeration nicht nur mit Hilfe von Alkohol und Wasser gewinnen, sondern auch durch die verschiedenen Arten von Speiseöl. Selbst mit Essig geht dies, wie wir im Hobbythek-Buch 7 mit einer

Vielfalt von Rezepten bewiesen haben. Aber Essig ist nun einmal sauer und selbst ein Aroma, was ein Nachteil gegenüber dem Öl sein kann. Hinzu kommt, daß Öl die Aromastoffe besonders intensiv aus den Pflanzenteilen herauszieht.

Probieren Sie dies einmal mit Knoblauch in Öl. Sie brauchen davon nur wenige Tropfen, um jeden Salat oder eine andere Speise mit einem wunderbar kräftigen oder - je nach Menge - zarten Knoblauchgeschmack zu versehen. Ein weiterer Vorteil der Kräuteröle: Man kann sie sehr viel feiner dosieren, als wenn man die Kräuter direkt verwendet.

Als Basis ist jedes Speiseöl geeignet, wobei in manchen Fällen jedoch der starke Eigengeschmack des Olivenöls stören kann. Nehmen Sie dann das neutrale Sonnenblumen-, Weizenkeim- oder Distelöl.

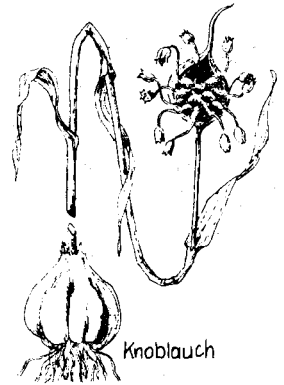
Und schließlich ein letzter Vorteil der Kräuteröle: Wenn aus den Kräutern das Aroma durch langes Kochen gelöst werden muß, geht oft viel Geschmack verloren. Würzöle kann man den Speisen hingegen erst kurz vor dem Servieren zugeben und damit das Aroma ganz frisch halten.

Knoblauchöl:
Knoblauchöl nimmt auch deshalb eine Sonderstellung ein, weil man es nicht nur zum Würzen verwenden, sondern auch Käse darin einlegen kann. Besonders geeignet ist die griechische Feta oder bulgarischer Schafskäse, dem man in eine Lake eingelegt in Plastikschachteln kaufen kann. Geben Sie zu dem gewürfelten Käse ein kleines Stück rote Peperonischote hinzu, ein Lorbeerblatt und ein paar Wacholderbeeren, dann haben

Und so wird's gemacht: Ganz wichtig ist, daß die Kräuter durch und durch getrocknet sein müssen, bevor sie in das Öl kommen. Frische Kräuter aus dem eigenen Garten müssen Sie also vorher einige Tage zum Trocknen aufhängen. Sie hätten sonst zuviel Feuchtigkeit, durch die das Öl ziemlich schnell verderben oder ranzig werden würde. Da unsere Aromaöle gewissermaßen eine Essenz darstellen sollen, nehmen wir einen relativ hohen Kräuteranteil. Auf 1 l Öl rechnet man 100 g getrocknete Kräuter, die ggfs. vorher zerkrümelt werden. Öl und Kräuter kommen in eine gut verschließbare Flasche. Lassen Sie sie etwa 2 Wochen bei Zimmertemperatur stehen und schütteln Sie sie mehrmals am Tage. Danach können Sie das Öl durch ein Teesieb abfiltrieren, weil die kleinen Kräuterstückchen manchmal doch stören. Das intensive Aroma wird dadurch nicht beeinträchtigt. Solches Würzöl ist in der Regel 2 bis 3 Monate haltbar, wenn Sie es an einem kühlen Ort und gut verschlossen aufheben. Dies gilt vor allem für Knoblauchöl; der einzigen Ausnahme, bei der nicht ein getrocknetes Kraut, sondern die frischen Zehen im Öl mazeriert werden.



Sonnenblume



Knoblauch

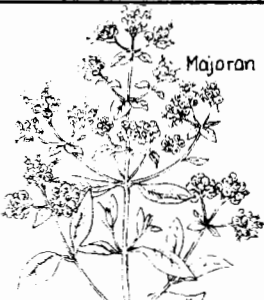
Sie nach etwa einer Woche Zeit zum Durchziehen des Ganzen ein Glas mit wunderbaren Knoblauchkäse, das dazu noch schön aussieht und sich hervorragend als Geschenk eignet. Nun gibt es Leute, die der Knoblauchgeschmack grundsätzlich stört. Das sollte man respektieren. Wer aber nicht zuletzt durch Reisen angeregt - Knoblauch mag, dem sei hier auch noch mitgeteilt, daß Knoblauch außerordentlich gesund ist. Es enthält nachweislich ne-

Kräuteröl-Rezepte

ben vielen Vitaminen eine Menge wirksamer Substanzen. Sie sind vor allem in einem ätherischen Öl enthalten, das Bakterien, Pilze und sogar Würmer abtöten kann. Außerdem sollen diese Stoffe Arteriosklerose und die Zusammenballung von Blutplättchen in den Arterien verhüten helfen, durch die es zu Herz- oder Hirninfarkt kommen kann.

Gegen den Knoblauchgeruch, den man nicht nur durch den Atem, sondern auch durch die Poren ausscheidet, gibt es übrigens kein wirksames Mittel.

Weitere Kräuteröle:
Hier eine kleine Liste der wichtigsten Würzöle, ihrer Wirkungen und Anwendungsgebiete:



Öl	Wirkung	geeignet für
Basilikumöl	appetitanregend, fördert die Fettverdauung, gut für Nierenkranke	Fleischspeisen, Suppen, Wirsing, Erbsen, Hammelfleisch Kräuterbutter, Krabben, Muscheln
Bohnenkrautöl	verdauungsfördernd, verhindert Blähungen, gut als Galle- und Leberdiät	Bohnen Gemüse, Kartoffelsuppe, Salate, Rohkost, Quark
Dillöl	Galle- und Leberanregend, geschmacksverbessernd, wenn Kochsalz verboten ist	gedünsteter Fisch, Gemüse, eingelegte Gurken
Estragonöl	harntreibend und verdauungsfördernd	vorsichtig dosieren und möglichst nicht mit anderen Kräutern verwenden! Für Gerichte aus edlen Fischen, helle Schmorgerichte; typisch für die französische Küche
Majoranöl	fördert die Verdauung	Kartoffelsuppe, Pilzgerichte, Geflügel, Leberknödel. Schwer verdauliche Bohneneintöpfe werden verträglicher.
Oreganöl	appetitanregend	für die meisten italienischen Gerichte, vor allem mit Tomaten geeignet. Vorsichtig dosieren, da sehr intensiv!
Rosmarinöl	appetitanregend, stützt den Kreislauf, hilft Kochsalz einsparen	Lammbraten, Tomatengerichte, Mittelmeergemüse, zum Grillen ganz allgemein. Sparsam dosieren!
Salbeiöl	entzündungshemmend im Mund, Magen- und Darmbereich	für Fleisch und Spaghettigerichte, kann im Fett mitgebraten werden
Thymianöl	appetitanregend, verdauungsfördernd, regt die Speichelabsonderung an	vor allem für Wildbraten und entsprechende Marinaden geeignet. Vorsichtig verwenden und nicht mit anderen Gewürzen mischen!
Zitronenmelisseöl	altes Mittel gegen Übelkeit und Schlaflosigkeit	für Salate, Mayonnaisen und Quark geeignet. Nicht mitkochen lassen!

Badespaß mit Ätherischen Ölen

Auf die wohltuende Wirkung von Pflanzenextrakten haben wir vorhin schon hingewiesen. Bevor wir Ihnen hier nun ein paar Rezepte fürs Baden verraten, wollen wir noch einmal hervorheben, daß sich die Wissenschaft inzwischen schon sehr genau darüber informiert hat, wie die Pflanzenwirkstoffe auch bei äußerlicher Anwendung in den Körper gelangen. Hier wirken ätherische Öle besonders wohltuend. So hat man herausgefunden, daß ätherische Öle zum Teil auch über die Haut in den Organismus gelangen können. Bei Eukalyptusöl und Thymianöl geschieht das zum Beispiel innerhalb von 20 bis 40 Minuten. Bei Zitronenöl dauert es etwas länger, ebenso bei Kiefernadelöl, Lavendelöl und Pfefferminzöl. Man hat aber auch herausbekommen, daß sie bei einer Anwendung im warmen Badewasser schneller durch die Haut gehen. Wir haben hier also die angenehme Erscheinung, daß z.B. in einem duftenden warmen Melissenbad das ätherische Öl durch die Haut hindurch seine Wirkungen im Organismus entfalten kann, ohne den Magen-Darm-Trakt zu belasten.

Allerdings lassen sich Öl und Wasser bekanntlich nicht ohne weiteres mischen. Dies gilt natürlich auch für unsere ätherischen Öle, die ohne einen gewissen Trick als Fettagungen auf dem Wasser schwimmen wür-

den. Außerdem sind sie so hoch konzentriert, daß sie verdünnt werden sollten; am besten mit Fettölen, die den Vorteil haben, gleichzeitig die Haut rückzufetten. Solche Fettöle sind alle kaltgepressten Pflanzenöle. Für unsere Zwecke verwendbar sind zum Beispiel: Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Erdnuß- oder Haselnußöl, Mandelöl, Avocado- und Distelöl. Dies sind die Basisöle, in die man die ätherischen Öle hineinmischet. Mit einem Trick läßt sich zusätzlich erreichen, daß sich diese Öle mit Wasser mischen. Eigentlich ist das ein physikalisches Wunder. Im Hobbytheke-Buch 4 haben wir aber schon ausführlich in einem Kapitel über selbstgemachte Kosmetik berichtet, wie das funktioniert.

Man benötigt dafür einen Vermittlerstoff, einen sog. Emulgator, der Öl und Wasser miteinander versöhnt und daraus eine Emulsion macht. Nun gibt es in der Natur zwar Emulgatoren in großer Fülle, nur sind sie für unsere Zwecke nicht wirksam genug. Gut geeignet sind aber die zwei synthetisch hergestellten, natürlichen Emulgatoren Tween 80, der in Apotheken erhältlich ist, und Oxypon 288, der nicht nur preiswerter als Tween 80 ist, sondern auch eine bessere Emulsion erzeugt.

Die Güte einer Badeölemul-

sion erkennen Sie übrigens daran, daß sie sich gleichmäßig wie Milch im Tee im Wasser verteilt und keine Fettagungen auf der Oberfläche hinterläßt. Beim Ablassen des Wassers darf sich auch kein nennenswerter Rand in der Badewanne gebildet haben. Wenn Sie eines unserer Badeöle verwenden, dann sollten Sie mit der Seife sehr sparsam umgehen oder sie sogar ganz weglassen. Das Badeöl ist durchaus ein Seifenersatz mit Reinigungskraft; denn der Emulgator macht das Öl ja wasserlöslich, wodurch es auch den Schmutz löst, der dann abgespült werden kann.

Sie können mit unseren Badeölen natürlich nicht nur baden, sondern auch duschen. Einfachen den Körper naß machen, Badeöl auftragen und wieder abspülen. Suchen Sie sich unter den ätherischen Ölen den Duft aus, der am besten zu Ihnen paßt und bedenken Sie, daß diese Öle nicht nur einen kosmetischen Nutzen, sondern auch einen gesundheitlichen haben. Wissen sollten Sie, daß solche Bäder aber nicht in jedem Falle gesund sind. Bei Überfunktion der Schilddrüse, bei Epilepsie, bei Lungentuberkulose und auch bei bestimmten Erkrankungen der Atemwege sollte man nicht ohne weiteres in ein Vollbad steigen - seien die zugesetzten Extrakte noch so gesundheitsfördernd.

Das Grundrezept ist ganz einfach:

Auf 80% Fettöl bzw. Basisöl kommen 10% Emulgator und 10% ätherisches Öl. Das heißt bei 80 ml Basisöl erhalten wir schließlich 100 ml Badeöl. Die reichen für 4 bis 5 Vollbäder und ent-

sprechend mehr Duschbäder. Noch ein kurzes Wort zu angeblichen Nebenwirkungen: Vor allem bei Ölen, die die Durchblutung fördern, kann es zur Hautrötung kommen. Das ist im Grunde erwünscht, kann aber bei Menschen mit Allergien unange-

Badeöle à la Hobbytheke

nehm sein. Sollten Sie dazu gehören, dann müssen Sie etwas vorsichtig sein und ausprobieren, welches Öl Ihnen wirklich wohl tut.

Melissenölbad

Es duftet nicht nur herrlich, sondern beruhigt und hilft, nach einem streßbelasteten Tag, Entspannung zu finden.

Wacholderbeerenölbad

Wirkt durchblutungsfördernd, günstig bei Rheuma und Muskelzerrungen. Da Wacholder etwas streng und herb riecht, kann man in das Grundrezept noch ein paar Tropfen Geranium- oder Rosenöl geben. Angenehm ist auch eine Mischung mit Rosmarinöl im Verhältnis 1:1.

Rosmarinölbad

Es belebt den Körper und regt den Kreislauf an. Hilft bei rheumatischen Schmerzen und bei Erkältungskrankheiten. Gut mischbar mit Wacholder, Salbei und Thymianöl. Es soll sogar Ungeziefer vertreiben. Das Öl kann auch zum Inhalieren mit etwa 50 % Wasser gemischt bis kurz vor das Sieden erhitzt und dann die Dämpfe vorsichtig eingeatmet werden.

Thymianölbad

Wirkt desinfizierend und krampflösend und hilft bei Erkältungskrankheiten. Kann

gut mit Eukalyptus und Rosmarinöl gemischt werden.

Kiefern- bzw. Fichtennadelölbad

Das ätherische Öl wird aus den Nadeln verschiedener Arten wie z.B. der Latschenkiefer aus dem Hochgebirge gewonnen. Sie sind sozusagen die klassischen Duftöle für das Bad, weil sie die Haut besonders gut durchdringen. Sie wirken gegen Beschwerden der Atemwege, Asthma und auch chronische Katarrhe. Ein angenehmes Bad bei Grippe, Rheuma und Gicht. Gut mischbar mit Eukalyptus-, Zypressen- und Zedernöl.

Eukalyptusölbad

Das gibt es kaum noch zu kaufen. Besonders bei Erkältungskrankheiten zu empfehlen. Sehr gut zum Inhalieren geeignet. In seltenen Fällen kann es zu allergischen Reaktionen kommen.

Salbeiölbad

Eine ganz wichtige Heildroge, als Bad sehr gut bei strapazierter und wunder Haut. Hilft bei übermäßiger Schweißabsonderung und als Deodorant. Gut bei Rheuma und Erkältungskrankheiten. Mischung mit Eukalyptus, Thymian oder Rosmarin.

Und hier noch einige Duft- bzw. Parfumbäder mit be-

stimmten ätherischen Ölen, die man nach eigener Vorstellung und Geschmack auch miteinander mischen kann.

Geraniumöl

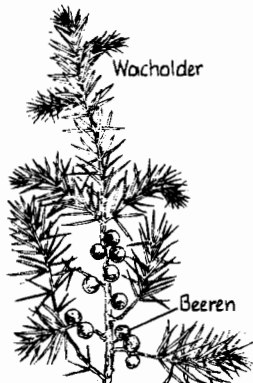
Es stammt nicht von unserer Balkonpflanze mit gleichem Namen, sondern wird aus Pelargonium odorantissimum gewonnen, im Volksmund auch als Storchenschnabel, Ruprechts- oder Wanzenkraut bekannt. Die Pflanze selbst stinkt fürchterlich, das Geraniumöl aber duftet sehr lieblich, manchem vielleicht etwas zu süß. Machen Sie beim Apotheker doch mal eine Duftprobe. Da das Öl sehr intensiv duftet, reichen im Badeöl 5 % aus. Besser geeignet ist es jedoch als Zusatzparfum in anderen Badeölen. Auch Geraniumöl hat eine medizinische Wirkung. Im Mittelalter war es als Arznei sehr beliebt. Ihm wird wundheilende, antiseptische und schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben; außerdem soll es Parasiten töten und Mücken vertreiben.

Orangen- bzw. Orangenblütenöl

Riecht nach frischer Orange und hat den Charakter eines Parfums. Man verwendet es z.B. in der Kölnisch-Wasser-Produktion. Auch Badeölen kann es als Duftverbesserer zugemischt werden. Diese Öle wirken beruhigend.

Bergamottöl

Es ist ebenfalls Bestandteil von Kölnisch Wasser und anderen Duftwässern. Gut geeignet zum Zumischn in verschiedene Duftöle, z.B. bei Orangenblüten-, Lavendel-, Melissen- und Geraniumöl. Bergamottöl nicht kurz vor einem Sonnenbad verwenden, denn es setzt den Selbstschutz der Haut vor Sonnenstrahlen bis auf die Hälfte herab. Es wirkt desinfizierend und wird bei eitrigen Wunden empfohlen.



Bäder bei verschiedenen Beschwerden

Hier einige Zusammenstellungen für Badeöle bei bestimmten Beschwerden. Zur Vereinfachung der Mischung sei noch gesagt, daß 1 g ätherisches Öl ca. 15 bis 18 Tropfen entspricht.

Erkältungsbad

80 ml Basisöl
2 g Pfefferminzöl
2 g Eukalyptusöl
2 g Latschenkieferöl
2 g Thymianöl
2 g Rosmarinöl
1 g Kampfer
10 g Tween 80 oder Oxypon 288

Möglichst heiß baden (38 bis 40 °C) und anschließend rundum in die Bettdecke einwickeln. Die 100 ml reichen für 2 Vollbäder. Die

Mischung kann aber auch inhalfiert werden.

Rheumabad

80 ml Basisöl
4 g Wacholderbeerenöl
2 g Eukalyptusöl
2 g Rosmarinöl
2 g Salbeiöl
10 g Emulgator
Wirkt schmerzlinde-
rend und heilend auch bei Gelenk-
und Muskelbeschwerden.

Beruhigungsbad

80 ml Basisöl
3 g Lavendelöl
3 g Melissenöl
3 g Anis- oder Fenchelöl
1 g Kampfer
10 g Emulgator
Wirkt sehr entspannend und
beruhigend. Bleiben Sie
mindestens 15 bis 20 Minu-

ten in der Badewanne lie-
gen.

Ein Bad gegen Erschöpfung

80 ml Basisöl
2 g Eukalyptusöl
1 g Geraniumöl
2 g Lavendelöl
2 g Rosmarinöl
2 g Salbeiöl
10 g Emulgator
Duftbad Eau de Cologne
80 ml Basisöl
5 g Bergamottöl
5 g Orangenblütenöl
10 g Emulgator

Duftbad Melissengeist

80 ml Basisöl
5 g Melissenöl
2 g Orangenöl
2 g Nelkenöl
1 g Rosenöl
10 g Emulgator

Duftende Körpermilch und Hautlotion

Das Herrliche an ätherischen Ölen ist, daß man tausenderlei Sachen daraus machen kann. Zum Beispiel eine Reinigungs- und Hautpflegemilch. Mischen Sie einfach in 100 ml ätherisches Öl 60 bis 80 ml destilliertes Wasser. Alles gründlich schütteln, und Sie haben eine herrliche,

cremige Körpermilch. Sie ist eine Wohltat für die Haut, weil sie wie jede normale Feuchtigkeitscreme die Haut mit Fett und Wasser versorgt, und sie dadurch glättet und pflegt. Sie ist frei von Konservierungsmitteln. Das bedeutet allerdings, daß sie nur begrenzt haltbar ist. Während

Öl unvermischt und fest verschlossen bis einem Jahr haltbar ist, verdirbt die Milch schneller. Das in Öl gelöste Wasser ist ein idealer Nährboden für Bakterien. Innerhalb von 8 Tagen sollte die Milch also aufgebraucht sein. Da sie sich aber derart leicht herstellen läßt, ist das kein Problem.

Vor Gebrauch immer noch einmal gut schütteln, denn die Emulsion kann sich nach einiger Zeit trennen.

Duftwasser der Hobbythek

Mit ätherischen Ölen läßt sich auch ein Eau de Toilette oder ein Eau de Cologne herstellen, die man auch als Rasierwasser (After Shave oder Pre Shave) verwenden kann. Als Verdünnungsmittel dient uns 90%iger Trinkalkohol aus der Apotheke. So hochprozentig muß er sein, weil die Lösung sonst leicht eintrübt. Ätherisches Öl löst sich zwar in Alkohol

auf, nicht dagegen in Wasser. Ist also der Wassergehalt im Alkohol zu groß, fällt ein Teil des ätherischen Öls im Wasser aus, wodurch die Trübung entsteht.

Hier das Grundrezept:

In den 90%igen Alkohol kommen 10 bis 20% ätherisches Öl. Beispiel: In 10 ml Alkohol kommen also 1 bis 2 ml ätherisches Öl (1 ml = 18 bis 20 Tropfen). Über

20% Ölanteil würden nicht gehen, weil sonst der Duft zu intensiv wird.

Wenn Sie mögen, können Sie die Duftwässer auch mit unseren Tinkturen mischen (Vgl. Kap. "Tinkturen selbstgemacht"). Da man ja nur wenige Tropfen braucht, sind solche Duftwasserexperimente nicht teuer. Unsere eigene Neugier hat uns auf diese Weise in die Nähe eines der sicher bestgehütet-

sten Geheimnisse auf diesem Gebiet gebracht, nämlich der Rezeptur des Kölnisch Wasser einer bekannten Kölner Firma mit der berühmten Hausnummer. Probieren Sie dieses Rezept doch selbst einmal aus und vergleichen Sie es.

Kölnisch Wasser der Hobby-thek

- 10 ml 90%iger Alkohol
- 1 ml Orangenblütenöl
- 1 ml Bergamottöl

Alles gut mischen und eine Zeitlang lagern, was den Duft nur noch verbessert.

Ein herbes Rasierwasser

- 15 ml 90%iger Alkohol
- 10 Tropfen Salbeiöl
- 3 Tropfen Pfefferminzöl
- 5 Tropfen Zitronenöl
- 5 Tropfen Nelkenöl
- 5 Tropfen Thymianöl
- 10 Tropfen Orangenblütenöl

Ein eher blumiges Rasierwasser

- 15 ml 90%iger Alkohol
- 6 Tropfen Fenchelöl
- 3 Tropfen Nelkenöl
- 3 Tropfen Thymianöl
- 6 Tropfen Geraniumöl
- 3 Tropfen Melisse
- 6 Tropfen Orangenblütenöl
- 4 Tropfen Zitronenöl

Balsame und Kräutercremes

Von den Öl- und Kräuterbädern ist es nicht weit zur Heil-Kosmetik. Gerade in letzter Zeit sind Balsame und Cremes auf der Basis von Kräuterauszügen immer beliebter geworden.

Man kann sie mit Hilfe von ätherischen Ölen im Handumdrehen selbst herstellen.

Als Basis für einen Balsam kann man normale weiße Vaseline oder auch eine neutrale Eucerincreme nehmen, die es als Salbenbasis in der Apotheke gibt, z.B. Eucerin cum aqua oder Eucerin PH 5. Für eine Creme eignet sich als Basis auch eine möglichst wenig parfümierte Hautcreme wie beispielsweise Nivea. Sie besteht ebenfalls fast ausschließlich aus Eucerin. Wer das Hobbythek-Buch 3 besitzt, findet außerdem im Kapitel über Kosmetik viele Tipps für eine Cremebasis, die allerdings frei von Konservierungsmitteln und nur begrenzt haltbar sind. Das gilt auch für die sehr empfehlenswerte Creme aus der Apotheke: Eucerin anhydric, die völlig neutral ist. Sehr hautfreundlich ist auch die Basiscreme Eucerin PH 5, die auf den PH-Wert 5 einght.

Im Prinzip kommen fast alle ätherischen Öle als Wirkstoffe für eine Creme in Frage. Die Wirkungen ha-

ben wir schon bei den Badeölen beschrieben, weshalb wir uns hier kurzfassen können. Auch hier müssen Menschen mit Neigung zu Allergien bei bestimmten Ölen vorsichtig sein, probieren sie's dann am besten vorher auf einer begrenzten Hautfläche aus. Das Grundrezept:

Auf die Balsam- oder Cremebasis kommen 5 bis 10% ätherische Öle, also auf 100 g Creme 5 bis 10 g. Alle Zutaten müssen gut und gleichmäßig verrührt werden.

Die Creme soll in dicht verschließbaren Töpfchen aufbewahrt werden, da die Öle ja leicht "verduften". Hier zwei Beispiele (1 g = 15-18 Tropfen):

Balsam zur Pflege der Gesichtshaut

- 50 g neutraler Eucerincreme als Basis
- 2 g Zitronenöl
- 2 g Geraniumöl
- 1 g Orangenöl
- 1 g Orangenblütenöl

Balsam bei Erkältungen (zum Einreiben)

- 50 g weiße Vaseline
 - 1 g Pfefferminzöl
 - 1 g Eukalyptusöl
 - 1 g Latschenkieferöl
 - 0,5 g Kampfer
 - 1 g Thymianöl
- auch zum Inhalieren geeignet.

Ubrigens, wenn Sie sich in Zukunft Ihre Badeöle, Balsame, Cremes und Tinkturen selbst machen, sparen Sie nicht nur eine Menge Geld, sondern können sich auch Ihr ganz individuelles duftendes Mittel zusammenstellen.

Selbst-gemachte Liköre



"Wer Sorgen hat, hat auch Likör" - so will es eine beliebte Spruchweisheit von Wilhelm Busch. Der deutsche Gesetzgeber ist da schon wesentlich trockener, wenn er bestimmt, daß Liköre mit Zucker gesüßte Branntweine sind, die ihr Aroma aus Pflanzen-, Fruchtauszügen usw. erhalten. Für die Likörfachleute gibt es dann noch Unterscheidungen wie z.B. Bitter-, Kräuter- oder Cremeliköre. Im Grunde sind Liköre also ziemlich süße alkoholische Getränke, die - in kleinen Mengen getrunken - nicht nur großen Genuß bereiten, sondern auch appetitanregend, verdauungsfördernd und ganz allgemein gesundheitsunterstützend wirken können.

Verschiedene Likörarten

Die hohe Kunst der Likörherstellung beruht vor allem auf dem Verfahren der Destillation, auf das wir gleich noch ausführlich zurückkommen. Der auf diese Weise gewonnene Likör unterscheidet sich allerdings vom sog. "Aufgesetzten".

Der Aufgesetzte darf - wenn man den Bestimmungen der Likörhersteller streng folgen wollte - nur durch Aus-

ziehen der reifen Früchte der schwarzen Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere usw. durch Alkohol erzielt werden. Dies sind dann Fruchtliköre. Werden sie aus Kräutern extrahiert - z.B. aus Fenchel, Enzian, Wacholder, Anis - dann sind es Bitterliköre. Das Herstellungsverfahren ist also eine Mazeration (Vgl. Kap. "Mazeration").

Da Aufgesetzter bei uns überaus beliebt ist, werden wir Ihnen auch dazu noch Herstellungsanleitungen und

Rezepte geben. Die dritte Likörart, die wir hier erwähnen möchten, sind die Emulsionsliköre. Sie sind schon daran zu erkennen, daß sie nicht durchsichtig sind; als Beispiel sei nur der beliebte Eierlikör genannt. Es gibt aber auch noch Schokoladenlikör, Mokka mit Ei, Sahnelikör und einige mehr. Diese Liköre sind als "edle" Nähr- und Kräftigungsmittel beliebt, wobei der Genuß nie zu kurz kommen soll. Und natürlich haben wir auch dazu einige Rezepte für Sie mitgebracht.

Wie bereits erwähnt, basiert die Kunst der Likörherstellung auf dem Verfahren der Destillation. Um zu verstehen, wie das mit der Destillation funktioniert, müssen wir uns einen Augenblick mit ein paar physikalischen Regeln befassen. Bei der Destillation, die schon die Alchimisten im Mittelalter perfekt beherrschten, wird eine Flüssigkeit gekocht. Die sich dabei bildenden Dämpfe steigen auf, werden durch einen Kühler geleitet, in dem die Dämpfe kondensieren, d.h. sich wieder verflüssigen.

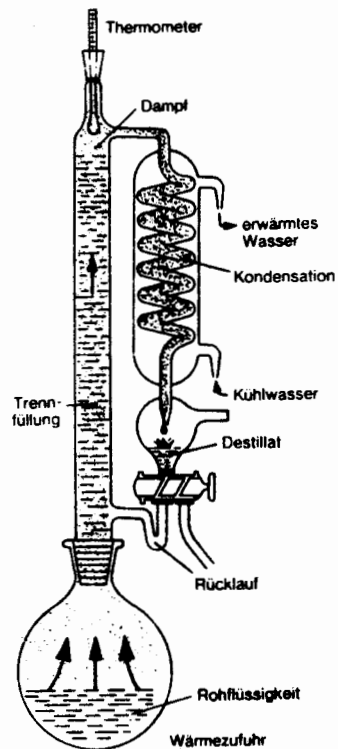
Der Destillierapparat selbst besteht unten aus einem Gefäß für die zu destillierende Flüssigkeit und oben aus dem besagten Kühler. Dieser Kühler wird mit einer Schlauchleitung und einer Ableitung einfach an den Wasserhahn angeschlossen, dessen kaltes Wasser für eine ausreichende Kühlung sorgt. Das Wasser kann dabei ganz langsam durchlaufen. Dieses Gerät wäre z.B. geeignet, destilliertes Wasser herzustellen - Wasser also, das frei von mineralischen Verunreinigungen, Kalk, Salzen usw. ist, weil diese nicht mitverdampfen.

Nun kann man freilich nicht nur Wasser destillieren, sondern auch andere Lösun-

gen und Mischungen. Das wohl bekannteste Destillierverfahren ist das zur Branntweinherstellung. Dabei erhitzt man alkoholhaltiges Wasser mit dem Ziel, einen niedrigen Alkoholgehalt zu erhöhen. Alkohol hat nämlich einen niedrigeren Siedepunkt als Wasser; er liegt bei 78°C. Da Wasser erst bei 100°C siedet, verdampft bei der Destillation zunächst wesentlich mehr Alkohol als Wasser. Zu Beginn erhalten wir also ein Destillat mit sehr hohem Alkoholanteil. Das können am Anfang durchaus 90 bis 95 % sein. Je länger man destilliert, umso mehr Wasser verdunstet und schlägt sich im Kühler wieder nieder; das Destillat verringert sich also wieder im Alkoholgehalt. Der Trick besteht darin, daß man die Destillation einfach abbricht, wenn der gewünschte Alkoholgehalt erreicht ist.

Soweit das physikalische Prinzip. Es diene uns hier nur zur Erklärung und nicht zur Anwendung, denn für die Alkoholherstellung gibt es recht strenge Gesetze. Wie Sie sicher wissen, ist die Branntwein- oder Rohschnapsherstellung ohne ausdrückliche staatliche Genehmigung strengstens verboten. Und dies nicht

Die Destillation



Laborübliches Destillier-Gerät

WARNUNG



Methylalkohol
ist giftig.

nur, weil sich der Staat eine Quelle für die nicht unbeträchtliche Brantweinsteuer erhält, sondern auch, weil das Destillieren von Brantwein mit großen Gefahren verbunden sein kann. Denn bei der Alkoholgärung entsteht unter bestimmten Bedingungen nicht nur der Trinkalkohol - der fachmännisch Aethylalkohol bzw. Weingeist heißt - sondern auch der äußerst giftige Methylalkohol, der in der Regel zu unheilbarer Erblindung und zu anderen schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden führt. Deshalb raten wir Ihnen auch dringend davon ab, Alkoholansätze wie z.B. selbstgemachten Obstwein zu destillieren. - Das wäre unverantwortlich!

Nach diesen Warnungen im Sinne des Gesetzes und zum Wohle Ihrer körperlichen Unversehrtheit hier aber auch noch die Versicherung der Hobbytheke, daß bei den jetzt beschriebenen Verfahren und Rezepten völlig ausgeschlossen ist, daß Methylalkohol entsteht. Er bildet sich nämlich nicht beim Destillieren, sondern nur beim Gären. In unseren Rezepten verwenden wir daher nur fertigen Schnaps, Weinbrand oder Weingeist, die lebensmittelrechtlich einwandfrei sind. Und noch eins: Auch mit der Steuer können Sie nicht in Konflikt kommen. Unsere Verfahren und Rezepte, enthalten nämlich nur Alkohol, der bereits einmal versteuert ist.

Die Wasserdampf-Destillation

Was wir bisher beschrieben haben, ist die sog. normale Destillation. Bei der Likörherstellung arbeiten wir aber mit der im Prinzip gleichen, sog. Dampfdestillation. Dabei geht es um folgendes:

Bei den Mischungen, aus denen wir uns ein konzentriertes Destillat für Liköre herstellen wollen, geht es uns nicht nur um Alkohol, sondern um Aromastoffe wie ätherische Öle. Diese Stoffe kann man zwar auch durch Mazeration gewinnen; sie sind dann aber noch nicht sehr konzentriert und häufig mit Stoff-

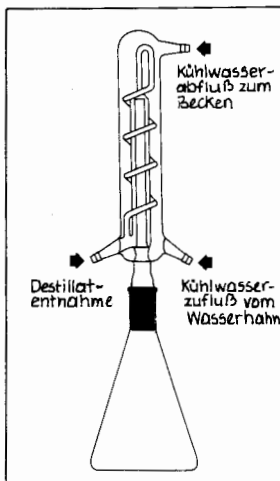
fen wie Pflanzenschleimen, Farben usw. durchsetzt, die im Likör unerwünscht sind. Sie werden zurückgehalten. Zusätzlich gelingt auch die Konzentration von Aromastoffen und ätherischen Ölen, obwohl deren Siedepunkt z.T. weit über 100 °C liegt. Wie kommt das?

Nun, beim Kochen der Ausgangsmischung in einem Destillierapparat, die ja immer einen erheblichen Wassergehalt hat, kann die Temperatur nie über den Siedepunkt von 100 °C steigen. Der aufsteigende Dampf des sprudelnden Wassers hat aber die Eigenschaft, ätherische Öle und andere Stoffe mit höherem Siedepunkt mitzureißen, die dann im Kühlrohr des Destillierapparates wieder mitkondensieren. Der Trick ist also, daß wir mit Hilfe der Wasserdampfdestillation Stoffe destillieren können, die in unserem Apparat selbst gar nicht bis zu ihrem Siedepunkt erhitzt werden. Da die empfindlichen und recht flüchtigen Stoffe direkt wieder zurückgekühlt werden, geht nichts von ihrem Aroma verloren.



Um Aromastoffe für Liköre, aber auch für Tinkturen, Balsame und andere Zwecke zu gewinnen, gibt es inzwischen ein ziemlich umfangreiches Angebot an Destillierapparaten, die zwar sehr dekorativ, aber auch sehr teuer (1.000,- bis 1.200,- DM) sind. Günstiger sind da schon Geräte aus hitzefestem Glas, die den gleichen Zweck erfüllen. Solche Destillierapparate sind aber wiederum umständlich aufzubauen und kosten immerhin noch 180,- DM. Deshalb haben wir ein einfaches Gerät entwickelt, das ohne weiteres Gestänge auf einer Kochplatte Platz hat. Es besteht aus einem hitzefesten Kolben und einem Kühler sowie einem Zuleitungs- und einem Ableitungsschlauch. Mithalten ist ein Kochgitter, das man zwischen Kolben und elektrischer Kochplatte legt, damit die Hitze gleichmäßig an den Kolbenboden abgegeben wird. Der Vorteil dieses Gerätes gegenüber herkömmlichen Konstruktionen ist, daß man für den Kühler kein extra Stativ braucht und auch kein gebogenes Glasrohr für den schräg angebrachten Kühler. Diese Konstruktion kostet weniger

Der richtige Destillierapparat



als 100,- DM und hat außerdem den Vorteil, durch Rücklauf in einem einzigen Durchgang mehrere Destillationsvorgänge zu ermöglichen. (s. Beschaffungsnachweis) Außer diesem Destillierapparat brauchen Sie nur einen Wasserhahnanschluß für das Kühlwasser. Ein entsprechendes Schraubstück für den Hahn, von dem Sie

den Perlator vorher abschrauben müssen, bekommen Sie im Foto-Fachhandel. Wenn Sie keinen Perlator am Hahn haben, dann brauchen Sie einen Gummischlauch, der über den Hahn gestreift wird.

Und Sie benötigen natürlich noch eine Kochplatte, die bei schwacher Hitze gut regulierbar sein sollte. Wichtig ist, daß man sich beim Aufheizen Zeit läßt, sonst kann das Destilliergut leicht überkochen. Und noch ein warnender Hinweis:

Wie Sie später bei unseren Rezepten noch sehen werden, ist bei den meisten Destillier-Vorgängen Alkohol im Spiel. Sie wissen, daß Alkohol leicht brennt und wir sagen Ihnen, daß er in gasförmigem Zustand noch leichter brennt. Benutzen Sie also keine Gasflamme zum Erhitzen und auch sonst kein offenes Feuer, sonst könnte es leicht zu einem Unglück kommen.

Um jetzt aber von der ganzen Theorie einmal zur Praxis zu kommen, wollen wir Ihnen jetzt zeigen, wie man auf der Basis der Destillation einen ganz exzellenten Melissengeist selbst herstellen kann.

Melissengeist

Für die Ausgangsmischung brauchen wir Alkohol, um die Wirkstoffe aus verschiedenen Kräutern und Früchten herauszuziehen. Wir nehmen dazu allerdings nicht reinen Alkohol, sondern 32%igen Klaren, Korn oder ähnliches. Sie benötigen für den Melissengeist:

- 400 ml Klaren (32%)
- 1 gestrichener Teelöffel Angelikawurzel
- 1 gestrichener Teelöffel Ingwerwurzel
- 5 bis 8 Nelken
- 1 kleine Stange Zimt
- 1 Messerspitze zerstoßene Kardamonfrüchte

5 zerstoßene Wacholderbeeren

1 Messerspitze gemahlene Muskatnuß

6 Tropfen Zitronenmelissenöl

Die Zutaten bekommen Sie bis auf das Zitronenmelissenöl in einem Gewürzladen oder auch über eine Adresse, die wir Ihnen im Anhang nennen. Dort finden Sie auch eine Quelle für die verschiedenen ätherischen Öle in diesem Kapitel. Wir empfehlen Ihnen, die Zutaten grob zu zermahlen, weil sie dann ergiebiger sind. Sie lassen sich z.B. leicht in einer Kaffeemühle mit Schlagwerk mahlen. Zutaten bis auf das Melissenöl in

den Klaren geben. Lassen Sie alles 1/2 bis 1 Stunde zur Mazeration stehen. Kurz vor dem Destillieren kommen dann noch die 6 Tropfen ätherisches Melissenöl hinein. Wir könnten auch getrocknete Melissenblätter verwenden; das müßten aber 30 bis 40 g sein.

Da ist ätherisches Öl einfacher und die Menge besser abzumessen. Anschließend kommt alles in das Destilliergefäß. Erhitzen Sie die Mischung und schalten Sie langsam hoch bis maximal Stufe 2 und noch vor dem Sieden auf Stufe 1 zurück. Destillieren Sie nun von den ursprünglich 400 ml Ansatz etwa 200 ml durch.

Lassen Sie das Destillat in ein Glas laufen, das entweder eine Meßskala hat oder bei dem Sie wissen, wie viel hineinpaßt. Sie können davon ausgehen, daß bei 200 ml Destillat - also der Hälfte der Ausgangsmenge - das Destillat selbst etwa doppelt so viel Alkohol hat wie der Ansatz; also etwa 60 bis 70%. Das geht darauf zurück, daß am Anfang sehr viel Alkohol überdestilliert, während in der zu-

rückbleibenden Hälfte des Ansatzes kaum noch Alkohol vorhanden ist. Was Sie jetzt erhalten haben, ist ein hochkonzentrierter Melissengeist, eine Art Eau de Cologne. Man kann sich mit diesem Melissengeist einreiben, ihn aber auch tropfenweise auf Zucker einnehmen. Zum Trinken müßten Sie ihn allerdings mit Wasser verdünnen. Bei 200 ml Wasserzutat erhalten Sie wieder einen rund

32%igen Melissengeist. Er ist ein uraltes und sehr wirksames Hausmittel zur Beruhigung und allgemeinen Stärkung des Organismus. Mit Zucker läßt er sich im Nu in Melissenlikör verwandeln. Wir haben übrigens einmal nachgerechnet, daß unser Melissengeist etwa dreimal so billig wie ein fertig gekaufter ist - sofern man die Amortisation der Geräte nicht mitrechnet.

Der Likör

Während der Melissengeist noch auf der Grenze zwischen Medizin und Likör zum Genießen steht, überwiegt bei den folgenden Rezepten eindeutig das Genießen. Damit soll nicht gesagt sein, daß sie nicht auch die eine oder andere gesundheitsfördernde Wirkung haben, sofern man nicht unmäßig trinkt. Wir sagten ja schon, daß es einige Haupt-

arten von Likören gibt. Da wir inzwischen schon einiges über die Destillation erfahren haben, wollen wir gleich mit der feinsten Art von Likören beginnen; nämlich Likören auf der Basis von Kräuter- und Frucht-Destillaten. Bei diesen Likören werden die feinsten und edelsten leicht flüchtigen Aromastoffe aus Kräutern oder Früchten gewonnen. Ausgangsbasis ist eine Mischung von Kräutern bzw.

Früchten, die im Klaren, Branntwein oder ähnlichem in einem mehrstündigen Prozeß durch Mazeration entstanden ist. Wenn Sie diese Mischung destillieren, so erhalten Sie ein Konzentrat, das wir vor allem als Aromaträger brauchen. Aus ihm lassen sich dann - eventuell durch Mischung mit anderen Konzentraten - die herrlichsten Liköre herstellen. In der Qualität sind Liköre, die durch Destillation - auf warmem Wege also - hergestellt wurden, den Likören weit überlegen, die auf kaltem Wege entstanden sind. Das wären z.B. Liköre, die lediglich durch Mazeration, Digestion oder Perkolation gewonnen wurden. Eine Ausnahme bilden jedoch die Emulsionsliköre, die nur auf kaltem Wege zu gewinnen sind.



Spezieller Zucker für Liköre

Zucker ist ein wichtiger Bestandteil des Likörs. Er darf aber auf keinen Fall mitdestilliert werden, sondern man setzt ihn später zu. Dies allerdings nicht indem man einfach den Zucker in den Likör schüttet, weil dieser später bei dem relativ hohen Zuckergehalt auskristallisieren würde. Die Likörindustrie verwendet deshalb spezielle Siruparten, z.B. Glucosesirup. Den gibt es aber nicht im Handel. Das ist aber für rechte Hobbytheiker kein Problem; sie machen sich ihren Zuckersirup ganz ein-

fach selber.

Dem Glucosesirup ebenbürtig ist der Invertzucker. Er besteht aus Frucht- und Traubenzucker, der durch Umwandlung von Kristallzucker (Sacharose) entstanden ist. Hier kurz das Verfahren: Ganz normaler Kristallzucker wird mit Hilfe von Wasser, Weinsäure und doppelsaurem Natron in eine honigähnliche Substanz verwandelt, die nur noch aus Trauben- und Fruchtzucker besteht. Diese Substanz hat den Vorteil, daß sie nicht mehr kristallisiert. Invertzucker ist eine zähe,

helle Flüssigkeit mit etwa 65 bis 75% Zuckergehalt. Die Gefahr, daß man damit einen Likör übersüßt, ist also geringer, als wenn man zum Beispiel Kristallzucker nähme. Außerdem dickt Invertzucker den Likör zugleich ein wenig an, was durchaus erwünscht ist.

Bei dem folgenden Rezept erhalten Sie etwa 1/4 Liter Invertzucker. Wenn Sie mehr brauchen, können Sie die Mengen einfach vervielfachen. Folgende Zutaten werden benötigt:

- 335 g Kristallzucker
- 165 ml Wasser
- 1/2 Teel. Weinsteinsäure
- 1/2 Teel. doppelsaures Natron

Alkoholgehalt von Likören

Wissen sollten Sie auch, wie man bei der Herstellung von Likören auf der Basis von Destillaten wenigstens ungefähr herausbekommt, wieviel Alkohol der Likör schließlich enthält.

Es ist ein einfaches Rechenverfahren und funktioniert folgendermaßen: Wir gehen einmal davon aus, daß Sie zum Schluß einen Liter Likör mit einem Alkoholgehalt von 34% Vol. erhalten wollen. Ein Liter sind 1.000 ml; davon 34% sind 340 ml Alkohol. Auf diese Menge müssen wir kommen. Gehen wir weiter davon aus, daß es sich um ein Likörrezept handelt, das u.a. enthält:

- 250 ml Invertzucker
 - 290 ml Klarer, Weinbrand oder Doppelkorn mit 38% Alkoholgehalt
 - 40 ml eines Kräuterdstillats
- Das sind jetzt zwar noch nicht alle Bestandteile; aber wir können schon eine

Weinsteinsäure und Natron erhalten Sie in Drogerien oder in der Apotheke. Außerdem brauchen Sie für die Herstellung noch ein Thermometer, das Sie aber vielleicht vom Marmeladekochen noch im Haushalt haben.

Zucker, Wasser und Weinsteinsäure werden im Wasserbad auf etwa 70 bis 80° C erhitzt. Diese Temperatur müssen Sie allerdings rund 1 1/2 Stunden lang einhalten. Das Gemisch dabei hin und wieder einmal durchrühren. Nach diesen 1 1/2 Stunden wird das Natron hinzugefügt, wodurch die Weinsteinsäure neutralisiert wird. Das ist eine chemische Reaktion, bei der sich Schaum bildet. Nehmen

Zwischenrechnung wegen des Alkoholgehaltes anstellen. 290 ml 38%iger Klarer enthalten rund 110 ml Alkohol ($290 \times 0,38 = 110$ ml). Das Destillat enthält ebenfalls Alkohol; nur ist die Menge so gering, daß wir hier nur etwa 20 ml veranschlagen können. Fehlen uns also zur Gesamtmenge von 340 ml Alkohol noch rund 210 ml. Die bekommen wir, indem wir 90%igen Alkohol aus der Apotheke zusetzen. Ohne

Sie also kein allzu kleines Gefäß, damit Ihnen der Schaum am Schluß nicht überläuft. Sie können auf die Neutralisation auch verzichten; dann schmeckt der Invertzucker leicht sauer, was beim Likör nicht stört. Anschließend können Sie den Invertzucker erkalten lassen. Sie brauchen keine Angst zu haben, daß er fest wird. Er bleibt zähflüssig wie frischer Honig. Anstelle von Invertzucker kann man zum Süßen von Likören auch Honig oder Malzsirup verwenden, die einen ähnlichen Zuckergehalt haben und ebenfalls zähflüssig sind. Allerdings haben beide einen Eigengeschmack, der nicht zu jedem Likör paßt.

Wenn Sie jetzt die Bestandteile einmal zusammenzählen, dann haben wir:

- 250 ml Invertzucker
- 290 ml Klaren
- 240 ml 90%igen Alkohol

Um auf eine Gesamtmenge von 1.000 ml Likör zu kommen, fehlen also noch 180 ml Wasser.

Hier noch einmal die Gesamtrechnung der Zutaten für einen etwa 34%igen Likör:

250 ml Invertzucker	
290 ml 34%ige Klarer	(mit ca. 110 ml Alkohol)
40 ml Destillat	(mit ca. 20 ml Alkohol)
240 ml 90%iger Alkohol	(mit ca. 210 ml Alkohol)
180 ml Wasser	
1000 ml	340 ml Alkohol=34%

diesen Hochprozentigen kommt man bei der Likörherstellung oft nicht aus, sofern man einen für dieses Getränk normalen Alkoholgehalt erhalten will. Um nun die noch fehlenden rund 210 ml Alkohol zu erhalten, brauchen wir rund 240 ml 90%igen Alkohol ($240 \times 0,9 = 216$ ml).

Diese Bestandteile werden gut gemischt - und fertig ist der Likör.

Hier gleich noch ein Rechenverfahren für den Fall, daß Sie höherprozentigen Alkohol auf geringere Prozentzahlen verdünnen wollen.

Wollen Sie z.B. 96%igen Alkohol auf 70% verdünnen, dann errechnen Sie die nötige Wassermenge wie folgt: Wir gehen über eine Zwischenschichtrechnung: Um aus 100 ml 96%igen Alkohol 1%igen Alkohol zu machen, müßten Sie 100 ml x 96 = 9600 ml Gesamtmenge haben. Für 70%igen Alkohol rechnen wir: 9600:70=ca. 136 ml Sie haben aber bereits 100

ml Ausgangsmenge. Also müssen Sie 136 ml - 100 ml = 36 ml Wasser dazufügen.

Lagerung

Haben wir die Mischung beisammen, dann stellt sich die Frage nach der Lagerung oder nach der Lagerfähigkeit von Likören überhaupt. Im Gegensatz zu Weinen sind die meisten Liköre keine sehr dauerhaften Getränke. Sie brauchen auch keine

lange Lagerung zur Reifung. Vier bis sechs Wochen sind das Maximum für eine gute Homogenisierung (d.h. eine gute Durchdringung) der einzelnen Bestandteile. Eine längere Lagerung mindert die Qualität eher. Die Farbe schwächt sich ab und auch das Aroma läßt nach. Deshalb sollte man Likör immer nur für einen überschaubaren Zeitraum herstellen.

Unser Likörbalkasten



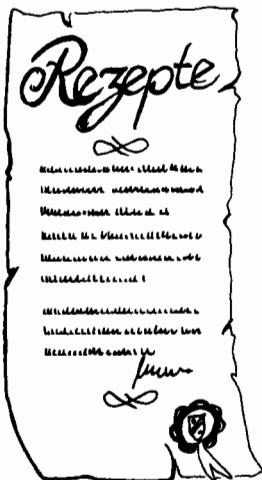
Die vielen Vorreden haben den Vorteil, daß wir jetzt etwas zusammen bekommen haben, was man durchaus einen einfachen Likörbalkasten nennen kann. Dieser Balkasten besteht aus den vorgefertigten Bestandteilen:

- Invertzucker, den wir auf Vorrat herstellen
- Aromakonzentrat, das wir durch Destillation oder - bei kalt hergestellten Likören - durch Mazeration oder Digestion erhalten
- Klaren, Korn, Weinbrand, Wodka, usw., den wir fertig kaufen

- 90%igen Alkohol (Weingeist) aus der Apotheke
- Wasser aus dem Wasserhahn (bei sehr hartem Wasser besser destilliertes Wasser)

Anstelle des destillierten Aromakonzentrats kann man auch Fruchtsäfte verwenden, die man entweder frisch auspreßt, mit Hilfe einer Presse oder einem modernen Entsafter gewinnt. Natürlich kann man auch einen guten Saft fertig kaufen. Achten Sie aber darauf, daß es sich um 100%igen Fruchtsaft handelt.

Rezepte für Destillatliköre



Danziger Goldwasser
 Danziger Goldwasser schmeckt nicht nur stark würzig; was darin golden herumschwimmt ist sogar pures Gold. Die Blättchen sind allerdings so dünn, daß der reine Metallwert sehr gering ist. Hier die Zutaten für das Destillat:
 40 g Geriebene Zitronenschale (ungespritzt)
 20 g Wacholder
 10 g Pomeranzen
 500 ml 38%igen Klaren
 5 g Coriander
 5 g Kardamon
 2 g Zimtstange
 2 g Kümmel
 2 g Sternanis
 1 g Nelken
 1 g Macis (Muskatblüte)
 Die Drogen werden - soweit sie nicht in Pulverform vorliegen - möglichst fein in einem Mörser zerstoßen oder in einer Mühle gemahlen. Dann alles in den Klaren geben, wo die Mischung

etwa einen Tag mazerieren muß. Die Ausbeute wird verbessert, wenn Sie die Mischung vorsichtig auf etwa 50°C erhitzen und dann in ein Gefäß geben, das Sie verschließen. Die Mischung wird dann einmal destilliert; und zwar etwa zu 2/3. 1/3 bleibt also zurück. Wenn Sie einen einfacheren Destillierapparat und nicht unser Modell haben, empfehlen wir zweifache Destillation. Das gewonnene Destillat wird nun wieder mit den Bestandteilen unseres Likörbalkastens gemischt; und zwar in folgenden Mengenverhältnissen:
 430 ml 90%igen Alkohol
 250 ml Invertzucker
 240 ml Wasser
 80 ml konzentriertes Destillat
 Wenn Sie einmal nachrechnen, dann erhalten Sie einen Likör mit einem Alko-

holgehalt von etwa 42%. Und das ist für Danziger Goldwasser, das mindestens 38% Alkohol haben muß, ein ganz wichtiger Wert.

Zum Schluß kommt noch das Gold hinein. Man rechnet auf einen Liter Likör ein Blatt. Man bekommt es in Geschäften für Zeichen- und Künstlerbedarf, manchmal auch in Hobbyläden. Dieses Blattgold wird vor dem Abfüllen in einer Vase oder Kanne mit einem Schneebesen zerkleinert, und dann kommt die Likörflüssigkeit darauf, anschließend in Flaschen füllen. Für diesen Likör ist eine dekorative farblose Flasche besonders wichtig.

Anisette-Likör

Wie beim "Danziger Goldwasser" gibt es auch hier eine ganze Reihe von Rezepten. Wir haben sie ausprobiert und folgendes für besonders gut und nachmachbar gehalten. Die Zutaten für's konzentrierte Destillat sind folgende:

- 6 g Sternanis
- 4 g Anissamen
- 3 g Fenchelsamen
- 1 g Zitronenschale (unge-spritzt)

1 Prise gemahlener Pfeffer
500 ml 40%iger Klarer
Alle körnigen Drogen fein zerstoßen und im Alkohol einen Tag ziehen lassen. Das Mazerat wird dann einmal fast ganz überdestilliert und man erhält so das konzentrierte Destillat.

Anisette-Likör soll zwischen 30% und 40% Alkohol haben. Aus dem Likörbalkasten brauchen wir also folgende Mengen:

- 400 ml 90%igen Alkohol
- 300 ml Invertzucker
- 220 ml Wasser
- 80 ml Destillat

Das gibt einen etwa 40%igen Likör. Wenn Sie ihn - wie in Deutschland meist üblich - auf rund 30% reduzieren wollen, dann nehmen Sie nur 300 ml Alkohol und dafür 320 ml Wasser. Dabei wird

der Likör allerdings häufig leicht trüb, weil - je nach Anisölgehalt - das ätherische Öl im Wasser ausfällt.

Anisette-Liköre lagert man etwa 14 Tage. Danach tritt eine Änderung des Geschmacks nicht mehr ein.

Cacao-Likör mit Nuß

Auch hier haben wir wieder zwei Rezepte. Das Rezept A ergibt einen etwa 32%igen Likör mit einem leichten Mandelgeschmack. Das Rezept B läßt nicht nur das Aroma von Cacao und Nuß erkennen, sondern auch das von Nelken und Weinbrand. Dieser Likör ist auch weniger süß, dafür etwas höherprozentig.

Rezeptversion A:

- 65 g Cacao
- etwa 14 geschälte Haselnußkerne
- etwa 4 geschälte Mandeln
- 2 g Zimt
- 1 g Macis (Muskatblüte)

Die Zutaten in einer Kaffeemühle sehr fein zerkleinern und in 500 ml 38%igen Klaren geben. Etwa 1 Stunde mazerieren lassen. Davon zunächst nur 300 ml in den Destillierkolben geben, und unbedingt einen Teelöffel Siedesteinchen dazutun, weil der Ansatz sehr zum Schäumen neigt. Deshalb auch die Platte nicht höher als Stufe 1 einstellen. Die restlichen 200 ml Ansatz werden zwischendurch nachgegossen. Von der Gesamtmenge etwa 60% überdestillieren. Anschließend alles ein zweites Mal destillieren, bis Sie nur 300 ml konzentriertes Destillat übrigbehalten. Bei der zweiten Destillation ist es mit dem Schaum nicht mehr so schlimm. Für einen etwa 32%igen Cacao-Likör mit Nuß mischen Sie aus dem Likörbalkasten folgende Mengen:

- 250 ml Invertzucker
- 350 ml 90%igen Alkohol
- 30 ml Destillat
- 400 ml Wasser

Das ergibt einen klaren, farblosen Likör.

Rezeptversion B:

Hier brauchen Sie:

- 25 g Cacao
- etwa 30 geschälte Haselnußkerne
- 2 g Zimt
- 6 bis 7 Nelken
- 1 Prise Macis (Muskatblüte)

Die Destillation wird genauso vorgenommen wie bei Version A. Um einen etwa 35%igen Likör zu erhalten, mischen Sie folgendermaßen:

- 250 ml Invertzucker
- 250 ml 90%igen Alkohol
- 290 ml 38%igen Weinbrand
- 30 ml Destillat
- 180 ml Wasser

Dieser Likör hat eine goldgelbe Farbe.

Chartreuse

Chartreuse ist ein alter französischer Likör, dessen Rezept von den Kartäuser Mönchen eines französischen Klosters stammt. Noch heute wird dieser Likör unter Staatsaufsicht hergestellt und das Original-Rezept streng geheim gehalten. Der Name "Chartreuse" ist geschützt, so daß Likör dieser Art von der Industrie unter Namen wie Kartäuser, Abtei, Kloster in den Handel kommen.

Das folgende Rezept ergibt einen Likör, der im Geschmack dem Original sehr nahe kommt. Die Zutaten für das konzentrierte Destillat:

- 30 g Koriander
- 9 g Zitronenmelisse
- 4 g Angelikawurzel
- 1 g Ysopkraut
- 3 g Wermutkraut
- 1 g Kardamon
- 1 g Macis (Muskatblüte)
- 3 Nelken

1 Messerspitze Muskatnuß
Die Zutaten gut zerkleinern und mit 500 ml Doppelkorn (38%) etwa 1 Tag mazerieren. Von dem Mazerat nehmen Sie 100 ml (=Extraktessenz) ab. Den Rest destillieren

Sie gut zur Hälfte über. Von beidem behalten Sie bei folgendem Rezept etwas übrig, denn Sie mischen jetzt:

- 60 ml Extraktessenz
- 120 ml Destillat
- 200 ml Weinbrand
- 340 ml Alkohol (90%)
- 100 ml Wasser
- 100 ml Honig
- 200 ml Invertzucker

Dies alles ergibt etwa 1,1 l Likör. Er muß zur Aromatentfaltung etwa 4 Wochen ruhen.

Mandarinen-Likör
Für das konzentrierte Destillat brauchen wir:

- 50 g Mandarinschalen
 - 7 g Apfelsinenschalen
 - 5 g Zitronenschalen (alles ungespritzt)
 - 500 ml Doppelkorn
- Schalen gut zerkleinern und zum Korn geben. 1 Tag mazerieren. 100 ml des Mazerats abnehmen (=konzentriertes Mazerat) und den Rest etwa zur Hälfte überdestillieren.

Der Likör setzt sich zusammen aus:

- 100 ml konzentriertes Mazerat
- 200 ml konzentriertes Destillat
- 20 ml Rotwein
- 40 ml Weinbrand
- 250 ml Invertzucker
- 340 ml Doppelkorn

Orangenlikör

Einen Orangenlikör erhalten Sie, wenn Sie statt der oben angegebenen Mengen 50 g Orangenschalen und 7 g Mandarinschalen nehmen.

Emulsions-Liköre

Eierlikör

Dieser wohl bekannteste Emulsionslikör besteht vorwiegend aus Hühnereigelb, Zucker und Alkohol.

Eierlikör schmeckt zwar kräftig nach Alkohol, er hat aber nur 20 bis höchstens 22% Alkohol. Mehr würde das Eigelb zersetzen. Unsere Mengen in den folgenden Rezepten sind so angegeben, daß da nichts schiefgehen kann. Insgesamt gilt, da Eierlikör nun einmal eine Emulsion ist, daß er sich nicht allzu lange lagern läßt, weil er sonst an Geschmack und Aussehen verlieren kann.

Hier nun die Zutaten:

- 13 bis 15 Eigelbe von frischen Eiern
- 30 ml Eiweiß (= 1 Eiweiß)
- 210 ml 96%iger Alkohol
- 210 ml Wasser
- 320 ml Invertzucker

1 kleine Prise Vanillin

Trennen Sie die Eigelbe vom Eiweiß und rühren Sie die Eigelbe durch ein Haarsieb. Sie haben nämlich eine Haut und außerdem die anhängenden Keimfäden, die in der dünnen Creme des fertigen Eierlikörs nur stören würden. Geben Sie das Eigelb in ein Gefäß, daß mindestens 1 1/2 Liter faßt. Dieses Gefäß in ein Wasserbad stellen, das ungefähr

50° warm ist. Eierlikör muß nämlich etwas erwärmt werden, damit er nicht nach rohen Eiern schmeckt. Allerdings darf die Temperatur auf keinen Fall über 60°C gehen, weil sonst das Ei gerinnt. Prüfen Sie das mit einem einfachen Küchenthermometer. Rühren Sie nun das Eigelb mit einem Mixer und geben Sie allmählich den Invertzucker, gemischt mit 80 ml Wasser, und das steifgeschlagene Eiweiß hinzu. Je länger Sie mit einem Schneebesen rühren und je langsamer Sie die weiteren Zutaten hinzugeben, desto besser und stabiler wird die Emulsion des Eierlikörs.

Das gilt vor allem für das Gemisch aus Alkohol, dem restlichen Wasser und dem Vanillin, das Sie aus den im Rezept angegebenen Mengen herstellen. Das ist hier nicht anders als bei einer Mayonnaise, bei der das Öl zum Eigelb ebenfalls nur in einem ganz dünnen Strahl hinzugegeben wird. Sollte das Wasserbad inzwischen zu kühl geworden sein, dann erneuern Sie es noch einmal mit wärmeren Wasser (aber nicht über 60°C). Durch die Erwärmung wird der Likör auch sämiger. 10 Minuten lang sollten Sie schon rühren. Dann das Gefäß aus dem Wasserbad nehmen und noch eine Weileiterrühren. Das Ergebnis ist ein glatter, sämiger

Eierlikör, der allerdings noch eine Menge Luft enthält. Wenn Sie ihn jetzt in eine Flasche füllen und in den Kühlschrank stellen, dann den Korken oder Verschuß so leicht aufsetzen, daß noch Luft entweichen kann. Nach einiger Zeit haben Sie eine Flasche, die nur gut 3/4 gefüllt ist. Wenn Sie den Eierlikör verschicken wollen, müßten Sie also einen Teil in einem Extragefäß aufheben, damit Sie nachfüllen können.

Vanille-Sahne-Likör

Dieser Likör hat einen kräftigen Vanillegeschmack, den wir ausschließlich aus Vanilleschoten, und nicht aus Vanillin erzielen. Hier die Zutaten:

- 2 Vanilleschoten
- 500 ml süße Sahne
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 Eigelb
- 150 ml Invertzucker
- 700 ml Wodka oder Doppelkorn; wenn Sie es milder mögen, ein feiner Obstbranntwein.

Die Vanilleschoten werden aufgeschnitten und das Mark herausgekratzt. Die Schoten mit der Sahne und den Mandeln bis kurz zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und noch 10 Minuten ziehen lassen. Die Schoten herausnehmen und das ganze durch ein Sieb filtern, das mit einem Tuch ausgelegt ist, damit die Mandeln nicht wieder in die Sahne-

mischung kommen. Nun werden die Eigelbe mit dem Invertzucker schaumig geschlagen. Die ganz abgekühlte Sahne in feinem Strahl dazulaufen lassen und das Vanillemark dazugeben. Zum Schluß langsam den Klaren dazurühren. Der Likör muß 1 Woche an einem kühlen Ort (Kühlschrank) reifen. Vor dem Servieren gut schütteln.

Fruchtsaft-Liköre

Dies sind Liköre, die mindestens 20% Fruchtsaft enthalten müssen. Ihr Alkoholgehalt schwankt zwischen 25 und 35 Vol. %. Der Zuckergehalt liegt zwischen 28 bis 40%. Fruchtsaftliköre lassen sich nicht allzu lange lagern, bis auf die Ausnahme des Johannisbeerlikörs, der durch die Lagerung besser wird. Im wesentlichen sind es übrigens drei Fruchtsäfte bzw. Sirup, die bei der Herstellung von Fruchtsaftlikören eine Rolle spielen und zwar Himbeersirup, Johannisbeermuttersaft und Kirschmutter-saft.

Himbeersirup

Beginnen wir mit dieser Frucht, deren Aroma besonders delikates, aber auch besonders empfindlich ist. Die Himbeeren ungewaschen zerdrücken und den Brei in ein so großes Gefäß geben, bis es etwa 3/4 voll ist. Das Gefäß mit einem Tuch zubinden und es 7 Tage an einem warmen Ort stehenlassen. Dort gerät die Masse in Gärung. Dieser Gärprozeß ist wichtig, weil dabei die sog. Pektine abgebaut werden, die das Gellieren fördern. Das ist bei Marmelade vorteilhaft, beim Likör würde es aber stören. Wie wir gleich noch sehen werden, ist das vor allem bei der Johannisbeere ein Problem.

Nach 7 Tagen Gärzeit wird der Saft abgepreßt, was am einfachsten in einem Tuch

geht. Lassen Sie den Saft 2 bis 3 Stunden stehen und gießen Sie ihn dann vom Bodensatz ab. Erwärmen Sie den Saft anschließend auf etwa 50°C und geben Sie pro Liter je nach Geschmack rund 500 g Zucker zu. Lassen Sie alles kurz aufkochen und füllen Sie den Sirup in saubere Flaschen. Damit diese nicht springen, stellen Sie sie beim Einfüllen auf ein feuchtes Tuch. Flaschen sofort verschließen - fertig ist der Sirup.

Johannisbeermuttersaft (rot und schwarz)

Für unseren roten Johannisbeersaft oder auch den Cassis-Likör aus schwarzer Johannisbeere verwenden wir den Saft frischer oder tiefgekühlter Beeren. Der Name Cassis ist die französische Bezeichnung für schwarze Johannisbeere.

Die Johannisbeeren werden von den Stielen abgestreift und fein zerquetscht. Danach den Brei 3 bis 5 Tage angären lassen, auspressen und nach einiger Zeit vom Bodensatz abgießen. Der Johannisbeermuttersaft wird übrigens nicht mit Zucker versetzt, sondern mit Alkohol haltbar gemacht. Bei einer Konzentration von 15% hat der Alkohol garantiert konservierende Wirkung.

Mischen Sie also in 1 Ltr. Johannisbeermuttersaft 180 ml 90%igen Alkohol. Die Mischung hat dann den Alkoholgehalt von starkem Wein.

Rote Johannisbeer-Liköre sind frisch und fruchtig; die schwarzen Cassis-Liköre gelten als besonders aromatisch und hochwertig. Die Beere hat einen eigenartig strengen Geschmack, der aber gerade das Pikante daran ist. Man kann diesen Geschmack noch verfeinern, indem man die Säfte anderer Früchte (Kirschen, Himbeeren usw.) dazumischt oder indem man einen Cassis-Geist aus dem Destillat der

schwarzen Johannisbeere zur Aromasteigerung hinzufügt (gibt's im Handel). Auch hier kann man gute, unverdünnte Säfte aus dem Handel verwenden.

Kirschmutter-saft

Hier sind besonders Sauerkirschen (Schattenmorellen) geeignet. Sie sollen möglichst reif und dunkel sein, weil Kirschmutter-saft oft auch zum Färben von Fruchtsaftlikören aus anderen Früchten verwendet werden, die selbst nicht so viel Farbstoff enthalten (z.B. die Himbeere).

Ein hervorragender Rohstoff für Kirschmutter-saft ist allerdings auch die schwarze wilde Kirsche. Auf Bauernhöfen, auf denen noch alte Rezepte aufbewahrt und Grundlage der eigenen Likörherstellung sind, werden gerade diese wilden Kirschen besonders gern verwendet. Sie müssen allerdings völlig reif sein. An vielen Feldrändern und auch in Wäldern der Mittelgebirge findet man solche wilden Kirschen. Sie haben einen leicht bitteren Geschmack, was aber dem Likör mit vergleichsweise hohem Zuckergehalt nur gut tut.

Bei wilden Kirschen werden die Kerne nicht zerkleinert, weil sonst die Gefahr einer Überdosierung mit Blausäure besteht. Aber keine Angst: soviel Blausäure, daß es gefährlich werden könnte, enthalten die Kirschen nicht. Verwenden Sie normale Sauerkirschen, dann freilich sollten Sie ruhig ein paar zer-schlagene Kerne mitverarbeiten, damit sich das Aroma des Kirschmutter-saftes verstärkt.

Und so wird er hergestellt:

Die rohen, frischen oder tiefgekühlten Kirschen möglichst fein zerquetschen. Den Brei kann man etwa 3 bis 4 Tage angären lassen. Dadurch wird nicht nur Pek-

tin abgebaut, sondern auch der in der Haut gebundene Farbstoff freigelegt, so daß der Saft eine tiefdunkle Farbe erhält. Wenn man auf diese Gärung erachtet, dann kann der Likör leicht gelieren; dies läßt sich durch Schütteln aber wieder beseitigen.

Dann wird der Saft ausgepreßt (mit einem Tuch oder in der Saftzentrifuge), eine Weile stehengelassen und eventuell vom Bodensatz abgesehen. Unser Kirschmutter-saft wird danach ebenso wie Johannisbeermutter-saft mit Alkohol konserviert.

Himbeer-Likör

Dies ist ein sehr aromatischer, fruchtiger Likör mit etwa 32% Alkohol und einem Zuckergehalt von etwa 1/3 der Menge. Dies sind die Zutaten:

500 ml Himbeersirup
140 ml Wasser
30 ml Kirschmutter-saft
350 ml Alkohol (96%)
20 ml Himbeergeist (40%)
zur Geschmacksabrundung
1 ganz kleine Prise Vanillin

Nach dem Zusammenmischen aller Bestandteile möglichst schnell abfüllen; bereits nach kurzer Lagerzeit genießbar.

Cassis-Likör (32%)

Wir runden diesen Likör aus schwarzen Johannisbeermutter-saft mit Himbeersirup und Kirschmutter-saft ab. Eine besondere Aromate enthält er zusätzlich durch einen guten Weinbrand. Und dies sind die Zutaten:

280 ml schwarzer Johannisbeersaft (enthält 15% Alkohol)
20 ml Kirschmutter-saft (enthält 15% Alkohol)
40 ml Himbeersirup
330 ml Invertzucker
50 ml Weinbrand (38%)
280 ml Alkohol (90%)

Roter Johannisbeer-Likör (32%)

300 ml roten Johannisbeersaft (enthält 15% Alkohol)
20 ml Kirschmutter-saft (ebenfalls mit 15% Alkohol)
40 ml Himbeersirup
330 ml Invertzucker
50 ml Weinbrand (38%)
280 ml Alkohol (90%)

Edelkirsch-Likör (35%)

Der reine Kirschlikör besteht im wesentlichen aus Kirschmutter-saft, Alkohol und Zucker. Zur Abrundung des Aromas kann man entweder ein wenig Kirschwasser oder auch weißen Jamaika-Rum dazugeben. Vor allem letztere Kombination ist bei der Kirschlikörherstellung sehr beliebt. Entscheidendes ist auch die Zusammensetzung unserer Rezeptes:

420 ml Kirschmutter-saft (er enthält 15% Alkohol)
300 ml Invertzucker
300 ml Alkohol (90%)
30 ml weißen Jamaika-Rum

Wenn Sie einmal die Alkoholanteile in Kirschmutter-saft, Alkohol und Rum nachrechnen, dann werden Sie auf gut 35% Alkoholanteil in der Gesamtmenge kommen.

Wenn Sie Kirschmutter-saft ohne Alkohol verwenden, dann nehmen Sie nur 350 ml Saft, dafür aber zusätzlich 70 ml 96%igen Alkohol.

Fruchtaroma-Likör

Orangenlikör vom Typ Coin-treau

Dieser Likör gehört zu den Citrus-Likören, die im Gegensatz zu den Fruchtsaft-likören nicht aus dem Saft der Früchte, sondern aus den Aromastoffen der Schale hergestellt werden. Das Problem bei den Citrusfrüchten ist heute ja, daß man sie kaum unbehandelt bekommen kann. Bei Zitronen ist das nicht ganz so problematisch, wohl aber bei Orangen. Versuchen Sie trotzdem irgendwo ungespritzte Früchte zu erhalten, weil man bei den behandelten nie wissen kann, was in das Aromakonzentrat

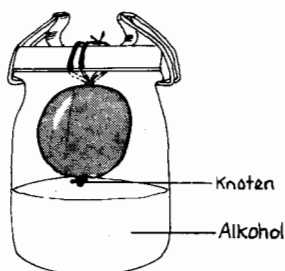
mit übergehen kann.

Bei diesem Likör gelangen wir auf ganz ungewöhnliche Weise an das Aromakonzentrat. Man könnte die Schalen zwar auch mazerieren und anschließend destillieren; zu noch besseren Ergebnissen kommt man aber bei folgendem Verfahren:

Wir lösen die Aromastoffe aus der Schale mit Hilfe von Alkoholdämpfen heraus. Dazu brauchen Sie ein fest verschließbares Gefäß; z.B. ein großes Weck-, Marmeladen- oder Gemüseglas. Dieses Glas wird zum Drittel mit 90%igen Alkohol gefüllt und darüber wird - mit wenigen Zentimetern Abstand - die Orange gehängt. Ziehen Sie dafür mit Hilfe einer langen Nadel einen dünnen Bindfaden durch die Frucht,

der unten einen dicken Knoten oder ein Streichholz erhält. Saft soll aus der Orange allerdings nicht herauslaufen. Das andere Ende des Bindfadens schlängen Sie wie auf der Abbildung um den Glasdeckel oder stecken Sie es durch ein dünnes Loch des Schraubdeckels und sichern es ebenfalls mit einem Knoten. Damit der Deckel trotz des Lochs dicht bleibt, kleben Sie von außen darüber einen Streifen Klebeband.

Im geschlossenen Gefäß muß die Orange 8 bis 10 Tage über dem Alkohol schweben. Zimmertemperatur genügt. In dieser Zeit weicht die Schale auf und die Frucht beginnt gewissermaßen zu schwitzen. Die austretenden ätherischen Öle und Aromastoffe tropfen nach unten in den Alkohol.



1 Orange
350 ml 80%iger Alkohol
220 ml Wasser (= 40%iger Likör; bei 330 ml Wasser = 35%iger Likör)
220 ml Invertzucker

Eine Variante erhalten Sie, wenn Sie die über dem Alkohol hängende Orange mit etwa 20 Gewürznelken spießen. Der Likör erhält dann ein angenehmes Nelkenaroma.

Aufgesetzte Fruchtliköre

Im Gegensatz zu Fruchtsaftlikören wird beim Aufgesetzten mit Hilfe von Alkohol der Grundstoff aus den Früchten gewonnen. Wir erklären das hier einmal an einem Beispiel.

Gehen wir z.B. von frischen oder tiefgefrorenen schwarzen Johannisbeeren aus. (Ähnlich geht's mit fast allen Früchten.) Sie werden entweder unmittelbar zu Saft verarbeitet (mit der Gefahr des leichten Gellens) oder etwa 4 Tage lang sich selbst überlassen, damit sie in Gärung übergehen können. Dann wird 1 l Fruchtbrei (1000 ml) 400 ml 90%iger Alkohol zugegeben. Das ganze läßt man dann etwa 4 Wochen stehen und anschließend wird dies durch ein feines Tuch gefiltert oder in die Saftzentrifuge gegeben.

Man erhält dann etwa 1100 ml Aufgesetzten-Grundstoff. Er hat rund 35 % Alkohol, und er muß nun in gut verschraubbaren Gefäßen gelagert werden, damit sich Fruchtpartikel, die den Grundstoff trüben, absetzen können. Man kann diesen Grundstoff auch noch mit kleinen Mengen Himbeersirup, Weinbrand oder anderen Gewürzauszügen versetzen

und so den Geschmack in die eine oder andere Richtung leicht ändern. Mit solchen Zusätzen aber vorsichtig umgehen.

Man rechnet auf einen Liter fertigen Likör 300 bis 400 ml Aufgesetzten-Grundstoff (= Konzentrat). In gleicher Weise verfahren Sie mit Himbeeren, Heidelbeeren, Aprikosen usw...

Und hier ein paar Rezepte:

Aufgesetzter Himbeer-Likör (32%)

350 ml Aufgesetzter-Grundstoff aus Himbeeren
250 ml Invertzucker
320 ml Wodka oder Doppelkorn (40%)
80 ml Alkohol (96%)
1/2 Vanilleschote

Den Aufgesetzten-Grundstoff wie auf Seite 23 beschrieben herstellen. Die Vanilleschote einen Tag vor dem Zumischen in den Aufgesetzten-Grundstoff kleinhacken und in wenig Alkohol mazerieren. Den Auszug zum Schluß dem Grundstoff hinzufügen. Die Zutaten vermischen und in Flaschen abfüllen. Nach 2 bis 3 Wochen hat sich das volle Aroma entwickelt.

Aufgesetzter Heidelbeer-Likör (32%)

350 ml Aufgesetzter-Grundstoff aus Heidelbeeren (Waldbeeren, Blaubeeren)
250 ml Invertzucker
320 ml möglichst neutraler Schnaps (32%)
80 ml Alkohol (96%)
1 Zimtstange

Die Zimtstange 2 Tage vor dem Einmischen in den Grundstoff in 20 ml von dem Alkohol legen und dem Auszug zum Schluß hinzufügen. Zubereitung ansonsten wie oben.

Aufgesetzter Aprikosen-Likör (30%)

500 ml Aufgesetzter-Konzentrat von 10-15 Aprikosen
200 ml Invertzucker
200 ml Doppelkorn (38%)
100 ml Weinbrand (40%)
3 Nelken
1/2 Zimtstange

Das Aufgesetzten-Konzentrat gewinnen Sie wie folgt: Die Aprikosen halbieren, die Kerne herausnehmen und das Fleisch möglichst fein zerkleinern. 3 Aprikosenkerne mit dem Hammer aufschlagen und der Masse hinzugeben. Im übrigen wie oben vorgehen.

Die 3 Nelken und 10 cm Zimtstange wiederum mit 20 ml Alkohol 1 bis 2 Tage mazerieren. Dies dann zur Parfümierung zum Schluß dem Likör zugeben.

Brombeer-Likör (32%)

250 ml Aufgesetzter-Grundstoff aus Brombeeren
250 ml Invertzucker
500 ml Klarer oder Korn (etwa 40 %)
1 Stück Zimtstange

Der Aufgesetzten-Grundstoff aus Brombeeren und Alkohol wird zusammen mit der Zimtstange in ein verschraub-

bares Gefäß gefüllt und mindestens 6 bis 8 Wochen stehengelassen. Danach fil-

tern und den Rest zentrifugieren oder ausdrücken. Dann alle anderen Zutaten

hinzumischen und den Likör einige Wochen ruhen lassen.

Aufgesetzte Kräuterliköre

Salbei-Likör

20 g getrocknete Salbeiblätter
ein paar Pfefferminzblätter
250 ml 70 %iger Alkohol
100 ml Wasser
200 ml Invertzucker

Salbeiblätter und Pfefferminzblätter 8 Tage im Alkohol ziehen lassen (die Pfefferminzblätter mildern den herben und ein wenig bitteren Geschmack des Salbei). Dann filtern, Invert-

zucker und Wasser dazugeben. 2 Wochen ruhen lassen und danach erneut filtern. Der Likör hat etwa 40 % Alkohol und ist sehr intensiv im Geschmack.

Es gibt darüberhinaus auch noch eine Reihe von Kräuterlikören, die als Aufgesetzte zubereitet werden. Hier ein paar Rezepte:

Eisenkraut-Likör

40 g Eisenkraut
1 Schote Bourbon-Vanille
445 ml 90 %iger Alkohol
250 ml Wasser
300 ml Invertzucker
Die getrockneten Blätter werden in den Alkohol gegeben, der vorher mit dem Wasser gemischt wurde. Den Ansatz einen Tag stehenlas-

sen, dann filtern und den Invertzucker dazugeben. Der Likör hat etwa 40 % Alkohol und er schmeckt besonders gut, wenn er eine Woche lang gelagert hat.

Pfefferminz-Likör

5 g getrocknete Pfefferminzblätter
480 ml 60 %iger Alkohol
175 ml Wasser
335 ml Invertzucker

Die Pfefferminzblätter 1 Woche im Alkohol ziehen lassen, dann filtern und mit Invertzucker und Wasser mischen. Der etwa 35 %ige Likör muß mindestens 4 Wochen ruhen. Damit er klar wird, ist mehrmaliges Filtern notwendig.

Schwedenbitter

Der Schwedenbitter ist ein Kräuterlikör aus einer großen Zahl von Drogen mit unterschiedlicher Wirkung. In ihrer Mischung ergeben sie einen Likör, der sich wohltuend auf den ganzen Körper und nicht nur auf einzelne Organe oder spezielle Beschwerden auswirkt. Beim Schwedenbitter muß man aufpassen, wie wir vorhin schon im Zusammenhang mit dem Buch "Gesundheit aus der Apotheke Gottes" von Maria Treben beschrieben haben. Da wird nicht nur Heilkräft sogar in Bezug auf Krebs versprochen, sondern auch eine Rezeptur empfohlen, die sehr viele abführende Kräuter wie Aloe und Senna enthält, in denen sich das bedenkliche Antrachinon befindet. Dabei weiß man längst, daß "Abführmittel jeder Art - ob pflanzliche, ob als Tee, Körner, Würfel oder Tabletten" - auf Dauer angewendet den Darm ernsthaft schädigen;

so der wohl renommierteste bundesdeutsche Magen-Darm-Spezialist Prof. Klaus Ewe in Mainz. Sicher, 10 Millionen Bundesbürger leiden an chronischer Verstopfung. Die wird aber durch Abführmittel nur noch schlimmer. Was wir brauchen, sind mehr Ballaststoffe, also Vollkornbrot statt Brötchen; Obst, Gemüse und Salat statt Fett, Fleisch und Süßigkeiten. Diese wichtige Zwischenbemerkung ist im Zusammenhang mit Schwedenbitter nötig. Sie soll Ihnen helfen, nicht auf irgendwelche Versprechungen hereinzufallen. Unser Schwedenbitter, den uns der Apotheker Dr. Bernhard Janiak aus St. Wolfgang verraten hat, ist frei von Abführmitteln und schädlichen Pflanzenstoffen. Er enthält ungefähr 25 % Alkohol und ist zuckerfrei, also auch etwas für Diabetiker.

Die zahlreichen Zutaten lassen Sie sich am besten in einer Apotheke oder in einem speziellen Gewürzladen zusammenstellen. Die angegebenen Mengen ergeben die Füllung einer 0,7-Liter-Flasche. Wenn Sie gleich mehrere Flaschen ansetzen wollen, dann die angegebenen Mengen einfach entsprechend vervielfachen.

Bei der folgenden Rezeptur beschreiben wir gleich Eigenart und Wirkung der einzelnen Substanzen.

10 g Manna (das Brot des Alten Testaments, das vom Himmel fiel; es wirkt auf milde Weise darmregulierend)
3 g Myrrhe (das war das Geschenk eines der Drei Könige in Bethlehlem; wirkt desinfizierend)
12 g Engelwurz (beseitigt Blähungen, regt die Gallsekretion an und wirkt krampflösend)
1 g Eberwurz (auch als Silberdistel bekannt; wirkt gegen Bronchialkatarrh und Ödeme)

5 g Enzianwurzel (inzwischen eine seltene Pflanze; die Bitterstoffe wirken appetitanregend und magensaftsteigernd)

12 g Zitwerwurzel (eine Pflanze aus dem Himalaya und Vorderindien; wird als Magen- und Gallenmittel verwendet, fördert die Durchblutung)

1 g Kampfer (stammt vom ostasiatischen Kampherbaum; wirkt beruhigend)

0,1 g Crocus (auch als Safran zum Gelbfärben von Speisen bekannt; das teuerste Gewürz der Welt, das aus den Blütenfäden der Pflanze gewonnen; ein Mittel zur Nervenberuhigung)

5 g Theriak (ein berühmtes Arzneimittel des Mittelalters; eine Mischung aus verschiedenen Bestandteilen)

3 g Vitamin C (beugt Erkältungskrankheiten vor)

1 g Tormentill (auch Blutwurz genannt; zum Gurgeln geeignet, hilft bei Magen- und Darmstörungen sowie bei Durchfall)

1 g Bibergeil (wirkt krampflösend)

1 g Macis (Muskatfrucht; reguliert den Kreislauf bei niedrigem Blutdruck)

2 g Kalmus (appetitanregend und verdauungsfördernd, hilft gegen nervöse Magenbeschwerden)

5 g Muskatnuß

5 g Mariendistelextrakt oder

35 g Mariendistel Früchte

Diese ausführliche Beschreibung der verschiedenen Wirkungen wird Ihnen detulich gemacht haben, daß dieser Schwedenbitter nicht eine Arznei gegen eine bestimmte Krankheit, sondern im Sinne der Ganzheitsmedizin stabilisierend auf die Gesundheit wirkt, noch bevor man krank wird.

Und so wird der Schwedenbitter hergestellt:

Mazieren Sie die verschiedenen Drogen in 500 ml 40 %igem Obstler oder Klaren. Lassen Sie die Mischung fünf Tage stehen und schütteln Sie sie einmal täglich durch. Danach wird sie durch ein Tuch abgepreßt und die Kräutermischung erneut mit 75 ml 40 %igen Alkohol durchfeuchtet. Nach einer Stunde wird wieder abgepreßt. Anschließend die Drogenmischung

noch einmal mit 225 ml Wasser und 100 ml 70 %iger Sorbitlösung zwei Stunden stehenlassen und wiederum durch ein Tuch abpressen. Sorbitlösung ist ein Süßungsmittel, das auch für Zuckerkranken geeignet ist, und außerdem ein Nährstoff, der im Kohlenhydratstoffwechsel vom Organismus in Glykogen umgewandelt wird, dem Energielieferanten der Muskeln.

Die verschiedenen ausgepreßten Flüssigkeiten gießen Sie nun zusammen und lassen sie zwei Tage stehen. Danach alles vom Bodensatz abgießen und fertig ist der Schwedenbitter.

Der Apotheker Dr. Janiak benutzt für seinen Kräuterbitter das Wasser der St.-Wolfgang-Quelle, dem Heilwirkung zugeschrieben wird.

Den Original St. Wolfgang-Schwedenbitter gibt's in einigen Apotheken fertig zubereitet.

Auf Ihre Gesundheit!

Literaturhinweise

Manfred Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen, Gräfe & Unzer Verlag, München. • Kosmos Kräuterbuch, Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart. • Richard Willforth: Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf-Trauner-Verlag, Linz. • Schwester Bernhardines große Naturapotheke, Mosak-Verlag, München. • Dr. med. Furlenmeter: Wunderwelt der Heilpflanzen, Verlag F.P. Schwitler, Zürich. • Hans Braun: Heilpflanzenlexikon für Ärzte und Apotheker, Gustav-Fischer-Verlag, Stuttgart. • Margarete Baldeiser: Gewürze aus unserem Garten, Umschau-Verlag, Frankfurt. • Dr. Jean Valnet: Aromatherapie, P.-Kart-Verlag, LeMont/Lausanne.

Abmessen von kleinen Mengen:

Bei vielen Rezepten arbeiten wir mit sehr kleinen Mengen, für die Sie sicher nicht immer die richtige Waage haben. Deshalb hier ein paar Tips, wie Sie sich behelfen können. Natürlich ist 1 g getrocknetes Kraut ein größeres Häufchen als 1 g Salz. Trotzdem hier ein paar Richtwerte:

1 Milliliter (ml) • = 18-20 Tropfen • 1-2 Gramm (g) = 1 Messerspitze • 5 g = 1 Teelöffel (gestrichen) • 7 g = 1 Teelöffel (gehäuft) • 10-15 g = 1 Eßlöffel (gestrichen) • 20-25 g = 1 Eßlöffel (gehäuft)

Bezugsquellen

Ätherische Öle:

Ätherische Öle gibt es in allen Apotheken. Da Sie für Badeöle größere Mengen brauchen, haben wir bei zwei Versandfirmen günstige Preise aushandeln können. Hier ein paar Beispiele; fordern Sie bitte bei der Fa. Colimex bzw. Fa. Stella die Preislisten an, wenn Sie noch andere Öle, Emulgatoren, Äthylalkohol/Weingeist und getrocknete Kräuter haben wollen: z.B. kostet Weingeist (90 %ig) bei der Fa. Colimex: • 50 ml = DM 3,30 • 100 ml = DM 4,65 • 250 ml = DM 8,65 • 500 ml = DM • 16,75 (Preise der Ätherischen Öle siehe umseitige Tabelle)

Reines ätherisches Öl der/des	Apotheken (ca. DM)		Fa. Colimex (DM)		Fa. Stella (DM)	
	10 ml	100 ml	10 ml	100 ml	10 ml	100 ml
Anis	2,80	20,31	2,30	10,15	2,40	13,90
Bergamotte	6,61	58,03	3,10	15,40	3,00	17,40
Eucalyptus	2,35	15,50	1,35	6,25	1,50	8,70
Geranium	8,48	42,93	4,35	23,35	3,50	20,30
Latschenkiefer	2,83	20,47	2,30	10,15	2,40	13,90
Lavendel	5,24	44,35	2,40	10,60	2,40	13,90
Melisse	3,78	30,10	1,35	6,25	1,20	6,90
Orangenblüten	12,31	115,44	3,20	23,95		
Pfefferminze	5,70	49,34	2,40	12,45	2,00	11,60
Rosmarin	2,30	15,28	2,30	10,15	2,40	13,90
Salbei	6,27	55,75	2,40	10,60	2,40	13,90
Thymian	4,13	33,56	2,30	10,15	2,20	12,70
Oxypon			2,00	6,00	100 ml 4,50	200 ml 8,50
Avocadoöl				100 ml 6,30	500 ml 21,70	

Soeben ist das Hobbythek-Buch Nr 10 erschienen und in allen Buchhandlungen erhältlich. Es ist wohl das bisher schönste und interessanteste Hobbythekbuch. Mit vielen, meist farbigen Bildern illustriert, finden Sie im ersten Teil unsere berühmten Seifenblasen, Mobiles, geheimnisvolle Physikspiele, Stelzen, das Hobbythek-Spiegelkabinett, den Unendlichkeitsspiegel und die mysteriöse Uhr.



Im zweiten Teil sind, ausführlicher, als es im Hobbytip aus Platzgründen möglich ist, die Themen zu Kräutern, Tees, Tinkturen, ätherische Öle, Badespaß und Liköre enthalten.

Das HOBBYTHEK-BUCH NR.10 IST DA!

Firma Colimex, Hohenstaufenring 59, 5000 Köln 1, Tel. 0221/210412(13) • Die Preise verstehen sich incl. Mehrwertsteuer und Flaschen; Porto und Verpackung zum Selbstkostenpreis. Bei einem Bestellwert ab DM 75,- porto- und verpackungsfreie Lieferung. Lieferung per Nachnahme.

Fa. Stella, K. Breit, Bleicherstraße 41, 7336 Uthingen, Tel. 07161/37321 • Die Preise verstehen sich incl. Mehrwertsteuer und Flaschen; Porto und Verpackung zum Selbstkostenpreis. Ab einem Bestellwert von DM 40,- porto- und verpackungsfrei. Lieferung per Nachnahme.

Bestillereinrichtungen:

Das von uns auf Seite 24 empfohlene Gerät aus feuerfestem Glas liefert die Fa. Wepa, Gartenstraße 14-16, 5410 Höhegrenzhausen, Tel. 02624/2005, zum Preis von DM 98,50 incl. Mehrwertsteuer, zuzgl. Nachnahmeversandkosten. Geliefert werden in bruchfester Verpackung: • 1 Erlenmeyerkolben, 1 l Inhalt • 1 senkrechter Kühler • 2 m Schlauch zur Wasserkühlung

• 1 Keramikdrahtnetz • 50 g Siedeverzugssteinchen • Und die Fa. Karl Willers, Sentmaringer Weg 66, 4400 Münster, Tel. 0251/ 75132 zum Preis von DM 78,- incl. Mehrwertsteuer, zuzgl. Nachnahmeversandkosten. In bruchfester Verpackung werden geliefert: • 1 Erlenmeyerkolben, 1 l Inhalt • 1 Senkrechtkühler • 5 m Anschlußschlauch • 1 Keramikdrahtnetz • Die Fa. Faust GmbH, Bunsenstr. 5, 5000 Köln 90, Tel. 02203/32053, bietet für DM 84,- incl. Mehrwertsteuer zuzgl. Nachnahmeversandkosten an: • 1 Erlenmeyerkolben • 1 Senkrechtkühler • 2 m Anschlußschlauch • 1 Keramikdrahtnetz • 1 Döschchen Siedeverzugssteinchen.

Das italienische Gerät Alambiccus/Gaggia liefert die Fa. Bielka GmbH, Lucile-Gran-Str. 38, 8000 München 80, Tel. 089-475026, zum Preis von DM 675,- incl. Mehrwertsteuer, zuzgl. Versandkosten.

Leider ist es uns nicht möglich, Hobbytips aus vorherigen Sendungen weiterhin zu versenden. Sie sind in der Regel vergriffen und der Verwaltungsaufwand ist erheblich. Die Themen sind aber fast alle in den bisher erschienenen Hobbythek-Büchern enthalten. Die Bücher gibt's im Buchhandel. Verlag VGS, Breitestr. 118-120, 5000 Köln 1, Tel. 0221/219641.

Programmorschau 1985

vorgesehene Themen



WDR

NDR

HR

Südkette

BR

vom: **BR**

Lautsprecher selbstgebaut

Mi 09.01.-21.45

Sa 12.01.-19.00

So 20.01.-21.45

So 13.01.-18.00

Sa 12.01.-18.00

BR

Umwelt mal nachgemessen

Mi 06.02.-21.45

Sa 02.02.-19.00

So 17.02.-21.45

So 03.02.-18.00

Sa 09.02.-18.00

WDR

Für Fahrradfans

Mi 06.03.-21.45

Sa 02.03.-19.00

So 17.03.-21.45

So 03.03.-18.00

Sa 09.03.-18.00

NDR

Text: Jean Pütz Graphische Gestaltung: Horst Gläser
Satz: Christel Kindsgrab-Bora und Susanne Herrmann