

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

Oxymel

Heil und Stärkungsmittel aus Honig und Essig

Oxymel, auch Sauerhonig genannt, ist ein uraltes Heilmittel, das bereits in der Antike verwendet wurde. Der Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „sauer und süß“, was auf die Hauptzutaten Essig und Honig hinweist. Schon Hippokrates nutzte Oxymel zur Stärkung des Körpers und zur Linderung verschiedenster Beschwerden. In den Klostergärten des Mittelalters wurde es weitergegeben und überliefert, bis es irgendwann in Vergessenheit geriet und nun zum Glück wiederentdeckt wird. Oxymel vereint die stärkenden, keimhemmenden und verdauungsfördernden Eigenschaften von Essig mit den heilenden und nährenden Kräften des Honigs. Ergänzt mit frischen oder getrockneten Kräutern entsteht ein vielseitiges Naturheilmittel, das nicht nur gesund, sondern auch wohlschmeckend ist.

So gehts:

Es gibt mehrere Varianten für die Herstellung von Oxymelen. Eine einfache möchte ich euch hier vorstellen.

Verwende handverlesene, naturbelassene und gesunde Pflanzen. Geeignet sind Blätter, Blüten, Samen, Früchte, Stängel und Wurzeln, frisch oder getrocknet. Zerkleinere sie durch Zupfen, Schneiden oder Mörsern.

Gib die Pflanzen in ein Glas und übergiesse sie mit einer Mischung aus Apfelessig und Honig im Verhältnis 1:2 (also ein Teil Essig und zwei Teile Honig), bis alles gut bedeckt ist. Lasse möglichst wenig Luftraum im Glas.

Das Glas wird fest verschlossen, damit die flüchtige Essigsäure nicht entweicht.

Stelle das Glas bei Zimmertemperatur an einen Ort mit etwas Licht (keine direkte Sonne!) und schüttele es regelmässig. Der Essig zieht über zwei Wochen die Pflanzeninhaltsstoffe heraus.

Nach der Auszugszeit filterst du die Pflanzenreste möglichst vollständig ab z. B. mit einem Teesieb, Stoff oder Papierfilter.

Falls du das Honigverhältnis noch anpassen möchtest (z. B. bei sehr sauren Kräutern oder Früchten), kannst du nach dem Abseihen bis zu einem 2/3-Anteil Honig untermischen. Dafür den Honig bei max. 30°C leicht erwärmen, um ihn besser lösen zu können.

Fülle das fertige Oxymel in eine helle Glasflasche, beschrifte sie mit Namen und Datum und achte darauf, dass kaum Luftraum bleibt.

Lagere das Oxymel lichtgeschützt bei Raumtemperatur oder kühler.

Warum ist es so gesund?

Honig und Essig bringen viele wertvolle Eigenschaften mit. Honig wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und unterstützend für Wundheilung und Energiehaushalt. Essig, besonders ungefiltert und naturbelassen, liefert probiotische Bakterien, Enzyme, Vitamine und Mineralien, die Darm und Immunsystem stärken.

Als alkoholfreies Extraktionsverfahren lassen sich auch Heilpflanzen im Oxymel verwenden, sodass Kinder, Schwangere oder Menschen mit Alkoholunverträglichkeit von seinen Vorzügen profitieren. Ob bei Erkältung, Verdauungsproblemen, zur Immunstärkung oder einfach als erfrischendes Getränk: Ein Oxymel ist ein vielseitiger, wohlschmeckender „Superfood-Sirup“ für die Hausapotheke.

Anwendung

Oxymel kann innerlich und äusserlich vielseitig angewendet werden.

Innerlich zur Stärkung und Unterstützung:

1 EL in warmem Wasser als morgendlicher Start, pur bei Husten oder Halsschmerzen oder zum süsssauren Abrunden von Getränken, Suppen und Saucen.

Äusserlich verdünnt im Verhältnis 1:10 mit Wasser: als Gesichtsspray, Waschung, Haarspülung, Fussbad oder zum Erfrischen und Pflegen der Haut.

Pollen-Oxymel

Zur Abwehrstärkung in kleinen Mengen ½ - 1 TL kurmässig einnehmen

1 TL Blütenpollen
125g Honig
125ml naturtrüber Apfelessig



Husten-Oxymel

Ideal für die kalte Jahreszeit und bei beginnenden Erkältungen.

Zutaten für ca. 250 ml:

150 ml Honig (2 Teile)
75 ml naturtrüber Apfelessig (1 Teil)
2-3 frische Zweige Thymian (angequetscht)
1-2 EL fein geschnittener Spitzwegerich
1-2 TL Fenchel-, Kümmel- oder Anissamen (im Mörser gequetscht)



Franziska Schweizer
naturraum@icloud.com
www.naturraum.me
Instagram: _naturraum_