

Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum

Inh.: Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064
Mail: anja.seipel@t-online.de
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

Vier-Räuber-Essig

Das wohl bekannteste Rezept einer Essigtinktur, ist der 4-Räuber-Essig. Es basiert auf folgender überlieferter Geschichte:

1630 wütete die Pest in der südfranzösischen Stadt Toulon. Vier Männer wurden dabei erwischt, wie sie ohne Furcht Leichname ausplünderten. Die Ratsherren versprachen sie davonkommen zu lassen, wenn die Männer ihr Geheimnis preisgäben, wie sie sich vor der Ansteckung mit der Pest geschützt hatten. Die Diebe verrieten ihr Geheimrezept und wurden in die Freiheit entlassen. Sie hatten sich Tücher vor das Gesicht gehängt, die mit einem speziellen Kräutereisig getränkt waren. Außerdem hatten sie ihre Hände und Arme mit dem Essig eingerieben, um sich vor Ansteckung zu schützen.

Es gibt mehrere Rezepte, die sich in den einzelnen Zutaten unterscheiden. Darin enthalten sind aber immer vier mediterrane Kräuter: Salbei, Rosmarin, Thymian und Lavendel!

Zutaten:

1 EL frische Salbeiblätter,
1 EL frische Lavendelblüten,
1 EL frische Rosmarinnadeln,
1 EL frisches Thymiankraut,
500 ml Bio-Apfelessig

Zubereitung:

Die frischen Kräuter gut zerkleinern und in ein Glas füllen. Dann mit dem Essig aufgießen und gut verschließen. An einem warmen Ort 14 Tage ziehen lassen, dabei immer wieder schütteln. Durch einen Teefilter/Kaffeefilter abseihen und die Kräuter dabei gut ausdrücken. In eine dunkle Flasche abfüllen und beschriften. Haltbar ist der Vier-Räuber-Essig ca. 3-6 Monate.

Anwendungsempfehlung:

Volksheilkundlich empfohlen wird er innerlich teelöffelweise (1 TL in ein Glas Wasser) zur Stärkung des Immunsystems gegen Infektionskrankheiten.

Der Vier-Räuber-Essig eignet sich auch als Gurgelmittel bei Halsschmerzen und Erkältungskrankheiten. Dafür gibt man einen TL Essig und einen TL guten Honig auf ein halbes Glas warmes Wasser und gurgelt damit.

Äußerlich auch zur Hände- und Flächendesinfektion geeignet. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit sind Einreibungen des Brust- und Rückenbereiches bei Erkältungen.

Kräuterspray gegen Insektenstiche

Jetzt in der Sommer- und Urlaubszeit braucht man ein wirksames Mittel, damit lästige Mückenstiche nicht mehr jucken und schnell abheilen. Dafür stellen wir in der Kräuterschule ein Spray aus gerbstoffhaltigen Pflanzen und ätherischem Lavendelöl her.

Blutweiderich (*Lythrum salicaria*) – Fam. Weiderichgewächse



Zutaten:

Eine Handvoll frische Gerbstoffkräuter (Blutweiderichblüten, Odermennigkraut, Himbeerblätter, Rosenblüten, Zaubernussblätter – Hamamelis)

Hamamelishydrolat

Alkohol (38-40%)

Ätherisches Lavendelöl

Braunglasflasche mit Pumpzerstäuber

Helles Marmeladenglas 200ml

Zubereitung:

Die Kräuter zerkleinern oder mörsern und in das Marmeladenglas füllen. Mit dem Alkohol aufgießen und 14 Tage stehen lassen – täglich schütteln. Die Kräuter absieben und 2/3, der so entstandenen Tinktur, in eine Braunglasflasche füllen. 10-15 Tropfen ätherisches Lavendelöl dazugeben, mit Hamamelishydrolat auffüllen und Pumpzerstäuber eindrehen. Vor jedem Gebrauch kräftig schütteln. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Spray mindestens 6 Monate.

Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:

Bei Insektenstichen mehrmals täglich einsprühen. Wirkt kühlend und entzündungshemmend.