



## 46. Gartler – Mailpost

Straubing, 18. Dezember 2018

Liebe Gartenfreunde,

zum Ende des Jahres erhalten Sie eine Rezeptur für ein gesundes Getränk. Die Teilnehmer an der Lehrfahrt ins Mostviertel haben im Zuge einer Führung von der Kräuterpädagogin Katharina Pfaffeneder Näheres dazu erfahren.

Sie hat versprochen, uns die Rezeptur zu übermitteln.

Davon sollen nicht nur die Teilnehmer an der Reise, sondern möglichst viele Gartenfreunde profitieren, weshalb ich sie per Gartler-Mailpost weiterleite:

*Liebe Garten- und Kräuterfreunde aus Straubing!*

*Ich hoffe ihr hattet noch eine angenehme Zeit bei uns im Mostviertel und seid gut wieder in Bayern angekommen!*

*Im Anhang schicke ich euch die versprochenen Infos über den Sauerhonig Oxymel - das älteste Isotonikum der Welt.*

*Für Fragen oder weitere Infos stehe ich gerne zur Verfügung.*

*Viel Freude beim Ausprobieren!*

*Liebe Grüße aus Haag sendet*

*Kathi Pfaffeneder*

*Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin*

*Katharina Pfaffeneder*

*Schudutz 17.*

*3350 Haag*

### **Oxymel – Sauerhonig**

.... Honig, Essig und Kräuter verschmelzen zu Oxymel!

In China gilt es als Ur - Heilmittel, in Russland ist es der erste Trunk nach dem Aufstehen: Das Heilgetränk Oxymel. Es ist bereits seit der Antike bekannt. Das Wort kommt aus dem Griechischen und übersetzt bedeutet es Sauerhonig, denn seine

Hauptbestandteile sind Essig (sauer = oxy) und Honig (= mel), sowie Kräuter oder Gewürze. Der Honig-Essig-Trunk ist eine gesunde Alternative zu alkoholischen Tinkturen und ist deshalb sogar für Kinder geeignet. Es wird als Heil- und Stärkungsmittel bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt und hilft sogar vorbeugend gegen viele Erkrankungen.

Oxymel wirkt vitalisierend, aktivierend, fiebersenkend, immunstärkend, isotonisch, stoffwechselregulierend und adstringierend, .....das älteste bekannte Isotonikum.

Wichtig für die optimale Extraktion:

Oxymel entfaltet seine maximale Wirkung, wenn Honig und Essig unter 40°C produziert wurden.

Der Essig (Apfelessig, Weinessig, Fruchlessig) darf nicht filtriert und pasteurisiert sein. Beim Honig bitte einen Qualitätshonig vom Imker aus der Region verwenden.

Für 1 l fertiges Oxymel benötigt man: Honig und Essig im Verhältnis 3:1

700 g Honig nach Wahl (Waldhonig, Lindenblütenhonig, KleeHonig, Akazienhonig, ...)  
300 g Pflanzen (zerkleinert, je mehr Pflanzen – je mehr Inhaltsstoffe, (ca. 1/3 Blütenteile) je kleiner zerkleinert - - je schneller geht die Extraktion)  
Essig  
ca. ½ bis 1 Teelöffel Bergkernsalz auf 1 l Oxymel

Diabetiker können auch Honig und Essig 1:1 mischen und sollten Lindenblütenhonig verwenden!

Für die Extraktion müssen die Pflanzen in Essig und Honig ausgezogen werden! Die Pflanzenteile zerkleinern (mörsern empfehlenswert) und mit dem Oxymel übergießen. Sollte die Konsistenz zu dickflüssig sein etwas abgekochtes und abgekühltes Wasser zugeben. Das ganze 1 – 4 Wochen dunkel und kühl extrahieren und alle paar Tage schütteln. Das fertige Extrakt filtrieren und in Flaschen (am besten dunkle) füllen. Dunkel aufbewahren.

Haltbarkeit: 1 Jahr

Anwendung/Einnahme: 1 Esslöffel bei Bedarf pur oder verdünnte bei Bedarf.

Als Isotonikum 100 ml mit 1 l Wasser oder Tee verdünnen und über den Tag verteilt trinken! Eventuell als Drink auch mit Sekt mischen.

Oxymel kann man auch als Kompresse oder zum Sprühen bei Verspannungen verwenden, es sorgt für eine weiche Haut und kann zur Wundheilung bei Tieren verwendet werden.

Zur Osteoporosevorbeugung, bei Menschen im Wachstum oder mit Kalziummangel kann man pulverisierte Eierschalen in Essig geben, bis sie aufgelöst sind und dann aus dem Essig ein Oxymel herstellen!

Golden Honey (Oxymel aus dem Ayurveda) – ein bio Antibiotikum

2 – 3 Esslöffel Ingwer oder Kren einem fertigen Oxymel nach Wahl zusetzen!

Schale und Saft einer halben Zitrone  
eine Prise Pfeffer

1 Teelöffel Curcuma

Pflanzenbeispiele für Oxymel:

Husten: Thymian, Salbei, Spitzwegerich, Lungenkraut, Wipferl, Malve/Eibisch,  
Efeu, Königskerze  
.... dazu Wald- oder Buchweizenhonig (sehr gut bei chronischem  
Husten) verwenden!

Fieber: Gurke, Granatapfel, Holunderblüten, Pfefferminze

Kopfschmerzen: Mädesüß und Mutterkraut

Frauenoxymel: Schafgarbe, Frauenmantel, Rose, Lavendel

Kinder: Gänseblümchen, Schlüsselblume, Veilchen, Kamille, Ringelblume,  
Löwenzahn

Entgiftung: Löwenzahn, Wermut, Koriander, Schafgarbe, Beifuß, Mariendistel,  
Karde, Angelika

Blähungen: Zimt, Anis, Fenchel, Nelken, Kardamon, Piment,  
....Weihnachtsgewürze (verdauungsfördernd!)

Magen/Darm: Ringelblume, Lindenblüten, Kamille

Herzstärkend: Weißdorn, Linde, Rose, Herzgespann

Immunstärkend: Gänseblümchen, Basilikum, Bärlauch, Knoblauch, Sonnenhut,  
Holunder, Kapuzinerkresse, Kren

Niere/Blase: Birke, Goldrute, Wacholder, Brennnessel

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Viel Freude beim Ausprobieren!

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin  
Ing. Katharina Pfaffeneder BEd.  
Schudutz 17.  
3350 Stadt Haag NÖ.  
Katharina.Schmoller@gmx.at  
0664/9606426

**Ich wünsche Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest und  
alles Gute, Gesundheit und Wohlergehen im Neuen Jahr**

Mit den besten Grüßen

*Hans Niederkhuber*

Dipl.-Ing (FH) Gartenbau  
Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege