



Heilschnäpse & Liköre

einfach selbst gemacht



Edi for www.more-tv.gmc.to



Heilschnäpse & Liköre

einfach selbst gemacht

EDITIONNOVA.

Edi for www.more-tv.gmc.to

Hinweis

Alle Rezepte, Tipps und Ratschläge in diesem Kochbuch wurden mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Unter Berücksichtigung des Produkthaftungsrechts müssen wir allerdings darauf aufmerksam machen, dass inhaltliche Fehler oder Auslassungen nicht in jeder Hinsicht auszuschließen sind. Für mögliche fehlerhafte Angaben können Autoren, Verlag oder Verlagsmitarbeiter weder irgendeine Verpflichtung noch eine Haftung übernehmen.

© Copyright EDITIONNOVA GmbH, Rudersberg
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Derek Gotzen für Agilmedien GbR, Köln
Umschlagbilder: Stockfood, Koch-Foto

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nicht gestattet, Abbildungen und/oder Texte dieses Buches zu digitalisieren, auf PCs, CDs oder andere Datenträger zu speichern oder auf Computern zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen oder Texten wiederzugeben (original oder in manipulierter Form), es sei denn mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	5	Ilexgeist	31
Vorwort	7	Johannisbeerschnaps	32
Einleitung	8	Johanniskrautgeist	33
 Heilschnäpse		Kamillengeist	34
Anisschnaps	12	Kiwischnaps	35
Apfelschnaps	13	Knoblauchschnaps	36
Aquavit	14	Lavendelgeist	37
Bärenfang	15	Löwenzahnschnaps	38
Basilikumgeist	16	Mandarinenschnaps	39
Brennnesselschnaps	17	Melissengeist	40
Brombeerschnaps	18	Pflaumenschnaps	41
Cassis	19	Rosenschnaps	42
Chrysanthemen-Lychee-Geist	20	Traubenschnaps	43
Cistanchisgeist	21	Walnussschnaps	44
Eberwurzgeist	22	Zitronenschnaps	45
Eisenkrautgeist	23	 Heilliköre	
Enziangeist	24	Ananaslikör	48
Fichten- & Kiefernadelgeist	25	Birnenlikör	49
Frauenmantelgeist	26	Erdbeerlikör	50
Gartenbalsamgeist	27	Estragonlikör	51
Ginsenggeist	28	Eukalyptuslikör	52
Heidelbeergeist	29	Fenchellikör	53
Hopfengeist	30	Hagebutterlikör	54

<i>Himbeerlikör</i>	55	<i>Quittenlikör</i>	64
<i>Holunderlikör</i>	56	<i>Stachelbeerlikör</i>	65
<i>Honiglikör</i>	57	<i>Vanillelikör</i>	66
<i>Ingwerlikör</i>	58	<i>Wacholderlikör</i>	67
<i>Kiefernzapfenlikör</i>	59	<i>Zimtlikör</i>	68
<i>Kleelikör</i>	60	<i>Zwetschgenlikör</i>	69
<i>Kokosnusslikör</i>	61		
<i>Kümmellikör</i>	62	<i>Heilkräuter A-Z</i>	70
<i>Pfirsichlikör</i>	63	<i>Was hilft wobei?</i>	76



„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“

Arthur Schopenhauer

Es geht um Ihre Gesundheit.

Um gesund zu bleiben oder zu werden, benötigt man nicht immer Arzneimittel aus der Apotheke. Auch ein Besuch beim Arzt, der meist mit langer Wartezeit verbunden ist, kann oftmals vermieden werden.

Natürlich können Sie auch mit Ihrem Arzt Rücksprache bezüglich der hier beschriebenen Rezepte nehmen. Viele Ärzte sind mit dem Thema Heilkräuter vertraut und verordnen, zum Beispiel in der chinesischen Medizin, selbst Kräuterauszüge.

Viele der in diesem Buch beschriebenen Kräuter sind in ausgewählten Apotheken erhältlich. Die Kräuterheilkunde kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Früher gehörten die selbst gemachten Weine, Liköre, Schnäpse, Tinkturen und Tees in jede gut geführte Hauswirtschaft. Sie galten in erster Linie der Heilung und Vorbeugung von Krankheiten und dienten erst als Zweites dem Genuss.

In diesem Buch finden Sie einfach nachzumachende Rezepte, die Ihr Wohlbefinden steigern können, und die Ihnen bei Erkrankungen helfen. Selbstverständlich gilt es, die Liköre und Schnäpse in Maßen zu trinken, denn Alkohol setzt seine Heilwirkung nur wohl dosiert frei, und natürlich ersetzen sie nicht immer einen Arztbesuch.

Aber auf jeden Fall gilt: Vorbeugen ist besser als heilen.

Heilschnäpse und -liköre selbst gemacht

Einleitung

Jeder Heilschnaps, und -likör den sie selbst herstellen, ist eine einmalige Mischung.

Oberstes Gebot ist jedoch immer besondere Reinlichkeit. Die Flaschen, in die Sie Ihre Ansätze füllen, sollten immer gründlich gereinigt und gut verschlossen werden. Das Obst muss frisch und frei von Druckstellen oder

Fäulnisbildung sein. Auch hier gilt: vor Gebrauch gründlich waschen. Die meisten Obstsorten sind im Lebensmittelfachhandel erhältlich. Vielleicht finden Sie aber in Ihrer Nähe eine Möglichkeit, Ihr Obst selbst zu pflücken. Viele Bauern beziehungsweise Plantagenbesitzer erlauben die eigene Ernte.

Aber auch Kräuter wie **Brennnessel**, **Buchenblätter** oder **Hagebutten** können sie selbst ernten. In diesem Buch finden Sie die einzelnen Erntezeiten und die Weiterverarbeitung der Heilpflanzen.

Kräuter wie **Estragon**, **Rosmarin**, **Melisse** und **Basilikum** können

Sie selbst als Topfpflanze auf Ihrem Balkon oder in Ihrem Garten pflanzen.

Bei der Zubereitung der Kräuter müssen Sie darauf achten, dass die Blätter, Blüten oder Wurzeln genügend trocknen und richtig gelagert werden.

Das Sammeln der Heilpflanzen und -kräuter

Bereits der Aufenthalt und die Bewegung an der frischen Luft fördert Ihre Gesundheit und hält Ihren gesamten Körper fit.

Für das Sammeln der Heilpflanzen in der freien Natur ist eine gewisse Grundkenntnis erforderlich. Dieses Grundwissen können Sie sich in diesem Buch durch die Darstellung und Beschreibung der einzelnen Pflanzen aneignen (Kräuterlexikon s. Seite 70).

Achten Sie darauf, dass die Pflanzen abseits von verkehrsreichen Straßen, chemisch gedüngten Feldern und Autobahnen stehen und somit wenig verunreinigt sind.

Sammeln Sie nur gesunde Pflanzen, die frei von Ungeziefer sind. Manche Pflanzen stehen unter Naturschutz und dürfen unter keinen Umständen gepflückt werden.

Da es auch zu Verwechslungen mit giftigen Pflanzen kommen kann, sollten Sie **bei geringstem Zweifel auf das Sammeln verzichten**.



Auch sollten Sie der Natur mit Vorsicht und Achtung begegnen, da das oberste Gebot deren Schutz ist. Ernten Sie deshalb nie einen Bestand vollständig ab, bei seltenen Heilpflanzen verzichten Sie ganz auf das Sammeln.

Schneiden Sie die Pflanzen etwa Handbreit vom Boden ab, ernten Sie nicht mehr, als Sie verbrauchen.

Das Sammeln sollte ausschließlich bei schönem Wetter erfolgen, denn die Kräuter müssen trocken sein. Auch die Heilkraft der Pflanzen ist an sonnigen Tagen am größten.

Blüten und Blätter dürfen nicht gedrückt werden. Sammeln Sie die Heilkräuter nicht in einer Plastiktüte, denn die Kräuter könnten darin schwitzen und würden später beim Trockenvorgang schwarz.



Das Trocknen der Heilpflanzen und -kräuter

Das Trocknen der Heilpflanzen erfordert besondere Sorgfalt, damit die Güte der Heilkräfte keinen Schaden

nimmt. Das sachgemäße Trocknen ist bezüglich des Heilerfolges nicht weniger wichtig als das richtige Sammeln. Vermeiden Sie möglichst das Trocknen in geheizten Räumen und setzen Sie die Pflanzen nicht direkter Sonnenbestrahlung aus, da sonst ein Teil der flüchtigen und heilkräftigen Substanzen der Pflanzen verloren gehen. Breiten Sie die Pflanzen in einem dunklen, gut belüfteten Raum (jede Pflanzenart für sich) auf sauberen Papierlagen (keine Zeitungen) großzügig aus. Achten Sie darauf, dass die Heilkräuter nicht übereinander liegen. Stark riechende Pflanzen sollten wegen der Geruchsübertragung möglichst nicht mit anderen in einem Raum getrocknet



werden. Die Pflanzen sollten hin und wieder gewendet werden.

Wurzeln müssen vor dem Trockenvorgang gründlich gereinigt und zerkleinert werden, da sich das Trocknen sonst zu sehr verzögert.

Die Trocknung ist beendet, wenn das Trockengut „spröde“ ist und sich nicht mehr biegen lässt.

Nach dem Trocknen die Kräuter nochmals durchsehen und die schlechten und minderwertigen Teile aussortieren. Das restliche Material zerkleinern und in verschließbare Gläser füllen und entsprechend mit Namen und Erntejahr etikettieren, damit Verwechslungen ausgeschlossen werden können.

Das Aufbewahren der Heilpflanzen und -kräuter

Die Bedingung für eine sachgemäße Aufbewahrung ist ein vollkommen trockenes Sammelgut. Durch vorhandene Feuchtigkeit können unerwünschte Gärungsvorgänge entstehen. Dann faulen die Kräuter und werden unbrauchbar.

Die Gläser sollten in einem geschlossenen Schrank aufbewahrt werden, denn dort stehen sie geschützt vor Staub und Sonnenbestrahlung.

Durch Lichteinwirkung können die Inhaltsstoffe und damit die Heilwirkung verändert werden. Viele Heilpflanzen verlieren bei zu langer Aufbewahrung ihre Wirksamkeit, weshalb es wenig Sinn ergibt, große Vorräte anzulegen.

Aus den Heilpflanzen lassen sich außer Schnäpsen und Likören auch Tees, Tinkturen, Öle und Pulver herstellen.



Das Verarbeiten der Heilpflanzen und -kräuter

Zur Herstellung von Heilschnäpsen und -likören sollten Sie einen gewissen Vorrat an Gläsern – für Ihre Kräuter, und Flaschen – bereit stellen. Nach der Gärungszeit werden die Ansätze durch ein feines Sieb oder durch ein Leinentuch gefiltert. Die gefilterten Schnäpse oder Liköre werden anschließend in dunklen Flaschen, die gut verschließbar sind, aufbewahrt.

Zum Ansetzen von Früchten eignen sich große, weithalsige Gläser mit einem festen Schraubverschluss oder Einmachgläser am besten. Die Flaschen und Gläser müssen luftdicht verschlossen werden, damit der Alkohol nicht verfliegen kann. Flaschen mit einem Korkverschluss sollten stehend gelagert werden, denn möglicherweise können die Mixturen den Korken beschädigen.

Da die Glasflaschen immer wieder verwendet werden können, sollten sie nach jedem Leeren ausgekocht werden. Dazu die Gläser und Flaschen zuerst ausspülen und dann in einen ausreichend großen Topf in kochendes Wasser stellen. Lassen Sie die Gläser und Flaschen etwa 5 Minuten auskochen. Dann die Flaschen zum Abkühlen auf ein Leinentuch stellen und abtrocknen.

Die Ansätze müssen bei Zimmertemperatur ausreifen, und die Gefäße sollten öfters geschwenkt werden. Dadurch fördern Sie den Austausch der Inhaltsstoffe. Bewahren Sie die Ansätze gut geschützt vor Sonnenbestrahlung auf.

Verwenden Sie für Ihre Ansätze immer nur ungeschwefelte Weine und niemals Industrialkohol oder Alkohol der nur der äußerlichen Anwendung dient. Diese sind für den Verzehr ungeeignet, ja sogar giftig.

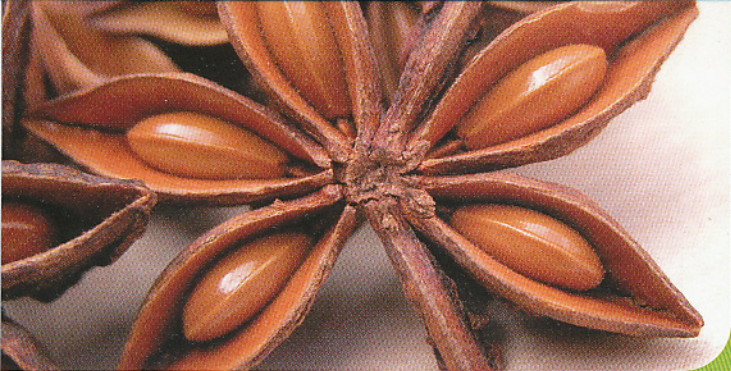
Wenn Sie diese Ratschläge beherzigen, können Sie Ihre Heilschnäpse, und -liköre immer wieder neu ansetzen und deren Wirkung genießen.

Heilschnäpse

A-Z



Edi for www.more-tv.gmc.it



Spirituosen dürfen als Anis bezeichnet werden, wenn ihr charakteristisches Aroma ausschließlich von Anis, Sternanis oder Fenchel herrührt. Sie müssen einen Mindestalkoholgehalt von 35 % Vol. besitzen.

Anisschnaps

Zutaten

40 g frisch zerstoßene Anissamen

1 g Zimt

500 g Zucker

1 l klarer Schnaps (38 %)

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

ca. 6 Wochen



Zubereitung

1. Die Anissamen mit Zimt und Zucker im Alkohol 6 Wochen lang ziehen lassen.
2. Anschließend den Ansatz durch einen Filter in Flaschen abfüllen und diese verschlossen, kühl und trocken lagern.

Heilwirkung

Entkrampfung von Magen und Darmwänden, Behebung vieler Verdauungsstörungen. Außerdem ein husten-, schleim- und krampflösendes Erkältungsmittel.

Besser schmeckt der Apfelschnaps mit Apfelsaft aus eigener Herstellung. Dazu benötigt man nur eine Saftpresse.



Apfelschnaps

Zutaten

1 l Apfelsaft

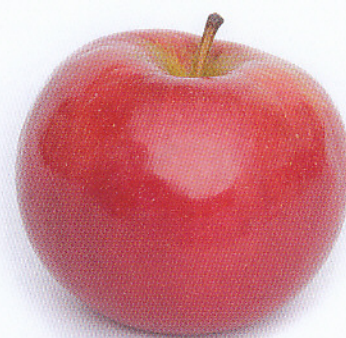
1 l Obstler oder Korn

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

ca. 3 Wochen



Zubereitung

1. Den Saft mit dem Obstler mischen und in Flaschen füllen.
2. Drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ruhen lassen.

Heilwirkung

Hilft bei Verdauungsproblemen.





Aquavit gehört zu den Spirituosen mit Kümmel und stammt ursprünglich aus Skandinavien. In Italien versteht man unter Aquavit Branntwein ganz allgemein.

Aquavit

Zutaten

2 g Ingwerwurzel
1 Gewürznelke, 1 Msp. Chilipulver
1 Msp. Muskatnusspulver, 20 Fäden Safran
4 g Zimtstange
50 g weißer Kandiszucker
1 l Doppelkorn

Zubereitungszeit:

2 – 3 Stunden

Gärung:

4 – 6 Wochen



Zubereitung

1. Die fein geschnittene Ingwerwurzel mit allen Zutaten in einer Flasche ansetzen.
2. Innerhalb der nächsten Stunde die Flasche so oft schütteln, bis sich der Kandis aufgelöst hat.
3. Nun zwei Tage ziehen lassen, dann den fertigen Aquavit filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine neue Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Verdauungsanregend.

Je besser der Honig und je reiner der Alkohol, desto besser der Geschmack. Jede Honigsorte hat einen anderen Einfluss auf den Geschmack des Heilschnapses.



Bärenfang

Zutaten

450 g Honig

(kein Wald- oder Tannenhonig)

440 ml Weingeist

Zubereitungszeit:

2 – 3 Stunden

Gärung:

4 – 6 Wochen

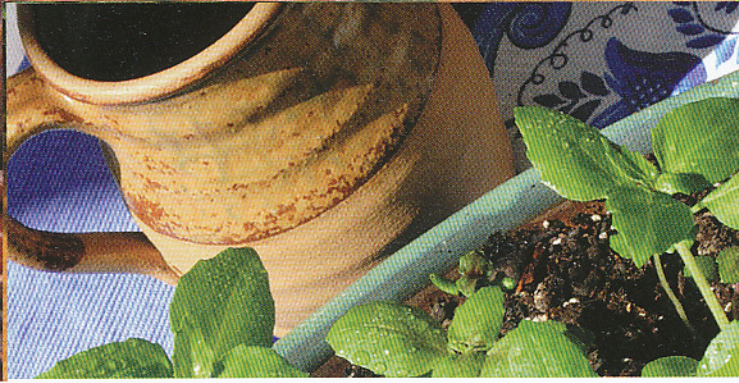


Zubereitung

1. Den Honig in 220 ml destilliertem, erhitztem Wasser auflösen und anschließend erkalten lassen.
2. Dann Weingeist hinzugeben und die Mischung mit Wasser auf 1 l auffüllen.
3. Anschließend den Likör in eine Flasche füllen und ca. 4 – 6 Wochen lang kühl lagern. Danach abgesetzte Trübstoffe herausfiltern.

Heilwirkung

Bei Erkältungskrankheiten einsetzbar.



Basilikum gilt als Symbol der Fruchtbarkeit. Die Gewürzpflanze stammt aus dem Orient; in Europa ist sie erst seit dem 16. Jahrhundert bekannt. Das beste Aroma entwickelt die Pflanze kurz vor oder während der Blütezeit.

Basilikumgeist

Zutaten

- 1 ungespritzte Zitrone*
- 24 frische große Basilikumblätter*
- 1 l Obstler*

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Gärung:

4 – 6 Wochen

Zubereitung

- 1. Die abgeschälte, in feine Stückchen zerkleinerte Zitronenschale und die Basilikumblätter mit dem Obstler in ein verschließbares Glas füllen.*
- 2. Die Mischung drei Wochen lang an einem dunklen, warmen Ort ziehen lassen und täglich kräftig schütteln.*
- 3. Anschließend den Ansatz zwei weitere Wochen lang ohne Schütteln ruhen lassen, filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen.*

Heilwirkung

Bei Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen.





Brennnesselschnaps

Zutaten

20 g Brennnesselblätter

5 g Feldstiefmütterchenblüten

20 g Tausendgüldenkraut

10 g Gänseblümchen, 10 g Ringelblumen

20 g Holunderblüten, 1 l Wodka

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Gärung: 3 Wochen



Zubereitung

1. Die Blätter, Blüten und Kräuter zusammen mit dem Wodka in einem verschließbaren Glas ansetzen und das Ganze drei Wochen lang ziehen lassen.
2. In den ersten beiden Wochen das Glas täglich schütteln. In der dritten Woche den Sud ruhen lassen.
3. Anschließend den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Bei Entzündungen der Harnwege und Nieren, bei Wassersucht, Nieren- und Harngrießbildung und Nierensteinen.



Brombeerschnaps

Zutaten

500 g frische Brombeeren

700 ml Korn

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Ansatzzeit:

4 Wochen

Zubereitung

1. Die Brombeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
In ein verschließbares Glas geben und mit dem Korn übergießen.
2. An einen dunklen Ort bei Zimmertemperatur vier Wochen ziehen lassen.
3. Den Schnaps nach der Ansatzzeit filtern (durch ein feines Tuch gießen)
und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Wirkt blutreinigend.



Je länger man den Cassis ziehen lässt, umso besser entwickelt sich sein Aroma. Mönche aus Dijon kannten das Rezept bereits im 16. Jahrhundert.



Cassis

Zutaten

- 1 kg schwarze Johannisbeeren
- 1 frische Ingwerwurzel
- 1 Vanilleschote
- 500 g weißer Kandiszucker
- 1 l Wodka

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ansatzzeit: 2 Wochen



Zubereitung

1. Die Johannisbeeren leicht quetschen, dann den Ingwer klein schneiden und alle Zutaten in einem großen, verschließbaren Gefäß ansetzen.
2. Das Ganze zwei Wochen lang an einem dunklen Platz ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Abschließend den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Hilft bei Magenbeschwerden.





Die Blätter der Chrysantheme haben einen der Kresse ähnlichen Geschmack und sind nur für das Blumenbeet eigentlich zu schade.

Chrysanthemen-Lychee-Geist

Zutaten

45 g chinesische Chrysanthemen-Blüten

45 g Lycheefrüchte

45 g Cistanchiskraut

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

1 Woche



Zubereitung

1. Die Blüten zusammen mit den Früchten, dem Kraut und dem Wodka in eine passende Flasche füllen und dann eine Woche lang ziehen lassen.
Die Flasche muss täglich geschüttelt werden.
2. Abschließend den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine neue Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Stärkt die Organe des Unterleibs, verleiht sexuelle Potenz und verbessert das Sehvermögen.



Cistanchiskraut ist in der Apotheke erhältlich.



Cistanchisgeist

Zutaten

60 g Cistanchiskraut

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

1 Woche



Zubereitung

1. Das Cistanchiskraut mit dem Wodka in eine Flasche füllen.

Das Ganze an einem kühlen, dunklen Ort eine Woche stehen lassen.

Den Ansatz täglich schütteln.

2. Den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in eine neue Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Cistanchiskraut wirkt gegen Impotenz.



Vorsicht: Wie alle Korbblütler kann die Eberwurz Allergien auslösen. Wacholderbeeren wachsen an Sträuchern von bis zu 10 Metern Höhe. Die Früchte reifen erst nach zwei Jahren.

Eberwurzgeist

Zutaten

20 g Wacholderbeeren

30 g stängellose Eberwurz (Silberdistel)

20 g Große Bibernelle (Anis)

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Gärung:

3 Wochen



Zubereitung

1. Die Wacholderbeeren zerquetschen und zusammen mit Eberwurz, Bibernelle und Wodka in eine Flasche füllen.
2. Den Sud drei Wochen lang ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Abschließend den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und neu abfüllen.

Heilwirkung

Stärkt Nieren und Blase.

Es gibt ca. 2600 Arten von Eisenkraut, jedoch ist das „Echte Eisenkraut“ die einzige Vertreterin dieser Gattung, die in Europa wild wächst. Seit Jahrhunderten gilt sie als Heilpflanze.



Eisenkrautgeist

Zutaten

30 g Echtes Eisenkraut
10 g Kardobenediktenkraut
15 g Weidenrinde
1 l Wodka

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Gärung:

2 Wochen



Zubereitung

1. Die Kräuter mit der Rinde und dem Wodka in einer Flasche ansetzen.
2. Die Mischung bei ca. 30° C zwei Wochen lang ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Abschließend den Sud absieben, die Kräuter auspressen und neu abfüllen.

Heilwirkung

Stärkt das Nervensystem.



Ursprünglich stammt der Enzian aus China. Seit dem Altertum wird die Pflanze mit dem bitteren Geschmack wegen ihrer kräftigenden und verdauungsfördernden Eigenschaften genutzt.

Enziangeist

Zutaten

30 g Wurzeln vom gelben
oder gefleckten Enzian

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Gärung:

2–3 Monate



Zubereitung

1. Nach Säubern der Wurzeln diese fein schneiden und zusammen mit dem Wodka in einem verschließbaren Glas ansetzen.
2. Das Ganze zwei Wochen lang an einem warmen, sonnigen Platz ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Anschließend noch einmal 1 – 2 Monate völlig ruhen lassen, dann filtern und in eine Flasche abfüllen.



Heilwirkung

Gegen Appetitlosigkeit, schlechte Verdauung, Blähungen und als Stärkungsmittel für das Immunsystem, das Nervensystem sowie für Leber und Galle.

Die Qualität des Honigs hat nicht mit der Konsistenz zu tun, sondern ist abhängig von Herkunft und der Art der Gewinnung. Je dunkler die Farbe, umso intensiver ist der Geschmack des Honigs.



Fichten- & Kiefernadelgeist

Zutaten

100 g Fichten- oder Kiefernadeln

60 g Wildblumenhonig

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Gärung:

1–4 Wochen



Zubereitung

1. Die Fichten- oder Kiefernadeln und den Honig mit Wodka in einer Flasche ansetzen.
2. Anschließend bei jungen Nadeln eine Woche, bei frischen älteren Nadeln zwei Wochen und bei getrockneten Nadeln einen Monat ziehen lassen.
3. Den Ansatz täglich schütteln. Abschließend filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Gut bei Nervosität und Schlaflosigkeit.





Über Nacht bildet Frauenmantel kleine silbrige Tautropfen, die sich im Blattkelch zu einem großen Tropfen sammeln. Darum heißt die Pflanze auch u.a. Tränenschön, Taubecherl, Wasserkelchblume, Taumänteli, Tauschüsseli, Taurosenkraut.

Frauenmantelgeist

Zutaten

- 30 g Frauenmantel
- 10 g gemahlener Fenchelsamen
- 10 g Taubnesselblüten
- 20 g Beifußkraut
- 1 l Wodka

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

2 Wochen

Zubereitung

1. Die Kräuter, Samen und Blüten mit dem Wodka in eine Flasche füllen und zwei Wochen lang ziehen lassen.
2. Den Ansatz täglich schütteln.
3. Den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in eine neue Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Bei Magen- und Darmstörungen, harmonisiert eine unregelmäßige Menstruation.

Wodka verhilft einer »Bloody Mary« zum gewünschten Geschmack und versteckt sich ansonsten in zahllosen Cocktails. Der neutrale Geschmack des Wodkas kann mit einigen Salzkörnern aufgehoben werden.



Gartenbalsamgeist

Zutaten

250 g Balsamblüten

600 ml Wodka

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Gärung:

1 Woche

Zubereitung

1. Die Blüten bei schwacher Hitze rösten und trocknen.
2. Anschließend fein zerstoßen und mit dem Wodka und 400 ml Wasser in einer Flasche ansetzen. Das Ganze eine Woche lang ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Abschließend den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und neu abfüllen.

Heilwirkung

Hilft bei Gliederschmerzen und rheumatischer Arthritis.



„Ginseng“ ist die Umschreibung eines chinesischen Ausdrucks, der sich aus den Lauten „Jen“ (Mensch) und „Shen“ (Substanz) zusammensetzt. Wilder Ginseng aus den chinesischen Bergen gilt als das teuerste Gewürz der Welt. Die Wurzel ist oft menschenförmig gewachsen und heißt aus dem Chinesischen übersetzt »Menschenwurzel«.

Ginsenggeist

Zutaten

80 g Ginsengwurzeln

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Gärung:

1 Woche



Zubereitung

1. Die zerkleinerten Ginsengwurzeln mit dem Wodka bis zum Siedepunkt erhitzen.
2. Anschließend den Ansatz in einen Behälter abfüllen und eine Woche ziehen lassen.
3. Diesen abschließend filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Einsetzbar bei Kurzatmigkeit, geringer Belastbarkeit, Schwächeanfällen und Schweißausbrüchen.

Heidelbeeren, auch als Blaubeeren bekannt, werden heute kultiviert und sind doppelt so groß wie ihre wilden Verwandten.



Heidelbeergeist

Zutaten

1 kg reife Heidelbeeren

1 l Obstler

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

8 Wochen

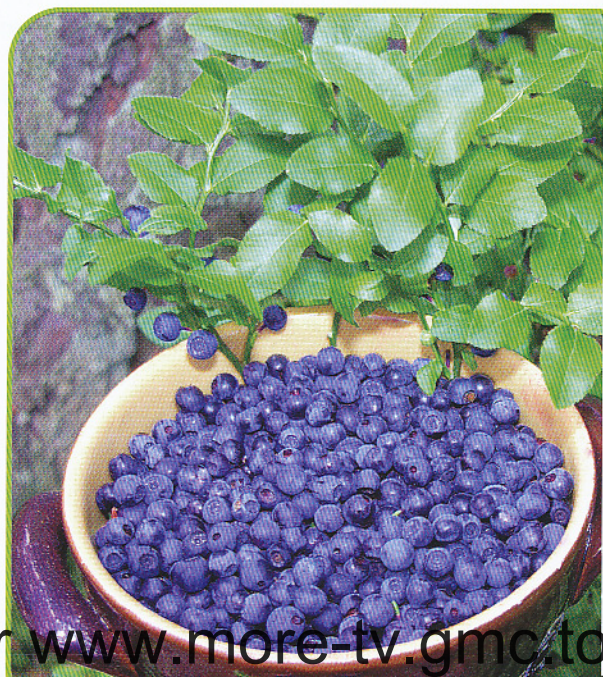


Zubereitung

- Wichtiger Hinweis:** 1. Die Beeren 2–3 Tage in der Sonne trocknen und dann mit dem Obstler in einer Flasche ansetzen.
- Beim Selbstsammeln sollte man darauf achten, dass man die Früchte in einem fuchsbandwurmfreien Gebiet erntet.
2. Die Mischung vier Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Den Ansatz weitere vier Wochen lang vollkommen ruhen lassen.
- Dann filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und neu abfüllen.

Heilwirkung

Hilft bei Darmkatarrh, Durchfall und Blasenschwäche.





Hopfen ist ein zur Hanf-Familie gehörendes Schlinggewächs, das bis zu 6 Meter lang werden kann.

Seine zapfenförmigen Früchte finden vor allem beim Bierbrauen Verwendung.

Hopfengeist

Zutaten

20–25 Hopfenblütenzapfen

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Gärung:

6 Wochen



Zubereitung

1. Die Hopfenblütenzapfen mit Wodka in eine Flasche abfüllen.
2. Den Saft 3 Wochen lang an einem warmen, sonnigen Platz ziehen lassen.
Den Ansatz jeden Tag schütteln.
3. Nach den 3 Wochen weitere 3 Wochen völlig ruhig ziehen lassen.
Zum Abschluss filtrieren und neu abfüllen.

Heilwirkung

Beruhigung des Nervensystems und sorgt für gesunden Schlaf.

Ilex, auch Winterbeeren oder Stechhülsen genannt, sind die einzige Gattung in der Familie der Stechpalmengewächse. Die Zweige mit den roten Früchten werden in der Weihnachtszeit gerne zur Dekoration verwendet.



Ilexgeist

Zutaten

Junge Ilexblätter

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Gärung:

3–10 Tage



Zubereitung

- 1. Die Ilexblätter ausbreiten und einige Tage im Schatten trocknen.*
- 2. Anschließend die Blätter in eine Flasche füllen und Wodka hinzugießen.
Den Ansatz drei Tage ziehen lassen und täglich schütteln.*
- 3. Danach die Mischung filtern (durch ein feines Tuch abgießen), neu abfüllen und längere Zeit lagern.*

Heilwirkung

Bei rheumatischen Leiden, kräftigt Herz und Leber.



Johannisbeerschnaps

Zutaten

500 g schwarze Johannisbeeren

5 Johannisbeerblätter

1/2 Zimtstange, 4 Gewürznelken

1 l Korn

Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Gärung: 4 Monate



Zubereitung

1. Die Johannisbeeren verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Beeren in einer Schüssel mit dem Zucker vermischen, mit einer Gabel etwas zerdrücken und mit den Blättern bedecken. Etwa vier Stunden ziehen lassen, bis sich der Zucker fast aufgelöst hat, dabei hin und wieder umrühren.
2. Das Ganze mit der Zimtstange und den Nelken in ein weithalsiges Glas geben und mit dem Korn begießen.
3. Gut verschlossen an einem warmen Ort vier Monate reifen lassen.
Dann filtern, dabei die Früchte ausdrücken und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Bei rheumatischen Leiden und bei Gicht.

Man nennt Johanniskraut auch Herrgottsblut, Teufelsfluchtkraut, Bockskraut, Mannskraft, Mariabettstroh oder Elfenblut. Es wirkt stimmungsaufhellend und angstlösend. Hellhäutige Menschen sollten aber während der Einnahme starke Sonnenbestrahlung, Solarien und Höhensonne meiden. Es könnte sonst eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Licht entstehen.



Johanniskrautgeist

Zutaten

50 g getrocknete Johanniskrautblüte

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Gärung:

4 Wochen

Zubereitung

1. Die Johanniskrautblüten mit dem Wodka in eine Flasche füllen.
2. Zwei Wochen lang an einem dunklen, warmen Ort ruhen lassen. Den Ansatz regelmäßig täglich schütteln.
3. Anschließend 1–2 Wochen völlig ruhen lassen.
Danach den Saft filtrieren und neu abfüllen.

Heilwirkung

Stärkt Nieren und Blase, hilft gegen Bettnässen und wirkt beruhigend.





Die Kamille gehört zu den beliebtesten Heilpflanzen Europas. Aber Vorsicht: Die feinen Härchen der Kamillenblüten reizen sehr stark die Augen. Daher darf sie vor allem bei Augenentzündungen nie mit den Augen in Berührung kommen.

Kamillengeist

Zutaten

30 g frische Blütenköpfe der echten Kamille

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

4 Wochen

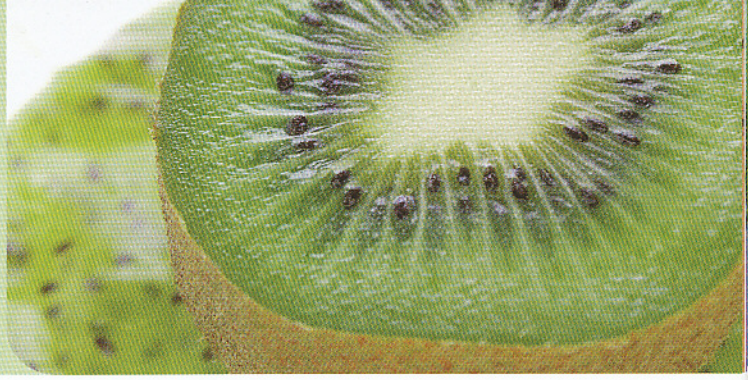


Zubereitung

1. Die ausgebreiteten Blütenköpfe 1–2 Tage im Schatten trocknen.
2. Anschließend mit dem Wodka in eine Flasche füllen und vier Wochen lang an einem warmen, sonnigen Platz ziehen lassen.
Alle 3–4 Tage den Aufsatz schütteln.
3. Abschließend filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und neu abfüllen.

Heilwirkung

Hilft bei Magen- und Darmentzündungen, unterstützt die Nierenfunktion, wirkt krampflösend und beruhigend.



Kiwischnaps

Zutaten

7 frische Kiwis, 1 Orange

450 g brauner Zucker

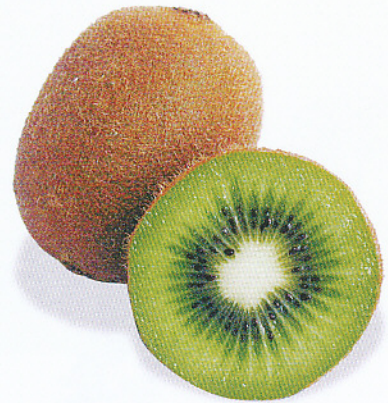
8 Kardamomkapseln

1/2 Vanilleschote

700 ml Korn, 50 ml Rum

Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Gärung: ca. 6 Wochen



Zubereitung

1. Kiwi und Orange schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Mit den Gewürzen in ein großes verschließbares Glas füllen und mit dem Korn und dem Rum begießen.
2. Etwa zwei Wochen an einem hellen, warmen Ort stehen lassen. Danach den Zucker in 750 ml Wasser auflösen, aufkochen, etwas einkochen und abkühlen lassen. Den Zuckersirup zu dem Ansatz gießen und mit einem Leinentuch zubinden.
3. Das Ganze vier Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ruhen lassen. Hin und wieder leicht schütteln. Den Schnaps filtern und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Hilft bei Erkältungskrankheiten und wirkt krampflösend.



Bereits bei den alten Römern, Griechen und Germanen war Knoblauch als Heilmittel bekannt. Knoblauch gilt als natürliches Antibiotikum und Antiseptikum. Außerdem regt es den Appetit und den Gallenfluss an.

Knoblauchschnaps

Zutaten

1 Knolle Knoblauch

700 ml Korn

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Gärung:

2 Wochen



Zubereitung

1. Die geschälten Knoblauchzehen mit der flachen Schneide des Küchenmessers ein wenig zerdrücken und in eine Flasche geben.
2. Diese mit dem Schnaps auffüllen, verschließen und 14 Tage an einem dunklen Ort ziehen lassen.
3. Abschließend den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Vorbeugung von Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Senkt hohen Blutdruck und vermindert die Blutfette.

Bereits im 16. Jahrhundert wurde Fieberklee von Hieronymus Bock in seinem Kräuterbuch erwähnt. Der Fieberklee wirkt verdauungsfördernd und ist auch heute noch Bestandteil einiger Magenbitter.



Lavendelgeist

Zutaten

30 g Lavendelblüten
20 g Weidenrinde
10 g Fieberkleeblätter
1 l Wodka

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Gärung:

10 Tage



Zubereitung

1. Die Lavendelblüten mit der Weidenrinde, den Fieberkleeblättern und dem Wodka in eine Flasche füllen.
2. Den Ansatz 10 Tage ziehen lassen und täglich schütteln.
3. Zum Abschluss das Ganze filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und neu abfüllen.

Heilwirkung

Hilft bei Rheuma durch Einreiben und bei Erkältungskrankheiten.



Der Löwenzahn gewinnt seine Heilkraft vor allem durch seine Bitterstoffe. Diese helfen, Nährstoffe – wie die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K, B12 und Eisen – besser ins Blut aufzunehmen. Das regt die Blutbildung an und beugt Blutarmut vor. Außerdem steigern die Bitterstoffe die Abwehrkräfte, regen den Stoffwechsel an, wirken durchblutungsfördernd und sorgen für seelisches Wohlbefinden.

Löwenzahnschnaps

Zutaten

150 g Löwenzahnblüten

300 g Zucker

4 Zitronen

750 ml Weingeist 90 %

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gärung: 9–13 Wochen



Zubereitung

1. Die gewaschenen Löwenzahnblüten kopfüber trocknen.
2. Anschließend den Zucker in 250 ml Wasser erwärmen und auflösen.
Nach Abkühlung den Zucker über den Löwenzahn geben.
3. Nun zwei Zitronen mit der Schale in Scheiben schneiden und in das Ansatzgefäß legen.
Darüber den Zitronensaft von zwei weiteren Zitronen gießen.
4. Den Ansatz eine Woche warm lagern und dann den Weingeist und 750 ml destilliertes Wasser hinzufügen. Den Likör in eine neue Flasche füllen und 2–3 Monate ziehen lassen.

Heilwirkung

Zur Anwendung als Magenbitter bei Magendrücken.



Mandarinenschnaps

Zutaten

2 Mandarinen

6 Nelken, 4 Sternanis

200 g brauner Kandiszucker

1/4 Zimtstange

1 l Weinbrand

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Gärung: 3 Wochen



Zubereitung

1. Die Mandarinen heiß abwaschen und in jede jeweils drei Nelken stecken. Den Kandiszucker mit Sternanis und Zimtstange in ein verschließbares Glas geben.
2. Die gespickten Mandarinen darauf legen und mit dem Weinbrand begießen. Fest verschlossen drei Wochen kühl und dunkel stehen lassen. Hin und wieder leicht schütteln.
3. Dann die Mandarinen entfernen und die Flüssigkeit filtern. Den fertigen Schnaps in eine Flasche füllen.

Heilwirkung

Stärkt die Abwehrkräfte durch den hohen Vitamin C-Gehalt.



Ursprünglich stammt die Melisse aus dem östlichen Mittelmeergebiet und Westasien. Bereits im Altertum wurde sie von Griechen und Römern als Heilpflanze geschätzt.

Melissengeist

Zutaten

2 Hand voll Melissenblätter
2 Orangen, 3 Zitronen
1 TL Anis, 1 TL Fenchel, 1 TL Kümmel
250 ml Weingeist
500 g Zucker

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gärung: 5–10 Wochen



Zubereitung

1. Die Melissenblätter kalt waschen, abtropfen lassen und mit den Orangen- und Zitronenschalen in ein Gefäß geben. Die Mischung mit Anis, Fenchel und Kümmel versetzen.
2. Anschließend den Weingeist darüber gießen und das geschlossene Gefäß mehrere Wochen lang an einen warmen Platz stellen.
3. Danach den Zucker mit 500 ml Wasser aufkochen und nach Abkühlen dem Ansatz hinzufügen. Die Mischung gut schütteln, filtern und in Flaschen abfüllen. Vor Gebrauch sollte Melissengeist einige Wochen kühl lagern.

Heilwirkung

Bei Verdauungsstörungen sowie bei Beschwerden von Kopf, Herz, Magen und Nerven.



Pflaumenschnaps

Zutaten

300 g Pflaumen

500 g brauner Kandiszucker

2 Zimtstangen

700 ml Grappa

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gärung: 6 Wochen



Zubereitung

1. Die Pflaumen verlesen, waschen, abtropfen lassen, halbieren und von den Steinen befreien.
2. Die Pflaumenhälften mit den übrigen Zutaten in ein großes, verschließbares Glas füllen, verschließen und kräftig durchschütteln. Das Ganze zwei Wochen lang an einem kühlen, dunklen Ort stehen lassen. Hin und wieder kräftig durchschütteln.
3. Nach Ablauf von zwei Wochen den Pflaumenschnaps filtern und in Flaschen abfüllen. In den Flaschen nochmals vier Wochen ruhen lassen. In dieser Zeit kann sich der Geschmack richtig entfalten.

Heilwirkung

Pflaumen sind der beste Stimulator für den Kohlenhydratstoffwechsel.

Außerdem regen sie die Nieren- und Darmtätigkeit an.



Die Rosenblüten sollten früh am Morgen gepflückt werden, da die Sonne den Duft und das Aroma vermindert. Aber auch im Handel sind essbare Rosenblüten erhältlich.

Rosenschnaps

Zutaten

200 g Rosenblüten

150 g Zucker

750 ml Korn

5 cl Weinbrand

Zubereitungszeit: ca. 13 Stunden

Gärung: 4 Wochen



Zubereitung

1. Von den frisch gepflückten Rosenblütenblättern die bitteren Stielansätze entfernen. Die Blätter in eine Schüssel legen und mit 125 ml kochendem Wasser begießen, die Blätter müssen knapp bedeckt sein. Die Schüssel abdecken und das Ganze 12 Stunden ziehen lassen.
2. Das Rosenwasser durch ein Sieb in einen Topf gießen und den Zucker dazugeben. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, aber nicht kochen. Die Flüssigkeit erkalten lassen und Korn und Weinbrand unterrühren.
3. Den Rosenschnaps in Flaschen abfüllen und gut verschlossen etwa vier Wochen an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Heilwirkung

Wirkt anregend und aphrodisierend.

Tafeltrauben sind sehr gesund. In ihnen finden sich Mineralstoffe, die Energie liefern.



Traubenschnaps

Zutaten

500 g weiße Weintrauben

3 EL weißer Kandiszucker

500 ml Weinbrand

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Gärung: 6 Wochen



Zubereitung

1. Die Trauben waschen, abtropfen lassen und von den Stielen befreien. Die Trauben leicht pressen, sodass alle aufplatzen, und mit dem Zucker in einen Topf geben. Kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze zu einem Mus köcheln lassen.
2. Das Traubenmus in ein Schraubglas füllen und mit dem Weinbrand begießen. Das gut verschlossene Glas kräftig durchschütteln und sechs Wochen an einem dunkeln Ort bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Dann filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Wirkt entwässernd und entschlackend. Tafeltrauben regen die Darm- und Nierentätigkeit an und sind wirksam gegen Harnsäureablagerungen, Gicht, Atherosklerose und andere Beschwerden.



Walnusschnaps

Zutaten

20 grüne Walnüsse

500 g Zucker

1 l Grappa oder Korn

Zubereitungszeit:

1 Stunde

Gärung:

6 Wochen



Zubereitung

1. Die Nüsse in ein großes verschließbares Glas geben, mit dem Alkohol übergießen und vier Wochen an einem dunklen, kühlen Ort stehen lassen.
2. Dann den Zucker mit einem Liter Wasser zu einem Sirup einkochen lassen.
Den Zuckersirup zu der Nussmischung geben und weitere zwei Wochen ruhen lassen.
3. Das Ganze filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in Flaschen abfüllen.

Heilwirkung

Kräftigt das Herz.





Zitronenschnaps

Zutaten

250 g weißer Kandiszucker

2 große Zitronen, 1 Limone

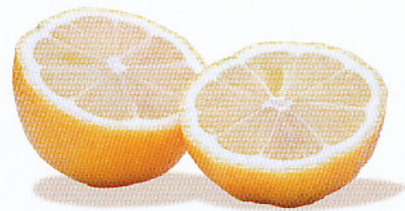
1 Zimtstange

1 gestrichener TL Korianderkörner

700 ml Tresterbrand

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Gärung: 4 Wochen



Zubereitung

1. Den Zucker mit 1/8 Liter Wasser unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze zu einem Sirup einkochen. Zitronen und Limone schälen, die Schale sorgfältig von der weißen Innenhaut befreien und fein zerkleinern.
2. Den Saft von Zitronen und Limone auspressen. Die Schalen mit dem Saft, den Gewürzen und dem Tresterbrand unter den abgekühlten Sirup rühren, in ein verschließbares Glas füllen. Vier Wochen an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur reifen lassen.
3. Dann filtern (durch ein feines Tuch gießen) und eine weitere Woche nachreifen lassen.

Heilwirkung

Hilft bei Erkältungskrankheiten.

Der Zitronensaft wirkt anregend, bakterientötend und fiebersenkend.



Heilliköre

*Ach, wie sehr verlange ich nach Gesundheit!
Man habe nur erst etwas vor, das länger dauern soll als
man selber, dann dankt man für jede gute Nacht, für
jeden warmen Sonnenstrahl ...*

Friedrich Nietzsche



Ananaslikör

Zutaten

1 Ananas

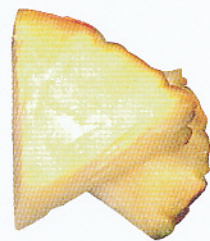
100 g Zucker

2 l Cognac oder Weinbrand

Etwas Muskatnuss

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Gärung: ca. 4 Wochen



Zubereitung

1. Eine mittelgroße Ananas mit einem Tuch abreiben, mit der Schale in Würfel schneiden und 1/2 Stunde lang in 1 l Wasser kochen.
2. Dann Zucker, Cognac und Muskatnuss hinzugeben und gut umrühren. Das Ganze in ein verschließbares Glas füllen.
3. 3 – 4 Wochen an einem hellen Ort stehen lassen und ab und zu durchschütteln.
4. Danach den Likör filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Bei Verdauungsstörungen.



Birnenlikör

Zutaten

1 kg vollreife Birnen

Schale je einer 1/2 unbehandelten

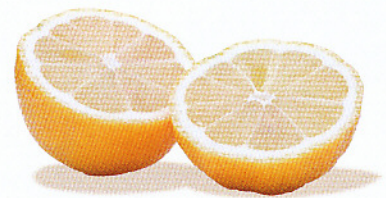
Orange und Zitrone

700 ml Birnenbrand

100 g Zucker

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Gärung: 6 Wochen



Zubereitung

1. Die Birnen waschen, halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften in Stücke schneiden. Die Birnenstücke mit Orangen- und Zitronenschalen in ein weithalsiges Schraubglas füllen und mit dem Birnenbrand übergießen. Gut verschließen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur zwei Wochen reifen lassen.
2. Dann Zucker und eine Tasse Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen. Den Zuckersirup abkühlen lassen und dem Liköransatz beifügen. Nach weiteren zwei Wochen Reifezeit filtern und in ein Flasche abfüllen. Nochmals zwei Wochen nachreifen lassen.

Heilwirkung

Hilft bei Verdauungsstörungen und wegen des Mineralstoffes Kalium, auch mit entwässernder Wirkung.



Erdbeeren haben einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Bereits 100 g besitzen 60 mg Vitamin C, womit über die Hälfte des täglichen Bedarfs dieses Vitamins gedeckt wird. Außerdem enthalten Erdbeeren sehr viel Folsäure, Eisen und auch Phenolsäuren, die eine krebsvorbeugende Heilwirkung besitzen.

Erdbeerlikör

Zutaten

600 g Sahne

2 EL Zucker

400 g Erdbeeren

1 Packung Vanillezucker

125 ml Weingeist (90 %)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Gärung: 1 Woche



Zubereitung

1. Sahne und Zucker unter Rühren aufkochen und anschließend 5 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Die gewaschenen und getrockneten Erdbeeren entstielen, mit Vanillezucker pürieren, danach unter die Sahne rühren.
2. Den Ansatz fünf Minuten köcheln und abkühlen lassen. Den Weingeist unter die Erdbeer-Sahne mischen und in eine Flasche abfüllen. Das Ganze einige Tage ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren zunächst die Flasche in warmes Wasser stellen und beim Herausnehmen gut schütteln.

Heilwirkung

Erdbeeren sind vitaminreich, und enthalten vor allem Vitamin C und Kalium.

Estragon stammt aus Sibirien und Zentralasien. Er besitzt einen intensiv herb-pikanten Geschmack und duftet nach einer Mischung aus Anis, Minze und Basilikum.



Estragonlikör

Zutaten

1 l Weingeist (40 %)

1–2 frische Estragonzweige

Zucker

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Gärung:

2–4 Wochen



Zubereitung

1. Den Weingeist in eine Flasche schütten und die frischen Estragonzweige kopfüber hineinstecken.
2. Nach zwei Tagen verfärbt sich der Ansatz hellgrün. Die Estragonzweige entfernen und nach eigenem Geschmack Zucker hinzugeben. Den Ansatz einige Tage, bis zur vollkommenen Auflösung des Zuckers, ruhig lagern.
3. Zieht der Likör noch 1–2 Wochen in einem kühlen Keller, intensiviert sich der Geschmack.

Heilwirkung

Appetitanregend, verdauungsfördernd und harntreibend.



Eukalyptuslikör

Zutaten

25 g Eukalyptusblätter

6 Pfefferminzblätter

etwas Enzianwurzel

1 l Grappa

500 g Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gärung: 8 Wochen



Zubereitung

1. Eukalyptus- und Pfefferminzblätter sowie Enzianwurzel zerkleinern und in eine Flasche geben. Danach Grappa darüber gießen und zwei Wochen ziehen lassen.
2. Nun den Zucker in 500 ml heißem Wasser auflösen und der Eukalyptusmischung begeben. Die gut verschlossene Flasche eine Woche ziehen lassen.
3. Den Likör ab und an kräftig schütteln, damit sich kein Zucker ansetzt. Abschließend die Mischung filtern, abfüllen und fünf Wochen stehen lassen.

Heilwirkung

Hilft gegen Husten und Atemwegsbeschwerden.

Der Fenchel ist eine uralte Gewürz- und Heilpflanze.
Schon im 9. Jahrhundert pflanzten Benediktinermönche die
Pflanze nördlich der Alpen in ihren Klostergärten an.



Fenchellikör

Zutaten

250 g Fenchelsamen

500 ml Doppelkorn

100 g Zucker

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Gärung:

2 Wochen

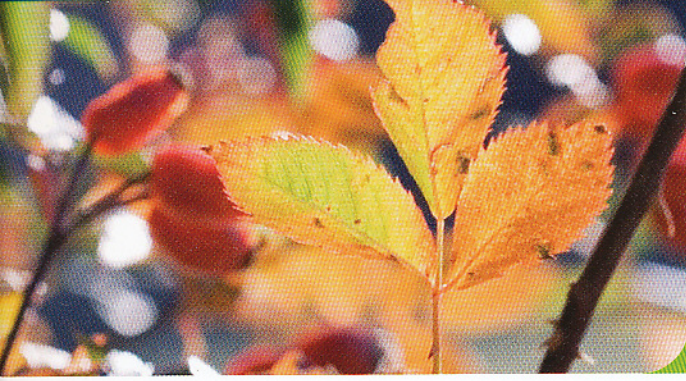


Zubereitung

1. Den Fenchelsamen in ein Schraubglas geben und mit Doppelkorn begießen.
2. Den Zucker mit 150 ml Wasser zu einem Sirup kochen, zu dem Fenchelsatz geben und durchschütteln.
3. Das Ganze zwei Wochen ziehen lassen, filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in eine Flasche abfüllen.

Heilwirkung

Wirkt beruhigend und gegen Blähungen.



Hagebutten sind die Früchte der wilden Rose (Heckenrose). Sie blühen von Juni bis Mitte Juli. Im Herbst leuchten die Früchte dunkelrot. Die Früchte sind reich an Vitamin C.

Hagebuttenlikör

Zutaten

1 kg Hagebutten

1 l Wodka

250 g Zucker

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Gärung: 6–12 Wochen



Zubereitung

1. Die Hagebutten mit dem Messer teilen, die Kerne entfernen und die Früchte dann mit dem Wodka in eine Flasche füllen.
2. Die Mischung sechs Wochen lang an einem warmen, sonnigen Platz ziehen lassen und ab und an gut schütteln.
3. Abschließend filtern und neu abfüllen. Mehrere Monate Lagerzeit verbessern das Aroma des Likörs und seinen Geschmack.

Heilwirkung

Unterstützt die Nierenfunktion und hilft bei Steinleiden.



Himbeerlikör

Zutaten

500 g Himbeeren

200 g Zucker

1 Vanilleschote, 1/2 Zimtstange

1 Nelke

700 ml Himbeergeist

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gärung: 6–12 Wochen



Zubereitung

1. Die Himbeeren in einem Behälter mit Zucker überstreuen und anschließend die aufgeschnittene Vanilleschote, die Zimtstange und die Nelke dazugeben.
2. Das Ganze mit dem Himbeergeist übergießen und unter gelegentlichem Schütteln sechs Wochen stehen lassen.
3. Abschließend den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen), neu abfüllen und noch ein paar Tage oder Wochen reifen lassen.

Heilwirkung

Senkt das Fieber bei Virusinfektionen.



*Holunderbeeren enthalten sehr viel Vitamin C
und stärken deshalb besonders die Abwehrkräfte.*

Holunderlikör

Zutaten

1 kg Holunderbeeren

250 g Zucker

1 l Wodka

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Gärung:

6–12 Wochen



Zubereitung

1. Die verlesenen, gut gewaschenen Holunderbeeren in 1 l Wasser auskochen.
Alles durch ein Leinentuch gießen, den Holunder nicht ausdrücken.
2. Den Sud mit dem Zucker erneut 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Abkühlen und mit dem Wodka in eine Flasche abfüllen.
3. Alles 6–8 Wochen an einem sonnigen Platz stehen lassen.

Heilwirkung

Kräftigt das Immunsystem.

Weingeist (Alkohol 90%) ist ausschließlich in Apotheken erhältlich. Der Erwerb ist nicht immer ganz einfach, da die Apotheker oft nur begrenzte Mengen abgeben.



Honiglikör

Zutaten

500 g Honig

1 l Weingeist (90 %)

Zubereitungszeit:

1 Stunde

Gärung:

2–4 Wochen



Zubereitung

1. Den Honig in 750 ml heißem Wasser auflösen und anschließend erkalten lassen.
2. Nun den Weingeist hineinrühren, danach den Saft in Flaschen füllen und verkorken.
3. Das Ganze mindestens 14 Tage ruhen lassen. Je länger der Likör lagert, desto besser sein Aroma.

Heilwirkung

Hilft bei Magen- und Darmstörungen, regt die Verdauungssäfte an und hemmt die übermäßige Produktion von Magensäure.



Ingwer wurde von den Mönchen im Mittelalter als Pfefferersatz verwendet, da Pfeffer in dieser Zeit sehr teuer war.

Ingwerlikör

Zutaten

85 g frischer Ingwer

250 g brauner Kandiszucker

1 Vanilleschote

1 l Aprikosenschnaps

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Gärung:

3 Wochen

Zubereitung

1. Die Ingwerwurzel schälen, in dünne Scheibchen schneiden und mit Zucker und Vanilleschote in ein verschließbares Glas geben. Den Aprikosenschnaps darüber gießen und drei Wochen ziehen lassen. Hin und wieder leicht schütteln.
2. Den Likör filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in eine Flasche füllen.

Heilwirkung

Regt die Galle an und fördert die Fettverdauung.



Kiefern- & Fichtenzapfenlikör

Zutaten

100 g (weiche) grüne Kiefern- oder Fichtenzapfen

120 g Rohrzucker

1 l Wodka

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gärung: 12 Wochen



Zubereitung

1. Die zapfen vierteln oder in Scheiben schneiden und in eine große Flasche füllen. Darüber den Rohrzucker streuen und den Ansatz einen Tag ziehen lassen.
2. Nun das Ganze mit Wodka übergießen und mit einem Korken verschließen. Die Mischung 3–4 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen und dabei öfter gut durchschütteln.
3. Abschließend filtern (durch ein feines Tuch abgießen) und in eine Flasche abfüllen. Wenn nötig, beim Servieren nachsüßen: z.B. den Glasrand anfeuchten und in Zuckerkrystalle drücken.

Heilwirkung

Dient zur Stärkung von Herz und Kreislauf.



Kleelikör

Zutaten

2 Hand voll Rotkleeblütenköpfe

1 l Doppelkorn (40%)

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Gärung:

12 Wochen

Zubereitung

1. Die Rotkleeblütenköpfe mit dem Doppelkorn übergießen und in einem geschlossenen Gefäß sechs Wochen lang an einem warmen und sonnigen Platz ziehen lassen.
2. Anschließend filtern (durch ein feines Tuch abgießen), in eine Flasche abfüllen und je nach Geschmack mit Zucker versetzen.
3. Dann nochmals sechs Wochen an einem dunklen, kühlen Ort nachreifen lassen.

Heilwirkung

Fördert die Verdauung.

Kokosnuss beinhaltet sehr viel Selen. Selen ist wichtig für Wachstum, Schilddrüsen, gesunde Haut und gesunde Haare.



Kokosnusslikör

Zutaten

1 Kokosnuss

300 ml weißen Rum

230 ml Korn

150 ml Zuckersirup

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Gärung:

3 Wochen



Zubereitung

1. Das geraspelte Fleisch der Kokosnuss mit dem weißen Rum und dem Korn mischen und anschließend 14 Tage in einer Flasche ziehen lassen. Die Mischung ab und an schütteln.
2. Danach den Ansatz filtrieren, die Raspeln ausquetschen und den Saft mit 150 ml Zuckersirup süßen. Abschließend den Likör wieder ein paar Tage ziehen lassen und dann erneut filtrieren.

Heilwirkung

Geeignet zur Anwendung bei Herzbeschwerden.



Kümmelliköre sind über Kümmelkörner destillierte Gewürzliköre mit einem Mindestalkoholgehalt von 30 % Vol.

Kümmellikör

Zutaten

80 g Kümmel

250 g weißer Kandiszucker

1 l Obstler

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Gärung:

5–6 Wochen

Zubereitung

1. Kümmel, Kandiszucker und Obstler in ein Gefäß füllen, gut verschließen und vier Wochen lang warm und sonnig ruhen lassen.
2. Ist der Zucker aufgelöst, den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch abgießen), in eine Flasche abfüllen und erneut einige Tage ruhen lassen.

Heilwirkung

Fördert die Verdauung und hilft bei Blähungen.



Pfirsichlikör

Zutaten

300 g frische Pfirsichsteine

1 l Korn

1 ungespritzte Limette

8 zerstoßene Gewürznelken

1 kg Zucker

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Gärung:

5–6 Wochen

Zubereitung

1. Die aufgeklopften und etwas gequetschten Pfirsichsteine in einem Gefäß mit Alkohol übergießen. Die Mischung vier Wochen an einem warmen Platz ruhen lassen.
2. Nun die dünn geschälte Limettenschale und die zerstoßenen Nelken dazugeben. Den Ansatz gut schütteln und 1–2 Wochen an einem warmen Platz stehen lassen.
3. Danach aus Zucker und 2 l Wasser einen Sirup kochen und dem Mix beifügen. Das Ganze filtern, in Flaschen abfüllen und an einem kühlen Ort lagern.

Heilwirkung

Zur Steigerung des Wohlbefindens.



Die Quitte enthält größere Mengen Gerbstoffe und andere Substanzen, die entzündungshemmend und beruhigend auf Magen und Darm wirken.

Quittenlikör

Zutaten

2 kg Quitten

800 ml Wodka

20 g bittere Mandeln, 10 g Zimt, 4 g Gewürznelken

200–400 g Zucker

200 ml Wodka

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Gärung: 5 Wochen



Zubereitung

1. Die ungekochten und ungeschälten Quitten zu Brei reiben und durch ein Tuch pressen.
2. Den entstandenen Quittensaft (ca. 1 l) mit 800 ml Wodka vermischen, dann die Mandeln und übrigen Gewürze dazugeben.
3. Die verschlossene Flüssigkeit einen Monat an einen warmen Platz stellen und täglich schütteln.
4. Danach mit Zucker und den 200 ml Wodka mischen, filtern (durch ein feines Tuch abgießen), in Flaschen abfüllen und einige Tage ruhen lassen.

Heilwirkung

Wirkt entzündungshemmend, krampflösend und gegen Fieber.

Stachelbeeren sind im Rohzustand sehr Vitamin C-haltig.
Die Reifezeit ist von Juni bis August.



Stachelbeerlikör

Zutaten

550 ml Stachelbeersaft

100 ml schwarzer Johannisbeersaft

100 ml Heidelbeersaft

350 ml Weingeist, 100 ml Weinbrand

200 ml Zuckersirup

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Gärung:

3–4 Wochen



Zubereitung

1. Stachelbeersaft mit Johannisbeersaft, Heidelbeersaft, Weingeist und Weinbrand durchmischen.
2. Anschließend mit dem Zuckersirup abschmecken, in Flaschen abfüllen und mehrere Wochen ruhen lassen.

Heilwirkung

Entwässert, reinigt den Darm und fördert den Haarwuchs.



Die Vanille ist eine immergrüne, mehrjährige Kletterpflanze und gehört zur Familie der Orchideengewächse.

Vanillelikör

Zutaten

150 ml milder Cognac, 50 g Zucker

1 Päck. Puddingcreme
mit Vanillegeschmack

200 ml H-Sahne

300 ml H-Milch

1 Päck. Vanillezucker

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gärung: keine



Zubereitung

1. Cognac, Zucker und Puddingcreme mit dem Mixer verrühren.
2. Sahne, Milch und Vanillezucker hinzufügen und noch einmal drei Minuten kräftig rühren.
3. Nun den Likör in eine Flasche abfüllen und kalt stellen.

Wissenwertes

Im Kühlschrank beträgt die Haltbarkeit des Likörs 1 Woche.

Wirkung

Regt die Verdauung und Nierenfunktion an und lindert Menstruationsschmerzen.

Korn wird aus Roggen, Weizen, Buchweizen, Hafer oder Gerste hergestellt. Das deutsche Reinheitsgebot erfordert zwei Destillationsgänge, und er muss mindestens 32 Vol. % haben.



Wacholderlikör

Zutaten

3 EL Wacholderbeeren

6 EL brauner Kandiszucker

700 ml Korn

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Gärung:

9 Wochen



Zubereitung

1. Die Wacholderbeeren in einem Mörser zerquetschen. Mit Zucker und Korn in ein verschließbares Glas geben.
2. Den Liköransatz an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur neun Wochen reifen lassen.
3. Den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in eine Flasche abfüllen.

Wirkung

Dieser Likör wirkt entwässernd.



Zimt tötet Keime, Pilze, Viren, Bakterien und Parasiten ab. Bereits im Altertum schätzte man das Gewürz wegen seiner desinfizierenden Wirkung. Man versetzte u. a. Trinkwasser mit Zimt, um sich vor schädlichen Krankheitserregern zu schützen.

Zimtlikör

Zutaten

2 Zimtstangen

200 g Zucker

1 l Kornbranntwein (38 %)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gärung: 4–5 Monate



Zubereitung

1. Eine ganze und eine zerdrückte Zimtstange mit Zucker in ein Gefäß geben und mit Alkohol übergießen. Den gut verschlossenen Ansatz sechs Wochen an einem warmen – aber nicht sonnigen – Platz ruhen lassen. Danach die Flüssigkeit abseihen.
2. Nun eine gekochte Lösung aus Zucker und 300 ml Wasser ansetzen und nach Abkühlen mit dem Ansatz vermischen. Den Likör in einem zugedeckten Gefäß 2–3 Stunden ziehen lassen.
3. Danach filtern (durch ein feines Tuch abgießen), in Flaschen füllen und gut verschlossen 2–3 Monate ruhen lassen. Ist der Likör danach nicht ganz klar, sollte man ihn noch einmal filtern.

Wirkung

Fördert die Verdauung, senkt den Blutdruck, stabilisiert den Kreislauf und fördert die Durchblutung.

besten Zwetschgensorten sind »Bühler Frühzwetschge«, »Hollenberg« und »Hauszwetschge«. Das bekannteste Anbaugebiet in Deutschland ist Mittelbaden.



Zwetschgenlikör

Zutaten

500 g Zwetschgen

300 g Honig

1 Zimtstange

1 Sternanis

1 l Zwetschgenwasser oder Obstler

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Gärung:

4 Wochen



Zubereitung

1. Die Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren, entkernen und mit den übrigen Zutaten in einem großen verschließbaren Glas vier Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen. Dabei hin und wieder gut durchschütteln.
2. Dann den Ansatz filtern (durch ein feines Tuch gießen) und in Flaschen abfüllen.

Wirkung

Zwetschgenlikör erleichtert die Verdauung.

Heilkräuter A-Z

A

Anis, *Pimpinella anisum* auch bekannt als Runder oder Süßer Fenchel

Beschreibung: Der starke Stängel der bis zu 50 cm hohen Pflanze ist gerillt und ästig. Die Blätter im unteren Teil sind rundlich und am Rand eingeschnitten. Die mittleren und oberen Blätter sind gefiedert bzw. lanzettenförmig. Die Blütenstängel enden in großen, weißen Doppeldolden.

Vorkommen: Asien; bei uns in Gärten angebaut

Blütezeit: Juli - August

Sammelgut/Sammelzeit: Früchte: Juli - September

B

Baldrian, *Valeriana officinalis* auch bekannt als Balderbacken, Katzenkraut, Katzenwurzel, Stinkwurz

Beschreibung: Die ausdauernde Pflanze hat einen kurzen Wurzelstock mit Ausläufern. Sie erreicht eine Höhe von bis zu 150 cm mit aufrecht stehenden, im oberen Bereich verzweigten, hohlen Stängeln. Diese tragen hellrosa bis weiß gefärbte, in rispigen Trugdolden angeordnete zahlreiche Blüten. Die Krone ist etwa 3 - 6 mm lang. Die frischen Blüten besitzen einen angenehmen Duft, erst beim Trocknen entsteht der typische Baldriangeruch. Die gefiederten Blätter stehen gegenseitig und sind von lanzett-artiger, verschieden gezahnter Form.

Vorkommen: Europa und Asien; auf Hochstaudenfluren und Wiesen, in Gräben, an Ufern und trockenen Abhängen

Blütezeit: Mai - September

Sammelgut/Sammelzeit: Wurzel: September - Oktober

Bibernelle, *Pimpinella saxifraga* auch bekannt als Bockskraut, Bockswurz, Pfefferwurzel, Pimpernell

Beschreibung: Die Pflanze hat eine ausdauernde, lang gestreckte, außen braungelbe, innen hellgelbe, schwammige Wurzel, aus der sich ein runder, 30 - 60 cm hoher, fein gerillter Stängel erhebt. Die Wurzelblätter sind einfach gefiedert. Die Stängelblätter sind schmal fiederspaltig. Die Blüten finden sich in 9 - 12 strahligen Doppeldolden. Die Kronblätter sind weiß oder rosa und 1 - 1,5 cm lang. Die Frucht ist breiteiförmig und 2 - 2,5 cm lang.

Vorkommen: Fast ganz Europa; an Trockenwiesen, Waldrändern, Heiden, Abhängen

Blütezeit: Juli - Oktober

Sammelgut/Sammelzeit: Wurzel: Frühjahr und Herbst

Brennnessel, *Urtica dioica* auch bekannt als Große Nessel, Nessel, Hanfnessel

Beschreibung: Die bis 150 cm hohe, ausdauernde Pflanze besitzt vierkantige Stängel mit herzförmigen, grob gesägten Blättern. Die Blätter stehen sich gegenüber und sind mit Brennhaaren versehen. Aus den Blattansätzen entspringen die kleinen, weiß bis violett gefärbten, unscheinbaren Blüten. Die Pflanze besitzt nur männliche oder weibliche Blüten.

Vorkommen: Weltweit; an Wegrändern, Schuttplätzen, Flussufern etc.

Blütezeit: Juli - August

Sammelgut/Sammelzeit: Blätter und Wurzeln: Sommer

Brombeere, *Rubus fruticosus* auch bekannt als Kratzbeere

Beschreibung: Schnell wachsender, dorniger bis zu 2 m hoch wachsender Strauch. Die Blätter sind verkehrt eiförmig mit einem stacheligen Stiel, grob gezähnt und auf der Unterseite behaart. Aus den weißen oder hellrosa gefärbten Blüten entwickeln sich die blauschwarzen Beeren.

Vorkommen: In fast ganz Europa; an Waldrändern, Lichtungen, Gebüschen

Blütezeit: Mai - Oktober

Sammelgut/Sammelzeit: Früchte: Sommer

E

Eibisch, *Althaea officinalis* auch bekannt als Heilwurz, Saftpappel, Schleimwurz

Beschreibung: Die Stängel der mehrjährigen bis 1,5 m hohen, weich behaarten Pflanze stehen aufrecht. Die kurz gestielten, dicken, graugrünen Blätter stehen wechselständig. Die unteren Blätter sind herzförmig mit bis zu 5 spitzen Lappen. Die oberen Blätter sind eiförmig zugespitzt und grob gezähnt. Die blassrosa bis weißen Blüten sitzen achselständig in den oberen Blättern. Der Kelch ist fünfteilig. Die Kronblätter sind verkehrt herzförmig, am Grund bärtig. Die dichtfilzigen Teilfrüchte sind in einem Kreis angeordnet (Fruchtknoten).

Vorkommen: Mittel- und Osteuropa, Nordasien; auf feuchten Wiesen

Blütezeit: Juni - September

Sammelgut/Sammelzeit: Wurzel: Frühjahr - Herbst, Blätter: Juni - Juli (vor der Blüte)

Eisenkraut, *Hyssopus officinalis* auch bekannt als Bienenkraut, Ispenkraut

Beschreibung: Der aromatisch duftende Halbstrauch kann eine Höhe von 1,5 m erreichen und hat eine braune Borke. Die aufrechten Äste sind verzweigt. Die Blätter sind gegenständig, lanzettförmig, ganzrandig und beidseitig dicht mit Öldrüsen besetzt. Die sehr kurz gestielten, blauen, selten auch roten oder weißen Blüten erscheinen in Scheinquirlen, die zu langen Scheinähren vereinigt sind.

Vorkommen: Mitteleuropa; kultiviert

Blütezeit: Juli - August

Sammelgut/Sammelzeit: blühendes Kraut

Enzian, *Gentiana lutea* auch bekannt als Bergfieberwurz, Bitterwurz, Fieberwurz, Hochwurz

Beschreibung: Die bis 1,5 m hohe Pflanze hat einfache, runde, hohle und glatte Stängel. Die eiförmigen, stark längsnervigen Blätter sind gegenständig und werden bis 30 cm lang. Die gelben, gestielten Blüten finden sich gehäuft in den oberen Blattachseln. Der 5zahnige Kelch ist glockig bis röhrenförmig. Die fast bis zum Grund in 5 - 6 schmale Zipfel geteilte Krone, mit kurzer Röhre, ist ausgebreitet. Die Frucht ist kegelförmig und hat eine bis zu 6 cm lange Kapsel.

Vorkommen: Mittel- und Osteuropa; in den Gebirgsregionen

Blütezeit: Juli - August

Sammelgut/Sammelzeit: Wurzel: Herbst oder Frühlingsanfang

Achtung! Die wild wachsende Pflanze ist streng geschützt und darf nicht gepflückt werden – nur im Fachhandel kaufen.

F

Fenchel, *Foeniculum vulgare* auch bekannt als Bitterfenchel, Fenikel, Frauenfenchel, Langer Anis

Beschreibung: Die bis 2 m hoch wachsende Pflanze hat aufrechte, gerillte und oben reich verzweigte Stängel. Die unteren Blätter sind gestielt und fiederschnittig, die oberen zugespitzt und sitzend. Die Blattscheiden sind 3 - 6 cm lang und hautrandig. Die sattgelben Blüten stehen in bis zu 15 cm breiten Dolden mit bis zu 25 ungleich langen Strahlen. Die Frucht kann bis 10 mm lang und bis 3 mm breit werden.

Vorkommen: Mittelmeergebiet; in Felsheiden, Trockenhängen

In Mitteleuropa als Kultur- und Heilpflanze kultiviert.

Blütezeit: Juli - Oktober

Sammelgut/Sammelzeit: Frucht (Samen): nach der Reife

Frauenmantel, *Alchemilla vulgaris* auch bekannt als Alchemistenmantel, Marienmantel, Silberkraut, Taumantel

Beschreibung: Die 30 - 50 cm hohe Staude hat 7 - 9 lappige, leicht gefaltete, meist behaarte Blätter. Die Pflanze hat nur kleine, unscheinbare gelbgrüne Blüten. Die Blüten verströmen einen honigähnlichen Duft.

Vorkommen: Europa und Asien; in feuchten Wiesen höherer Lagen, an Wegrändern

Blütezeit: Mai - September

Sammelgut/Sammelzeit: Kraut: Blütezeit

H



Hagebutte, *Rosa canina* auch bekannt als Dornapfel, Heckenrose

Beschreibung: Mehrere Meter hoch wachsender Strauch mit gekrümmten Stacheln an Zweigen und Blättern. Die Blätter sind wechselständig, gefiedert und gezähnt. Die rosa gefärbten Blüten sind 4 - 5 cm breit. Die Frucht ist eiförmig, 1,5 cm groß und kräftig rot gefärbt.

Vorkommen: Europa; an Waldrändern, Hecken, steinigen Hängen

Blütezeit: Mai - Juni

Sammelgut/Sammelzeit: Blüte: Juni und Juli, Frucht: Anfang Oktober



Heidelbeere, *Vaccinium myrtillus* auch bekannt als Blaubeere, Mostbeere, Schwarzbeere

Beschreibung: Der bis 50 cm hoch wachsende, buschige Strauch hat kantige stark verzweigte Stängel. Die kleinen, kurz gestielten Blätter sind eiförmig, zugespitzt und am Rand fein gesägt. Die erst grünlichen, dann rötlichen Blüten sitzen einzeln in den Blattachseln. Aus den Blüten reifen die kugeligen blauschwarzen Beeren.

Vorkommen: Europa; an Mooren, in schattigen Wäldern und Zwergstrauchheiden

Blütezeit: Mai - Juni

Sammelgut/Sammelzeit: Blätter und Frucht: in der Blütezeit



Holunder, *Sambucus nigra* auch bekannt als Deutscher Flieder, Holder, Holler, Schwarzholder

Beschreibung: Der bis zu 7 m hoch wachsende Strauch hat eine hellgraue bis hellbraune, warzige Rinde. Die gestielten Blätter stehen gegenständig, sind eiförmig und unpaarig gefiedert. Die gelblichweißen Blüten stehen in flachen Trugdolden. Die Frucht ist eine kugelige, schwarzblaue Beere.

Vorkommen: Europa; an Laubwäldern, Bachufern, Hecken, Auen

Blütezeit: Juni - Juli

Sammelgut/Sammelzeit: Blüte: Blütezeit

Früchte: September

J



Johannisbeere (schwarze), *Ribes nigrum*

auch bekannt als Ahlbeere, Bockbeere, Cassis, Gichtbeere, Wanzenbeere

Beschreibung: Der bis 2 m hoch wachsende, wohlriechende, sommergrüne Strauch trägt gestielte, 3 - 5 lappige Blätter. Die grünlichweißen Blüten sitzen in achselständigen Trauben. Der 5zipfelige Kelch ist glockig. Aus den Blüten bilden sich blauschwarze, kugelige Früchte (Beeren).

Vorkommen: Mittel- und Nordeuropa; an Auwäldern und Ufern

Blütezeit: April - Mai

Sammelgut/Sammelzeit: Blätter: während der Blütezeit



Johanniskraut, *Hypericum perforatum*

auch bekannt als Hartheu, Liebeskraut, Hergotts-Wundkraut, Manneskraft, Walpurgiskraut

Beschreibung: Die ausdauernde, kahle, bis 1m hoch wachsende, aufrechte Pflanze hat verzweigte Stängel. Die eiförmigen Blätter sitzen gegenständig und sind mit durchsichtig wirkenden Punkten versehen. Die goldgelben Blüten haben viele, lange Staubblätter und bilden Trugdolden. Die Frucht ist eine eiförmige, bis 10 mm lange Kapsel.

Vorkommen: Europa, Westasien, Nordafrika; an Felshängen, in Trockenrasen, lichten Wäldern, Wiesen

Blütezeit: Juni - August

Sammelgut/Sammelzeit: Blüte: Juli - August

Heilkräuter A-Z

K

Kamille, *Matricaria chamomilla* auch bekannt als Deutsche Kamille, Feldkamille, Mutterkraut

Beschreibung: Die bis 50 cm hoch wachsende Pflanze hat aufrechte, meist ästig verzweigte Stängel. Die Blätter stehen wechselständig und sind 2 - 3fach gespalten. Die Blütenköpfchen haben gelbe Scheibenblüten und weiße Randblüten. Der Fruchtboden ist kegelförmig und innen hohl.

Vorkommen: Europa; Äcker an Wegrändern, Schuttplätzen

Blütezeit: Juni - August

Sammelgut/Sammelzeit: Blüte: Juni - Juli



Knoblauch, *Allium sativum* auch bekannt als Knobfel

Beschreibung: Die bis 90 cm hoch wachsende, ausdauernde, krautige Pflanze hat aufrechte, einfache, bis zur Mitte beblätterte, runde Stängel. Die graugrünen, langen Blätter sind zugespitzt, flach und gestielt. Die rotweißen, lang gestielten Blüten zeigen sich in Doldenform und tragen zahlreiche bis 1 cm große Brustzwiebeln.

Vorkommen: Nur angebaut

Blütezeit: Juni - August

Sammelgut/Sammelzeit: Knoblauchzehe



Kümmel, *Carum carvi* auch bekannt als Brotkümmel, Feldkümmel, Karbensamen, Wiesenkümmel

Beschreibung: Die bis 1m hoch wachsende Pflanze mit möhrenförmiger Wurzel hat kantige, oft schon vom Grund an verzweigte Blätter. Die Blätter sind doppelt gefiedert, sehr schmal und quirlständig. Die kleinen weißen, auch rosa oder gelb gefärbten Blüten stehen in zusammengesetzten Dolden.

Vorkommen: Europa, Nordafrika, Nordasien; häufig auf Wiesen, Weiden, Wegrändern

Blütezeit: Mai - Juli

Sammelgut/Sammelzeit: Samen: nach der Reife



L

Lavendel, *Lavandula angustifolia* auch bekannt als kleiner Speik, Lavendelkraut

Beschreibung: Die bis 60 cm hoch wachsende Pflanze ist ein stark verzweigter Halbstrauch. Die Stängel stehen aufrecht und tragen gegenständig angeordnete, schmale, längliche Blätter. Die violetten Blüten sitzen am Ende von 10 - 15 cm langen, behaarten Stielen in ährenartigen Scheinquirlen.

Vorkommen: Mittelmeergebiet; an trockenen, warmen Hängen

Blütezeit: Juli - August

Sammelgut/Sammelzeit: Blüten: Juni - August



Linde, *Tilia cordata* auch bekannt als Bastbaum, Linde, Silberlinde, Waldlinde, Winterlinde

Beschreibung: Der stattliche Baum kann eine Höhe von 25 m erreichen und hat eine zunächst graue, glatte, später dunkelgraue bis schwärzliche, längsrissige Borke und eine geschlossene Krone. Die auf der Oberseite dunkelgrünen, auf der Unterseite bläulich bis graugrünen, 3 - 10 cm langen, leicht herzförmigen Blätter sind wechselständig. Die gelben Blüten hängen zu 4 - 12 in einer Doldentraube und verströmen einen angenehmen Duft. Die Frucht ist kugelig und 5 - 8 mm lang.

Vorkommen: Europa; in Laubwäldern

Blütezeit: Juni - Juli

Sammelgut/Sammelzeit: Blüte: Juni - Juli



Heilkräuter A-Z



Löwenzahn, *Taraxacum officinale* auch bekannt als Butterblume, Kettenblume, Kuhblume, Pustebume

Beschreibung: Die kahle oder schwach behaarte Pflanze kann bis 50 cm hoch wachsen und hat eine rübenartige, fleischige Wurzel. Die Wurzelblätter bilden eine Rosette, aus denen sich die glatten, hohlen Blütenstängel erheben. Beim Zerbrechen der Stängel quillt ein weißer, kautschukhaltiger Saft (Milchsaft) heraus. Die leuchtend gelben Blütenköpfe sitzen am Ende der langen, blattlosen Stängel. Die Früchte sind spindelförmig mit einem schirmförmigen Pappus, der aus behaarten Strahlen besteht (deshalb die bekannte Bezeichnung Pustebume).

Vorkommen: Europa; auf Fettwiesen, Äckern, Schuttplätzen

Blütezeit: April - Juni

Sammelgut/Sammelzeit: Wurzel und Kraut: März - August



M **Melisse**, *Melissa officinalis* auch bekannt als Bienenkraut, Gartenmelisse, Herzkraut, Zitronenmelisse

Beschreibung: Die ausdauernde, bis 60 cm hoch wachsende Staude hat aufrecht stehende, stark verästelte, 4kantige Stängel mit gestielten Wurzelblättern. Die oberen Blätter sind gestielt, gekreuzt gegenständig angeordnet, grob gesägt und eiförmig. Die kleinen weißlichgelben Lippenblüten sitzen als Scheinquirl in den Blattachseln der oberen Blätter. Der Kelch ist röhrenförmig und 12 - 15 mm lang.

Vorkommen: Die Pflanze ist kultiviert.

Blütezeit: Juni - September

Sammelgut/Sammelzeit: Blätter: vor und während der Blüte



P **Pfefferminze**, *Mentha piperita* auch bekannt als Katzenkraut, Mutterkraut, Teeminze

Beschreibung: Bis 1 m hoch wachsende Pflanze mit vierkantigem und im oberen Teil verzweigtem Stängel. Die schmalen, eiförmigen, gestielten Blätter sind am Rand grob gezähnt. Die violett gefärbten Blüten sind gestielt und finden sich zahlreich in den Achseln von Tragblättern und erscheinen als Scheinähren. Der Kelch ist glockig und 2 mm lang.

Vorkommen: Europa und Amerika; kultiviert

Blütezeit: Juni - August

Sammelgut: Blätter: vor und während der Blüte



R **Rosmarin**, *Rosmarinus officinalis* auch bekannt als Kranzenkraut, Marienkraut, Weihrauchkraut

Beschreibung: Der immergrüne Strauch kann eine Höhe von 2 m erreichen, hat reich verzweigte Äste und nadelförmige, gegenständige Blätter. Die Blätter sind auf der Oberseite von dunkelgrün und auf der Unterseite von grauer Färbung. Die blauen Blüten sitzen quirlförmig im oberen Teil der Äste.

Vorkommen: Ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet stammend; an trockenen Stellen und in Küstennähe.

Wird in Kulturen angebaut und ist in Gärten und Blumentöpfen bei uns zu Hause zu finden.

Blütezeit: März - Juni

Sammelgut/Sammelzeit: Blätter: März - Mai



S **Schafgarbe**, *Achillea millefolium*

auch bekannt als Achilleskraut, Bauchwehkraut, Blutstillkraut, Grabenkraut, Katzenkraut, Tausendblatt

Beschreibung: Die bis 60 cm hoch wachsende, widerstandsfähige, winterharte und behaarte Pflanze hat aufrechte, im Blütenstand verzweigte Äste. Die dunkelgrünen Blätter sind 2 - 3fach spaltig. Die weißen bis rötlichen Blüten erscheinen in Scheindolden.

Vorkommen: Europa, Nordasien; an Weg- oder Feldrändern, auf trockenen Grasplätzen

Blütezeit: Juni - Oktober

Sammelgut/Sammelzeit: blühendes Kraut: Juni - September

T

Tausendgüldenkraut, *Centarium erythrea* auch bekannt als Bitterkraut, Fieberkraut, Magenkraut

Beschreibung: Die bis 50 cm hoch wachsende, zweijährige, kahle Pflanze hat einfache, erst im oberen Teil verzweigte, Blüten tragende, 4kantige Stängel. Die unteren Blätter erscheinen in einer Rosette. Die Stängelblätter sind kreuzgegenständig, länglich bis lanzettenförmig, spitz sitzend. Die lebhaft rosaroten Blüten bilden Trugdolden.

Vorkommen: Europa, Nordafrika, Asien

Blütezeit: Juli - September

Sammelgut: Kraut

Achtung! Pflanze ist geschützt und darf nicht gepflückt werden. Deshalb nur im Fachhandel erwerben.

W

Wacholder, *Juniperus communis* auch bekannt als Kaddig, Machandel, Reckholder

Beschreibung: Der bis 10 m hoch wachsende Strauch oder Baum trägt immergrüne nadelartige, bis 2 cm lange Blätter, die auf der Oberseite mit einem bläulichen Wachsstreifen versehen sind. Männliche (gelbe Ähren) und weibliche (grünliche Kätzchen) Blüten befinden sich meist auf verschiedenen Pflanzen. Die Scheinbeeren, hartschalige, kantige Samen, sind in bis 2 cm großen Zapfen angeordnet. Die kugeligen, bis 9 mm dicken Beeren benötigen für die Reife 2 - 3 Jahre, so dass sich an einem Baum reife (dunkelblaue) und unreife (hellgrüne) Beeren finden. Das Holz enthält ein würziges Öl und duftet aromatisch.

Vorkommen: Europa, Nordasien, Nordamerika; auf Heiden, Sandfluren, in lichten Nadelwäldern

Blütezeit: April - Juli

Sammelgut/Sammelzeit: Beeren: Oktober - November

Walnuss, *Juglans regia* auch bekannt als Welsche Nuss

Beschreibung: Der bis 25 m hoch wachsende Baum hat eine graubraune, rissige Borke. Die Blätter sind wechselständig, lang gestielt und unpaarig gefiedert. Der Blattstiel wird bis 35 cm lang und ist am Grund stark angeschwollen. Die Bäume tragen männliche und weibliche Blüten gesondert. Die männlichen Blüten hängen in grünen, bis 15 cm langen Kätzchen und die unscheinbaren weiblichen Blüten sitzen in 1 - 5blütigen, endständigen Blütenständen. Die Frucht ist eine kugelige grüne Steinfrucht mit ledriger Schale und einem runzeligen Steinkern.

Vorkommen: Ursprünglich aus China, Zentralasien – In Europa: angebaut

Blütezeit: März - April

Sammelgut/Sammelzeit: Blätter: Juni

Weißdorn, *Crataegus monogyna* auch bekannt als Hagedorn, Mehlbeerbaum, Rotdorn

Beschreibung: Der bis 8 m hoch wachsende Strauch oder Baum besitzt dornige (bis 1 cm lange Astdornen), verzweigte Äste. Die dunkelgrünen, dreilappigen Blätter sind wechselständig. Die kleinen weißen, manchmal auch zart rosa gefärbten Blüten erscheinen in reichhaltigen Doldenrispen.

Die scharlachroten Früchte (Scheinfrüchte) sind eiförmig bis kugelig, mit Steinkern und sind 7 - 10 mm lang.

Vorkommen: Fast ganz Europa; an Laubwäldern, Gebüsch, Hecken, in Anlagen und Gärten kultiviert.

Blütezeit: Mai - Juni

Sammelgut/Sammelzeit: Blüten: Mai - Juni

Heilkräuter A-Z

Was hilft wobei:

ANREGEND, APPETITANREGEND

Estragonlikör, Kaffeelikör, Kaffeeschnaps, Rosenschnaps, Sanddorn-Eierlikör, Schafgarbenlikör, Schokoladenlikör

ARTERIENVERKALKUNG

Knoblauchschnaps

BERUHIGEND, STÄRKUNG DES NERVENSYSTEMS

Eierlikör, Eisenkrautgeist, Fenchellikör, Fichten-Kiefernadelgeist, Melissengeist, Schafgarbenblütenlikör, Waldmeisterlikör, Whiskylikör

BLUTREINIGEND, BLUTBILDEND

Brombeerschnaps, Buchenlikör, Kaktusfeigenlikör, Schlehenlikör

DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN

Sternanisschnaps

ENTWÄSSERND, ENTSCHLACKEND, HARN- UND NIERENLEIDEN

Brennnesselschnaps, Eberwurzegeist, Estragonlikör, Fruchtlikör, Hagebuttenlikör, Heidelbeergeist, Johanniskrautgeist, Kräuterschnaps, Preiselbeerlikör, Preiselbeerschnaps, Schlehenlikör, Stachelbeerlikör, Sternanisschnaps, Traubenschnaps, Wacholderlikör

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN UND HUSTEN, HEISERKEIT, FIEBERSENKEND

Bärenfang, Dezemberlikör, Eukalyptuslikör, Himbeerlikör, Kiwischnaps, Kräuterschnaps, Mandarinenschnaps, Pfefferminzlikör, Quittenlikör, Sternanisschnaps, Veilchenlikör, Zitronenschnaps

GICHT, GLIEDERSCHMERZEN

Gartenbalsamgeist, Johannisbeerschnaps

HAUTPROBLEME

Buchenlikör, Kirschlikör

HERZ- UND KREISLAUFBESCHWERDEN

Bärlauchschnaps, Hagebutten-Weißdornlikör, Ilexgeist, Kiefernzapfenlikör, Knoblauchschnaps, Kokusnusslikör, Nusswasser, Rotweinlikör, Walnussschnaps, Weißdornschnaps, Zimtlikör

KOPFSCHMERZEN, MIGRÄNE

Lavendelgeist

MAGEN-, DARM- UND GALLENBESCHWERDEN, APPETITLOSIGKEIT

Anisschnaps, Cassis, Enziangeist, Frauenmantelgeist, Gewürzschnaps, Honiglikör, Ingwerlikör, Kamillengeist, Löwenzahnschnaps, Rosmaringeist

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Frauenmantelgeist, Vanillelikör

SCHLAFSTÖRUNGEN

Fichten-Kiefernadelgeist, Rotbuschlikör, Schlummertrunk

STEIGERUNG DER SEXUELLEN POTENZ

Chrysanthemen-Lychee-Geist, Cistanchisgeist

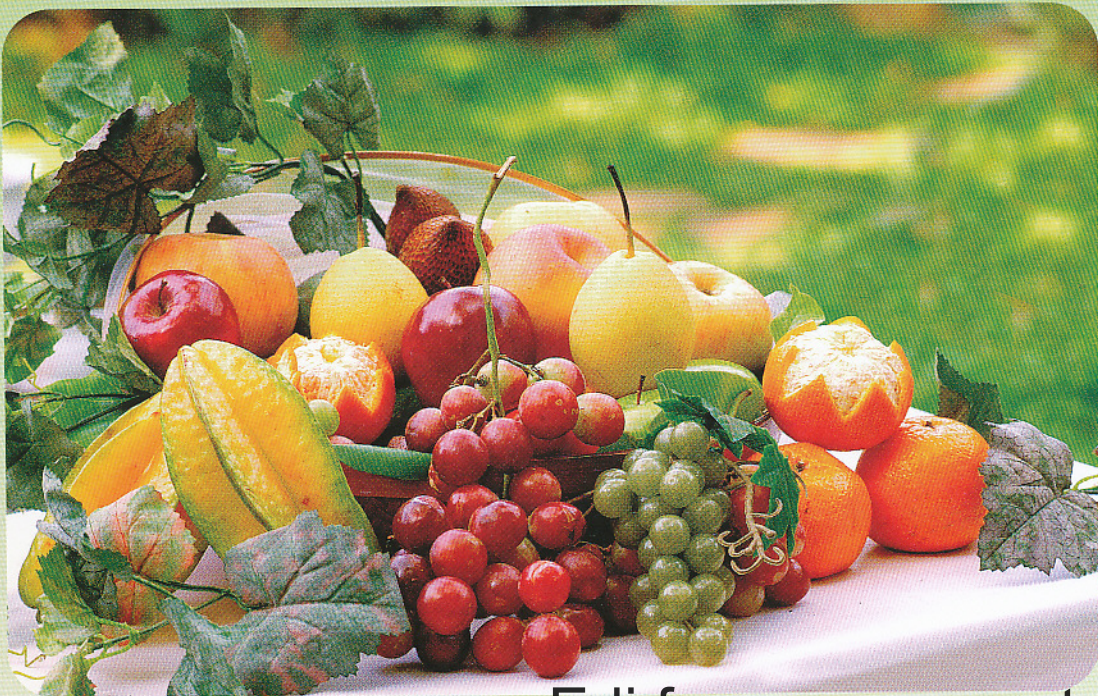
VERDAUUNGSSTÖRUNGEN, BLÄHUNGEN, LEBERBESCHWERDEN

Ananaslikör, Anisschnaps, Apfelschnaps, Aquavit, Bananenlikör, Basilikumgeist, Birnenlikör, Cherry Brandy, Dezemberlikör, Enziangeist, Erdbeerlikör, Estragonlikör, Feigenlikör, Fenchellikör, Gewürzlikör, Heidelbeergeist, Ilexgeist, Kaktusfeigenlikör, Kleelikör, Kümmellikör, Mirabellenlikör, Löwenzahnschnaps, Nelken-Zimt-Schnaps, Pflaumenschnaps, Rhabarbergeist, Schwedenbitter, Vanillelikör, Zimtlükör, Zwetschgenlikör

ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN, KRÄFTIGUNG DES IMMUNSYSTEMS

Aprikosenlikör, Ginsenggeist, Holunderlikör, Honigkleelikör, Pfirsichlikör, Schwedenbitter

Apfel Birne Löwenzahn
Erdbeere Veilchen
Kümmel Fenchel
Zimt Kiwi Nelken
Heilkräfte der Natur



Register

Ananaslikör	48
Anisschnaps	12
Apfelschnaps	13
Aquavit	14
B	
Bärenfang	15
Basilikumgeist	16
Birnenlikör	49
Brennnesselschnaps	17
Brombeerschnaps	18
C	
Cassis	19
Chrysanthemen-Lychee-Geist	20
Cistanchisgeist	21
E	
Eberwurzegeist	22
Eisenkrautgeist	23
Enziangeist	24
Erdbeerlikör	50
Estragonlikör	51
Eukalyptuslikör	52
F	
Fenchellikör	53
Fichten- & Kiefernnadelgeist	25
Frauenmantelgeist	26
G	
Gartenbalsamgeist	27
Ginsengeist	28
H	
Hagebuttenlikör	54
Heidelbeergeist	29
Himbeerlikör	55
Holunderlikör	56
Honiglikör	57
Hopfengeist	30
I	
Ilexgeist	31
Ingwertlikör	58

J

Johannisbeerschnaps	32
Johanniskrautgeist	33
K	
Kamillengeist	34
Kiefer- & Fichtenzapfenlikör	59
Kiwischnaps	35
Kleelikör	60
Knoblauchschnaps	36
Kokosnusslikör	61
Kümmellikör	62

L

Lavendelgeist	37
Löwenzahnschnaps	38

M

Mandarinenschnaps	39
Melissengeist	40

P

Pfirsichlikör	63
Pflaumenschnaps	41

Q

Quittenlikör	64
--------------	----

R

Rosenschnaps	42
--------------	----

S

Stachelbeerlikör	65
------------------	----

T

Traubenschnaps	43
----------------	----

V

Vanillelikör	66
--------------	----

W

Wacholderlikör	67
Walnusschnaps	44

Z

Zimttlikör	68
Zitronenschnaps	45
Zwetschgenlikör	69

Bildnachweise:

agil-medienarchiv: Seite: 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 59, 61, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 73, 74

fotolia: Seite 2, 5, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 40, 43, 44, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 61, 62, 64, 60, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75

Koch-Foto: Seite 38, 39, 41, 42, 45, 49, 51, 53, 54, 55, 59, 60, 65, 67, 70, 71, 72, 73, 75

Stockfood: 46

Aufgesetzte Obst- und Kräuterschnäpse aus der eigenen Küche sind nicht nur besonders schmackhaft, sondern wirken sich, mit Bedacht dosiert, auch positiv auf die Gesundheit aus. Dieser Band beinhaltet:

- rund 70 Rezepte von Anisschnaps über Lavendelgeist bis Zwetschgenlikör
- Rezepte mit heimischen Kräutern und Obstsorten sowie Zutaten aus der Mittelmeerregion
- Zahlreiche *großformatige Farbfotos* wecken Neugier, etwas Neues zu probieren.
- leichtes Gelingen durch *Schritt-für-Schritt-Beschreibungen* und Symbole

Warenkunde, Anwendungstipps und Geschichten rund um die Rezepte sind weitere schmackhafte Zutaten dieser Reihe.

Wir wünschen gutes Gelingen, wohl bekomm's!



978-3-940487-60-5



Edi for www.more-tv.gmc.to