

Treffpunkt gesunde Ernährung

„Erfrischende Sommergetränke mit Wiesen- und Gartenkräutern“

- Gegen das Schwitzen ist ein Kraut gewachsen -

Salbei kann innerlich als Salbeitee und auch äußerlich in Form eines Bades gegen übermäßiges Schwitzen eingesetzt werden.

Für den Tee ca. 2 Teelöffel des losen Krautes mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Den Tee 7 bis 10 Minuten ziehen lassen. Salbei kann auch kombiniert werden mit anderen Kräutern, z. B. Melisse. Somit ist gleichzeitig auch eine beruhigende Wirkung gegeben.

- Erfrischende Kräutervielfalt -

Zitronenstrauch, Zitronenverbene:

- stark nach Zitrone schmeckende Blätter für Obstsalate oder Erfrischungsgetränke
- frische oder getrocknete Blätter ergeben einen aromatischen Tee
- wirkt appetitanregend und beruhigend bei Nervosität und Schlaflosigkeit



Sigrid Rossmann / pixelio.de

Minze:

- zu süßen Cremes, Torten, aber auch zu Soßen, Fisch und Lamm
- Blätter gut für Tee geeignet
- können frisch oder getrocknet den Speisen zugegeben werden
- beruhigt den Magen

Zitronenmelisse:

- für süße Cremes, Obstsalate, pikante Gerichte, Quark
- Blätter ergeben einen erfrischenden Tee
- wirkt beruhigend

Giersch:

- junge Blätter sehr aromatisch, riechen nach Möhre und Petersilie
- für Salat, Quark oder in der Bratensoße
- Blätter für eine erfrischende Limonade
- wird in der Volksheilkunde als „Zipperleinskraut“ gegen Gicht eingesetzt

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Rezepttipps

Erfrischende Gierschlimonade

Zutaten:

frisches Gierschkraut,
nach Belieben weitere Kräuter (Zitronenverbene,
Pfefferminze, Melisse)
Apfelsaft, 1 Bio-Zitrone



Eva Lije / pixelio.de

Zubereitung:

Alle Kräuter leicht zerdrücken und in einen Glaskrug geben. Mit Apfelsaft auffüllen. Zitrone teilen und dazu geben und einige Stunden stehen lassen. Abseihen und mit Mineralwasser auffüllen.

Schottische Limonade

Zutaten:

1 Liter Tee (Pfefferminze oder Melisse)
1 Liter roter Fruchtsaft (Johannisbeere, Sauerkirsche)

Zubereitung:

Den Tee aufbrühen und abkühlen lassen, Tee und Saft kalt stellen.
Gut gekühlt schmeckt die „Schottische Limonade“ im Sommer als Erfrischung.

Eistee mit Minze

Zutaten:

Früchtetee, 1/2 Liter Wasser,
Saft von 1 Zitrone,
200 ml Apfelsaft,
frische Minze,
1 Hand voll Johannisbeeren

Zubereitung:

Tee mit abgekochtem Wasser überbrühen und mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Mit Apfel- und Zitronensaft verrühren. Etwas Minze fein hacken und in den Tee geben. Mit Johannisbeeren garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft und der
Ostsächsischen Sparkasse Dresden.

