

VÖCKLABRUCKER PUPPENEXPRESS

Teerezepte



Leckerer Winter-Wichtel-Tee

Aus einem Beutel Bio-Kräutertee-Mischung, einer Gewürznelke, einem Stückchen Zimtstange, einer Prise Ingwer-Pulver und jeweils einem guten Schuss Trauben- und Orangensaft lässt sich ein aromatischer Wintertee brühen. Dafür die Zutaten (außer Säfte) in eine große Tasse füllen und bis zur Hälfte mit siedendem Wasser übergießen. Etwa sechs Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend Teebeutel, Nelke und Zimtstück aus der Tasse fischen und mit den Fruchtsäften auffüllen. Ganz nach Geschmack mit etwas Vanillezucker oder Honig süßen. Weckt bei verfrorenen „Wichteln“ die Lebensgeister.

Aromatischer Apfelschalen-Tee

Früchtetee lässt sich aus Obst ganz leicht selbst machen - z.B. aus Äpfeln. Dafür die Äpfel waschen, schälen, die Schalen auf Bindfaden auffädeln und zum Trocknen aufhängen. Dabei können auch kleine Hände helfen. Man kann die Schalen auch im Backofen bei 50 Grad fünf bis sechs Stunden trocknen. Die Tür muss einen Spalt offen bleiben, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die getrockneten Apfelschalen in einem gut schließenden Gefäß aufbewahren. Eine Handvoll mit einem Liter Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Je trockener die Schalen sind, desto aromatischer schmeckt der Tee.

Erkältungs-Abwehr-Tee

30g Hagebuttenschalen, 30g Hagebuttenkerne, 15g Lindenblüten und 15g Holunderblüten aus der Apotheke mischen. Einen gehäuften Teelöffel dieser Mischung mit 250ml kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Teesieb abseihen. Bei ungemütlichem Schmuddelwetter beugt dieser Tee Erkältungskrankheiten vor, wärmt durchgefrorene Kinder schnell wieder durch und verbessert die Abwehrkräfte. Besonders gut schmeckt der aromatische Trunk, wenn man ihn mit einem Schuss Vitamin-C-haltigem Obstsaft mischt (z.B. Orange oder Sanddorn).

Wirkung von Kräutertees

Melisse wirkt beruhigend, krampflösend, schmerzstillend, appetitanregend und sorgt so für Ruhe und erholsamen Schlaf. Besonders gut schmeckt Tee aus frischen Blättern. Salbei wirkt gegen Appetitlosigkeit, Blähungen und Durchfall, außerdem schmerzstillend und keimhemmend bei Entzündungen des Zahnfleisches sowie der Mund- und Rachenschleimhaut.

Pfefferminze hilft bei Übelkeit, Brechreiz und Durchfall.

Dazu ein bis zwei Teelöffel Blätter mit 250ml kochendem Wasser überbrühen und zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Hagebutten stärken die Abwehr. Der Tee wird mit einem Teelöffel Hagebuttenschalen bzw. -kernen und 250ml kaltem Wasser angesetzt und zehn Minuten gekocht.

Anis wirkt gegen Blähungen und gilt als schleim- und krampflösend.

Zubereitung: 1,5 Teelöffel gequetschte Anissamen auf 250ml kochendes Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen.