

A central white teacup with a blue floral pattern sits on a matching saucer, filled with a light-colored tea. The cup is surrounded by an assortment of dried botanicals: a large green jar of dried flowers, a glass of blue liquid, a glass of yellow liquid, and various loose dried flowers and herbs scattered on a dark wooden surface. The scene is lit with warm, natural light, creating a cozy and aromatic atmosphere.

Mit Liebe gemacht

by DORIS KERN SINCE 2014

TEEMISCHEN



KRÄUTER SAMMELN

- Einer der wichtigsten Punkte ist mit Sorgfalt und Achtsamkeit zu sammeln.
- Respektvoll mit den Gaben der Natur umgehen.
- Immer mehr Pflanzenteile stehen lassen, als selber mitnehmen!
- Nur so viel sammeln, wie man auch wirklich benötigt!
- Nicht neben vielbefahrenen Straßen oder Hundespielwiesen sammeln.
- Wenn möglich, nicht auf gedüngten Wiesen sammeln.
- Nicht in Naturschutzgebieten sammeln.
- Keine geschützten Pflanzen sammeln. Hier sich vorher unbedingt informieren.
- Nur jene Pflanzen sammeln, die man auch wirklich kennt.

Auf den richtigen Zeitpunkt achten:

- Nicht kurz nach Regen sammeln.
- Es sollte zuvor etwa 2-3 Tage schönes, sonniges Wetter sein.
- Nicht sammeln, wenn noch Morgentau auf den Pflanzen ist, oder wenn schon die abendliche Nässe kommt.
- Auch nicht bei zu langanhaltender Trockenheit, da dann der Wirkstoffgehalt nicht mehr so hoch ist.
- **Blüten:** am besten späten Vormittag bis Mittag
- **Blätter und Kraut:** kurz vor Mittag
- **Rinden:** vormittags
- **Samen:** mittags
- **Wurzeln:** frühmorgens
- **Mondphasen:**
 - Oberirdische Teile bei zunehmenden Mond
 - Blüten und Früchte bei Vollmond
 - Wurzeln bei Neumond

Mit
Liebe
gemacht
by DORIS KERN
SINCE 2014



TROCKNEN & AUFBEWAHREN

Tipps zum Kräutern trocknen

- Das Sammelgut sortieren und welke Teile entfernen.
- Kräuter vor dem Trocknen niemals waschen! Nur Wurzeln dürfen gewaschen werden.
- Die Blätter von den Stielen entfernen, damit sich die Wirkstoffe nicht in den Stängel zurückziehen.
- Auf gespannte Holzrahmen oder auf andere luftige Flächen auflegen.
- Der Trocknungsort sollte dunkel sein, also keine direkte Sonneneinstrahlung.
- Der Raum sollte gut durchlüftet sein, damit die Feuchtigkeit austreten kann.
- Die Temperatur sollte 40 Grad nicht übersteigen.
- Schwer trocknende Blüten und Blätter, wie schleimstoffhaltige Pflanzen, können auch im Dörrapparat getrocknet werden. Gefahr der Schimmelbildung!
- Wurzeln und Rinden können auch in der Sonne getrocknet werden.
- Möchte man das gesamte Kraut verwenden, können auch luftige Kräutersträuße gebunden und getrocknet werden.

Tipps zum Aufbewahren

- Die Kräuter nicht zerkleinern, sondern möglichst als ganzes Blatt oder Blüte aufbewahren.
- Beim Verwahren auf Plastik und Metall verzichten, da sonst die Inhaltsstoffe mit diesen Materialien reagieren könnten.
- Am besten kühl und dunkel lagern.
- Vor Feuchtigkeit schützen.
- Beschriften nicht vergessen.


Mit
Liebe
gemacht
by DORIS KERN
SINCE 2014



KRÄUTERTEE MISCHEN

Ein Tee kann entweder aus einer einzelnen Pflanze zubereitet werden oder auch aus mehreren Pflanzen. Dabei sollte man etwa 4-7 verschiedene Drogen verwenden, damit es noch übersichtlich bleibt.

Die Bestandteile einer Teemischung

Um einen Tee zu mischen, kann man sich an folgende Bestandteile halten:

Grund- oder Basismittel (Remedium cardinale): das ist der Hauptbestandteil der Teemischung und gibt auch die Wirkungsrichtung an und ist auch ausschlaggebend für die Zubereitung des Tees. Dazu verwendet man in etwa 1-3 verschiedene Pflanzen und es sollte etwa 50-70% der Mischung ausmachen.

Unterstützungs- oder Begleitmittel (Adjuvans): diese Pflanzen unterstützen die Wirkung des Basismittels. Man verwendet meistens 1-2 Pflanzen dazu.

Geschmacksverbesserer (Korrigens): wie der Name schon sagt, geben sie der Teemischung auch einen guten Geschmack. Denn schmeckt er gut, wird er auch besser angenommen. Er kann aber auch die Verträglichkeit unterstützen. Oft werden dazu Pflanzen mit vielen ätherischen Ölen oder auch Früchte verwendet.

Füllmittel und Schönheitsdrogen (Konstituens): sie verschönern die Teemischung und sorgen auch für eine Fülle, damit sich die unterschiedlichen Pflanzenteile wunderbar zusammenmischen. Aber auch hier sollte man auf die Gesamtwirkung achten.


Mit
Liebe
gemacht
by DORIS KERN
SINCE 2014