

## Kräutertee zubereiten

### Quellen:

Zu den Kräutern:

<https://www.talu.de/kraeuter-fuer-tee-sammeln/>

Für die Zubereitung:

<https://heilkraeuter-hausapotheke.de/buch/tee.htm>

## Zubereitung von Tee aus frischen Kräutern

So bereitet ihr Tee zu:

- Verwendet für einen Liter Tee ungefähr eine Handvoll Kräuter.
- Gebet die Kräuter in die Teekanne.
- Bringt Wasser zum Kochen.
- Übergießt die Kräuter mit dem kochenden Wasser.
- Lasst den Tee zwischen 10 und 15 Minuten ziehen.
- Verteilt den Tee auf Tassen, indem ihr ihn durch ein Sieb gießt.
- Der Tee kann mit Honig gesüßt werden.



## Brennnessel

*Mit Handschuhen pflücken*

Brennesseltee gilt als der Entgifter. Kaum eine andere Sorte frischer Kräuter schafft es so kraftvoll, den Körper zum Abtransport von Giftstoffen anzuregen und sanft zu entwässern. Die für den Tee nötigen Blätter sammelt man vorzugsweise im Frühjahr, von April bis Juni von den noch jungen Pflanzen.

Der Kräutertee aus Brennnesseln schmeckt leicht süßliche – ganz ohne zusätzlichen Zucker.

Weitere Hinweise: hoher Gehalt an Mineralstoffen

Geschmack: intensiv krautig und mit leicht süßer Note



## Kamille

Die wohl bekanntesten aller Wildkräuter ist die Kamille. Vom Frühjahr bis spät in den Herbst blüht die Kamille. Die Blüten sind weit verbreitet und leicht zu erkennen. Nur die Blüten werden für den Tee verwendet. Als beliebtes Hausmittel dient Kamille zur Wunddesinfektion oder kommt gegen Magen-Darm-Beschwerden sowie bei innerer Unruhe zum Einsatz.

Weitere mögliche Wirkungen: zählt zu den vielseitigsten Heilkräutern; wirkt entzündungshemmend und antibakteriell

Geschmack: leicht bitter



## Minze

Ein Klassiker unter den Vertretern der Wildkräuter für selbstgemachten Tee ist die Minze. Sie bereichert jede Mischung durch ihren frischen Kaugummi-Geschmack und hilft über so manch bitteres – aber wirksames – Kraut hinweg. Die Blütezeit der Pflanze dauert von Juni bis August. Während die Blätter in den Wochen und Monaten vor dieser Phase besonders aromatisch sind, können sie entgegen des weit verbreiteten Glaubens, auch in der Blütezeit noch problemlos verzehrt werden. Ihre heilsame Wirkung beziehen diese schmackhaften Kräuter durch die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle.

Weitere mögliche Wirkungen: kühlend und antibakteriell, gut gegen Blähungen und Atemwegsprobleme



## Melisse

Melisse schmeckt kurz vor ihrer Blütezeit besonders gut und ist eine köstliche Zutat für jeden Kräutertee. Dafür sollten sie vor Juni gepflückt werden – die danach einsetzende Blüte verwandelt das spritzig zitronige Aroma in eine bittere Note. Auch Melisse ist für ihre beruhigende Wirkung bekannt.

Weitere mögliche Wirkungen: fördert den Appetit, löst Blähungen und Krämpfe

Geschmack: eine Mischung aus Minze und Zitrone, sehr frisch



## Thymian

Thymian ist Erkältungskraut bekannt. Der Tee funktioniert wunderbar gegen Husten und Halsweh. Die Hauptwirkung der Heilpflanze liegt in der Tat in der Stärkung der Atmungsorgane. Besonders praktisch: Thymian gehört zu den Immergrünen, seine Blätter können also das gesamte Jahr über geerntet werden.

Weitere mögliche Wirkungen: desinfizierend, krampflösend

Geschmack: kräftig und erfrischend



## Salbei

Ein Tee aus frischem Salbei hilft bei starker Übelkeit. Kaum ein anderer Kräutertee brilliert auf diesem Gebiet wie jener aus der langblättrigen Pflanze. Hier ist die optische Unterscheidung für Anfänger beim Sammeln recht schwierig, vielmehr gibt die samtige Blattoberfläche in Zusammenspiel mit dem eindeutigen Duft Aufschluss. Salbei wird vorzugsweise zwischen Mai und Ende August geerntet

Weitere mögliche Wirkungen: antibakteriell, schweißtreibend

Geschmack: stark krautig und bitter, anfangs gewöhnungsbedürftig und für viele Menschen eher unangenehm – die Wirkung entschädigt.



## Gäuseblümchen

Jeder kennt die hübschen kleinen Blümchen, die mit ihren weißen Blütenblättern und dem gelben Inneren Wiesen und Wegränder zieren. Kaum aber jemand weiß um den hohen Gehalt an Vitaminen und Vitalstoffen, die als Tee besonders gut gegen Schnupfen und Halserkrankungen helfen. Zudem ist das Sammeln kinderleicht: Auf der Wiese sind sie unverwechselbar und zudem vom Beginn des Frühjahrs bis spät in den Herbst hinein verfügbar.

Weitere mögliche Wirkungen: allgemeine Stärkung, Versorgung mit Mineralien wie Kalium und Magnesium, besänftigend, harntreibend

Geschmack: leicht nussige Note

Tipp: Verwendet im Kräutertee immer nur die Blütenköpfe ohne alles Grüne. Sonst schmeckt der Tee bitter.