

Kräutertee selbst sammeln und zubereiten



Teekräuter aus dem Garten

Ein Teelöffel, etwa zwei Gramm, trockene Lavendelblüten auf ein Glas heißes Wasser ergibt eine Getränk mit therapeutischer Wirkung: Es vertreibt Kopfschmerzen und nervöses Herzklopfen, beruhigt und hilft beim Einschlafen.

Jeder kann Tees selbst zu bereiten, wenn er die Pflanzen dazu kennt. Anleitung zum Kräutersammeln oder -Pflanzen im Garten oder in der freien Natur bieten diverse Bücher, aber auch Internetportale.

Regeln beachten

Bei der Zubereitung von Tee aus selbst gesammelten Kräutern sollte man jedoch einige Regeln beachten. Voraussetzung ist, dass man nur Pflanzen pflückt, bei denen man sich sicher ist, dass es keine Verwechslungsmöglichkeit gibt. Gepflückt werden sollte am besten, wenn es 1 oder 2 Tage nicht geregnet hat. Am späten Vormittag ist der Wirkstoffgehalt der Pflanzen meist am höchsten. Grundsätzlich eignen sich alle ungiftigen Kräuterpflanzen für die Zubereitung von Tee. Es ist lediglich eine Frage des Geschmacks und der Inhaltsstoffe der Kräuter, welche man verwenden möchte. Zu den wichtigsten Regeln bei den Kräutern sammeln zählt, dass in der betroffenen Region keine Chemikalien in den Boden gebracht worden sind. Auch auf Hundetoiletten ist zu achten! Kommt man mit einem Korb voller gesammelter Pflanzen nach Hause, dann sollten diese recht schnell an einem trockenen, durchlüfteten Ort getrocknet werden. Wichtig: Heilpflanzen dürfen niemals an der Sonne getrocknet werden! Später verstaut man die getrockneten Kräuter in einem

luftdichten Gefäß. Dazu eignen sich schöne Teedosen. Das Gefäß sollte in einem dunklen Schrank verwahrt werden.

Um spätere Verwechslungen zu vermeiden, sollten die Gefäße sofort nach dem Befüllen beschriftet werden.

Auf individuelle Allergien und Unverträglichkeiten ist bei der Anwendung unbedingt zu beachten!

Beliebte Teekräuter

Pfefferminze (Blätter)

Melisse (Blätter)

Lavendel (Blüte)

Kamille (Blüte)

Schafgarbe (Blätter u. Blüte)

Brennessel (Blätter)

Spitzwegerich (Blätter)

Wild-Rosen und ungespritzte Rosen aus dem Garten (Blüten)