



Paula Grainger  
Karen Sullivan

# T Kräuter Tee

70  
besondere  
Tees zum  
Selbermischen

Hallwag



# Inhalt

Einführung	6
Tees fürs Wohlbefinden	10
<b>REINIGUNG &amp; DETOX</b>	<b>20</b>
<b>VERDAUEN &amp; KRÄFTIGEN</b>	<b>36</b>
<b>AUFTRIEB &amp; SCHWUNG</b>	<b>52</b>
<b>RUHE &amp; GELASSENHEIT</b>	<b>68</b>
<b>STÄRKE &amp; SCHUTZ</b>	<b>84</b>
<b>GLÜCK &amp; FREUDE</b>	<b>100</b>
<b>ÜBER TEE HINAUS</b>	<b>116</b>
Kräuterpedia	132
Bezugsquellen	140
Register	141
Danksagungen	144

# Strahlend schöne Haut

*Einem alten Spruch zufolge führt der tägliche Genuss von Labkrauttee zu unwiderstehlicher Schönheit. Probieren Sie's aus – was kann schon schiefgehen? In diesem Tee wird das Labkraut ergänzt durch Brennnessel, Ringelblume und Große Klette, die den Körper reinigen und für ein klares Hautbild sorgen.*

## ERGIBT 2 BECHER

- 2 TL getrocknetes Klettenlabkraut
- 1 TL getrocknete Brennnesselblätter
- 1 TL getrocknete Ringelblume
- ½ TL gehackte getrocknete Klettenwurzel
- ¼ TL gehackte getrocknete Bio-Orangenschale

Die Kräuter und die Orangenschale in eine angewärmte Teekanne geben. In einem Wasserkocher 600 ml gefiltertes Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und über die Kräuter gießen. Den Deckel aufsetzen und den Tee 5–6 Minuten ziehen lassen, anschließend durch ein Sieb in zwei Becher gießen.

## EIN GUTER TIPP

*Wenn sich beim nächsten Spaziergang (bei trockenem Wetter!) die kleinen Kletten des Labkrauts an Ihrer Hose festhängen, pflücken Sie ganze Stängel davon. Hängen Sie sie in einer Papiertüte auf (siehe S. 16), bis sie auf Druck zerfallen. Bewahren Sie die Kräuter in einem Vorratsglas auf.*



# Derma-Tee

*Wenn Sie zu Hautausschlägen neigen, ist dieser Tee genau richtig. Die reinigenden Kräuter wirken auf Leber und Lymphsystem, beseitigen dort Stauungen und lassen Ihre Haut frisch und klar aussehen. Manuka-Honig wirkt zusätzlich antibakteriell.*

## ERGIBT 2 TASSEN

- 1 TL getrocknete Schwertlilie
- 1 TL getrocknete Sarsaparille
- ½ TL getrocknete Ringelblume
- 1 TL getrocknete Wiesenkleeb Blüten
- ½ TL getrocknete Knotige Braunwurz
- Manuka-Honig, nach Geschmack

Die getrockneten Kräuter in eine angewärmte Teekanne geben. In einem Wasserkocher 400 ml gefiltertes Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Das heiße Wasser über die Kräuter gießen und den Deckel der Teekanne aufsetzen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in zwei Tassen gießen und nach Geschmack etwas Honig zum Süßen einrühren.





# Würziger Rooibos-Chai

*„Masala Chai“, indischer Gewürztee, der heute auch in der westlichen Welt gut bekannt ist, wärmt von innen und schmeckt köstlich. In diesem Rezept ersetzt Rooibos, auch Rotbusch genannt, den traditionell verwendeten Schwarztee. Das Resultat ist ein leckeres Getränk ohne Teein, das voller Antioxidantien und natürlicher Aromen ist. Es unterstützt die Verdauung, damit Ihre Nahrung optimal verwertet werden kann.*

## **ERGIBT 2 BECHER**

- 2 TL getrockneter Rooibos
- 1 Zimtstange, zerbrochen
- 3 schwarze Pfefferkörner
- 4 getrocknete Gewürznelken
- 1 TL gehackter getrockneter Ingwer  
oder 1 Stück (2 cm) frischer Ingwer,  
geschält und gerieben
- 1 TL Koriandersamen
- 3 Kardamomkapseln, leicht zerstoßen
- reichlich frisch geriebene Muskatnuss
- warme Milch oder Nussmilch
- Honig, nach Geschmack

Alle Zutaten außer Milch und Honig mit 650 ml gefiltertem Wasser in einen Topf geben. Bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen, dann die Hitze so weit reduzieren, dass das Wasser nur noch leicht köchelt. Einen dicht schließenden Deckel aufsetzen und alles 10 Minuten sanft weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen, den Gewürztee noch 5 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in zwei Becher gießen. Wenn Sie nur einen Schuss warme Milch oder warme Nussmilch (z. B. Mandelmilch, siehe S. 123) und etwas Honig dazugeben, kommt der Geschmack der Kräuter so richtig zur Geltung. Wenn Sie es lieber traditionell (und ebenfalls sehr wohltuend) mögen, geben Sie 100 ml warme Milch und 1 TL Honig dazu.

# Immuni-Tee

*Eine Tasse täglich von diesem feinen Tee stärkt auf angenehme Weise Ihr Immunsystem. Er enthält Holunderbeeren und Thymian, beide reich an Antioxidantien, Mongolischen Tragant, der die Abwehrkräfte stärkt, sowie Süßholz und Zitronenmelisse, die Viren bekämpfen. Vermeiden Sie den Tee, wenn Sie unter hohem Blutdruck leiden, da Süßholz diesen noch verstärken kann.*

## **ERGIBT 1 BECHER**

2 TL getrocknete Holunderbeeren

2 TL gehackte getrocknete Tragantwurzel

½ TL gehackte getrocknete Süßholzwurzel

1 TL getrocknete oder frische Zitronenmelisse (frische Blätter haben eine stärkere antivirale Wirkung)

½ TL getrockneter Thymian oder die Blättchen von 2 kleinen Thymianzweigen

Honig, nach Geschmack

Holunderbeeren, Tragant- und Süßholzwurzel mit 350 ml gefiltertem Wasser in einen kleinen Topf geben. Langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, dann die Hitze reduzieren und 3–5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und sofort Zitronenmelisse und Thymian hineingeben. Den Deckel aufsetzen, den Tee 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen Becher gießen und nach Geschmack mit etwas Honig süßen.



## HEILENDE KRÄUTER

*Sonnenhut (Echinacea) ist die bekannteste immunstärkende Pflanze. In diesem Tee ist sie nicht enthalten. Sie wirkt am besten kurz vor oder während einer Virusinfektion.*





# Gartenblumentee

*Eine wahre Pracht ist dieser Tee aus farbenfrohen, frisch gepflückten Blüten. Die Flavonoide, die den Blumen ihre Farbe geben, unterstützen das Herz-Kreislauf-System, die ätherischen Öle wirken entzündungshemmend und schützen vor Infektionen. Sammeln Sie eine Handvoll Blumen, und genießen Sie eine Tasse dieses einzigartig duftenden Tees. Blütenblätter sind so zart, dass sich ihre Wirkstoffe in heißem Wasser schnell auflösen, daher geben Sie hier die Kräuter ins heiße Wasser, statt sie damit zu übergießen.*

## **ERGIBT 2 TASSEN**

1 Handvoll gemischte frische Duftveilchenblüten, Ringelblumenblütenblätter, Borretschblüten, Rosenblütenblätter, Rosmarinblüten, Wiesenkleebblüten, Lavendelblüten, Kornblumenblüten, Sonnenhutblütenblätter (Echinacea), Kapuzinerkresseblüten und/oder Rosenpelargonienblätter (am besten mit Rosen- oder Zitronenduft)

In einem Wasserkessel 400 ml gefiltertes Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Das heiße Wasser in eine angewärmte Teekanne (aus Glas, damit man die bunten Blüten und Blätter sieht) füllen. Die Blütenblätter dazugeben und vorsichtig schwenken, damit sie gleichmäßig absinken. Den Tee 3–5 Minuten ziehen lassen, dann in zwei Tassen gießen. Sie können diesen Tee durch ein Sieb gießen oder aber die Blütenblätter einfach auf den Tassenboden sinken lassen.



## **HEILENDE KRÄUTER**

*Rosmarin fördert die Durchblutung des Gehirns, was die Stimmung aufhellen kann. Er kann allerdings auch Bluthochdruck verstärken: Falls Sie daran leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilkundler, ob der Tee für Sie unbedenklich ist.*





# 70 Kräutertees zum Wohlfühlen

Seit Jahrtausenden werden Kräuter, Wurzeln, Blüten und Früchte zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden genutzt. Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur Entspannung oder zum Entgiften – eine wohltuende Tasse Kräutertee wirkt Wunder. Ganz besondere Rezepturen zum Selbermischen zeigen, wie leicht es ist, sich damit etwas Gutes zu tun.

Ein wahrer Genuss für alle Teeliebhaber!

WG 458 Getränke

ISBN 978-3-8338-6110-9



9 783833 861109