

Basiswissen
Teil 3

Die Herstellung von wässrigen Auszügen

Um Wirkstoffe aus Heilpflanzen lösen zu können, wird oft nicht mehr als eine Tasse mit heißem oder kaltem Wasser benötigt.



Bei Fragen steht Maria Seidl-Kosmann gern zur Verfügung: ms@marias-blütenzauber.de

■ Eines der beliebtesten „Lösungsmittel“ für Pflanzenwirkstoffe ist Wasser. Meist wird es heiß verwendet, um einen Tee zum Trinken oder einen Sud für Kompressen oder Bäder zuzubereiten. Weniger bekannt sind andere Verfahren. Die Tegernseer Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann stellt sie in der dritten Folge unserer Serie vor: Ein Kaltauszug wird vor allem bei schleimhaltigen Heilpflanzen wie Malve oder Eibisch angesetzt, deren Inhalte durchs Erhitzen Schaden nehmen. Um die wirksamen Substanzen aus Wurzeln oder harten Blättern lösen zu können, muss man diese in Wasser köcheln lassen. Mit einem einfachen Verfahren lassen sich auch „Espresso-Hydrolate“ – leicht aromatisierte Pflanzenwasser – gewinnen, die sich gut für kosmetische Zwecke eignen, aber die echten Hydrolate (siehe S. 36) nicht ersetzen.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER.
TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE



HEISSWASSERAUSZUG

DAS BRAUCHEN SIE:
Wasserkocher, Teekanne, Teesieb, Teetasse, evtl. Schneidbrett und Messer, frische oder getrocknete Kräuter

- 1. KRÄUTER EINFÜLLEN:** Frische oder getrocknete Blüten und/oder Blätter oder Mischungen aus verschiedenen Pflanzen lose in die Teekanne hineinschütten oder in einen Siebeinsatz geben. Für 1 Tasse (200 ml) benötigt man 1 EL frisches oder 1 TL getrocknetes Kraut. Sehr große Pflanzenteile werden etwas zerkleinert. Um einen Absud für einen Wickel oder ein Fußbad herzustellen, die Mengen entsprechend auf einen halben Liter bzw. 2 Liter erhöhen.
- 2. AUFGIESSEN:** Wasser zum Kochen bringen und kurz etwas abkühlen lassen. Heiß in die Teekanne gießen. Das Gefäß zudecken, damit die evtl. vorhandenen ätherischen Öle mit dem Dampf am Deckel kondensieren und in die Flüssigkeit zurücktropfen. 5–10 Min. ziehen lassen.
- 3. ABSEIHEN:** Am Ende der Ziehzeit den Einsatz mit den Kräutern herausnehmen oder den Tee durch ein Sieb abseihen.
- 4. ANWENDEN:** Über den Tag verteilt trinkt man 3 Tassen jeweils frisch zubereiteten Heiltee, eine Teekur sollte allerdings nicht länger als 6 Wochen dauern. Nach einer Pause von 2–3 Wochen kann man dann wieder mit der Teekur beginnen

Ein heißer Tee aus Lindenblüten und -blättern wirkt bei Erkältungen entzündungshemmend und schweißtreibend



Das Basiswissen Teil 3 gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info

KALTWASSERAUSZUG

DAS BRAUCHEN SIE:

Teetasse mit Deckel, Teesieb, getrocknete Kräuter

1. KRÄUTER UND WASSER EINFÜLLEN: Pflanzen mit hitzeempfindlichen Substanzen – beispielsweise Schleimstoffen – werden mit kaltem Wasser angesetzt, dieses Verfahren kann aber auch die magenreizenden Bitterstoffe reduzieren. Für einen Kaltauszug eignen sich vor allem Malve, Bockshornklee, Spitzwegerich, Eibisch, Königskerze, Engelwurz und Wasserdost. Auf 1 Tasse Wasser (200 ml) kommt 1 TL des getrockneten Krauts.

2. ZIEHEN LASSEN: Bei Raumtemperatur ziehen die Kräuter etwa 6–8 Stunden. Zudecken nicht vergessen, damit keine Verunreinigungen entstehen. Wer die Kräuter tagsüber ziehen lässt, rührt den Ansatz ab und zu mit einem Löffel um – das verbessert die Qualität.

3. ABSEIHEN: Den Kaltauszug durch ein Sieb abfiltern.

ANWENDEN: Je nach Geschmack kann man den Kaltauszug vor dem Trinken leicht erwärmen, aber nicht kochen. Als Teekur 2–3 Tassen pro Tag trinken, nach 6 Wochen pausieren

Der schleimlösende Malventee wird als wässriger Kaltauszug hergestellt und hat sich bei Erkrankungen der Atemwege bewährt



ABKOCHUNG (DEKOKT)

DAS BRAUCHEN SIE:

Mörser, evtl. Schneidbrett und Messer, Kochtopf, Sieb, Teetasse, frische oder getrocknete Pflanzenteile (Wurzeln, Blätter, Stängel oder Rinde)

1. PFLANZEN VORBEREITEN: Um die Wirkstoffe aus Wurzeln, Rinden, dicken Stängeln, harten Blättern und Rinden herauszulösen, müssen sie eine Zeit lang köcheln. Vor der Zubereitung werden die frischen oder getrockneten Pflanzenteile mit einem Messer oder Mörser grob zerkleinert bzw. angequetscht.

2. AUFKOCHEN: Die Kräuter mit kaltem Wasser aufsetzen – 1 TL getrocknete oder 1 EL frische Pflanzenteile auf 200 ml Wasser. Aufkochen und 10–15 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt weiterköcheln lassen.

3. ABSEIHEN: Den Sud durch ein Sieb abseihen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Als Teekur 2–3 Tassen pro Tag trinken, nach 6 Wochen pausieren

Das Basiswissen Teil 3 gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info

„ESPRESSO-HYDROLAT“

DAS BRAUCHEN SIE:

Schneidbrett, Messer, Espresso-kocher, evtl. eine kleine Flasche, frische Kräuter



1. PFLANZEN VORBEREITEN:

Um echte Hydrolate herzustellen, benötigt man eine Destille (siehe S. 38). Mithilfe einer Espresso-Kanne, die noch nicht zum Kaffeekochen benutzt wurde, kann man Wasser jedoch leicht aromatisieren. Dafür eignen sich vor allem duftende Blüten und Kräuter, z. B. Rosen, Lavendel, Thymian, Melisse oder Minze. Die frischen Pflanzenteile vor dem Köcheln grob zerkleinern

2. EINFÜLLEN UND KOCHEN:

Den unteren Teil der Espresso-Kanne mit Wasser füllen, den Trichter einsetzen und die klein geschnittenen Pflanze locker hineingeben. Den oberen Teil der Kanne festschrauben und wie gewohnt auf die Kochplatte stellen und erhitzen. Vom Herd herunternehmen, wenn ein leicht röchelndes Geräusch anzeigt, dass das heiße Wasser komplett durchgepresst wurde

3. ABGIESSEN:

Das „Espresso-Hydrolat“ abkühlen lassen, sofort verwenden oder in eine Flasche abfüllen und mit 2–3 Tropfen eines ätherischen Öls haltbar machen. Gekühlt hält es sich so 2–3 Monate. Benutzt wird das aromatisierte Wasser als Zutat bei der Herstellung von Cremes oder Gesichtswasser. Man kann es auch gut als duftenden Zusatz für ein Fuß- oder Vollbad verwenden

