

Basiswissen
Teil 8

Fragen beantwortet die Tegernseer Kräuterfrau Maria Seidl gern: <http://marias-blütenzauber.de>, ms@marias-blütenzauber.de

Kräuterbonbons selbst herstellen

Lutschbonbons mit ausgewählten Kräutern sind in der kalten Jahreszeit eine Wohltat für die angegriffenen Schleimhäute und Atemwege – und können ganz einfach selbst hergestellt werden.

■ Wenn der Hals kratzt oder die Schleimhäute in den geheizten Wohnräumen trocken werden, hat man gern etwas zum Lutschen parat. Doch nur wenige Menschen wissen, dass man die wohltuenden Bonbons auch selbst zubereiten kann. Da die „Zuckerl“ ein Jahr haltbar sind, kann es nicht schaden, sich für den Winter einen kleinen Vorrat anzulegen. Durch die Zugabe von bestimmten Kräutern lässt sich das Angenehme gut mit dem Nützlichen verbinden: Die Heil- und Gewürzpflanzen dienen dem Geschmack und können daher nach den individuellen Vorlieben ausgewählt werden. Gleichzeitig entfalten sie beim Lutschen in Mund und Rachen ihre gesunden Inhaltsstoffe. In eine hübsche Dose gefüllt, eignen sich die selbst gemachten Kräuterbonbons in der Adventszeit auch wunderbar als Geschenk.



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



Kräuterbonbons für die Atemwege

1. KRÄUTER AUSWÄHLEN Für den Winter empfehlen sich vor allem Bonbons, die den Atemwegen guttun. Das heißt, dass sie mit Kräutern hergestellt werden, die keimtötende, entzündungshemmende, schmerzstillende, beruhigende, schweißtreibende oder schleimlösende Inhaltsstoffe besitzen – wie beispielsweise Dost, Thymian, Salbei und Pfefferminze. Auch Eukalyptus, Sonnenhut, Fenchel, Kamille und Eisenkraut sind gut geeignet.

2. KRÄUTER VORBEREITEN Für etwa 30–35 Bonbons benötigt man 16 g getrocknete Kräuter. Unsere Mischung enthält je 4 g Dost, Thymian, Pfefferminze und Salbei. Die Kräuter gut vermengen und in einem Mörser oder einer Kräutermühle zu Pulver verarbeitet.

3. ZUCKERMASSE HERSTELLEN 100 g Zucker und 2–3 EL Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und diese auf kleiner Flamme erhitzen. So lange erwärmen, bis sich eine geleeartige Masse gebildet hat.

4. ZUTATEN ZUGEBEN Unter ständigem Rühren 50 g Honig in die warme Zuckerlösung einfließen

lassen und gut verrühren. Anschließend 1 EL Weinessig zugeben und einrühren. Zum Schluss der Masse noch das Kräuterpulver zugeben, alles gut vermischen und aufkochen lassen.

5. ABGIESSEN Nach dem Aufkochen die gut vermischte Bonbonmasse in eine Plastikgefäß mit Ausgießer umfüllen – direkt aus der Pfanne lässt sie sich schlecht in die Formen gießen.

6. BONBONS FORMEN Die Masse in Pralinenformen gießen und etwa 1 Stunde trocknen und aushärten lassen. Anschließend die Bonbons aus der Form lösen. Man kann die Zucker-Kräuter-Mischung aber auch mit Teelöffeln formen oder auf ein Backblech gießen und nach dem Aushärten in kleine Stücke brechen.

7. BESTÄUBEN Kurz bevor sie hart werden, die Kräuterbonbons noch schnell in etwas

Puderzucker bzw. Steviapulver wälzen oder damit bestäuben. Das sieht hübsch aus und trägt dazu bei, dass sie nicht zusammenkleben.

8. AUFBEWAHREN UND ANWENDEN Die Bonbons werden am besten luftdicht

DAS BRAUCHEN SIE:

Mörser, beschichtete Pfanne, Kochlöffel, Plastikgefäß mit Ausgießer, Pralinenform, verschließbares Glas zur Aufbewahrung; getrocknete Kräuter (z. B. Dost, Thymian, Salbei, Pfefferminze), Zucker, Wasser, Honig, Weinessig, evtl. Puderzucker

verschlossen in einer Dose oder einem Glas aufbewahrt. Kühl und trocken gelagert, sind sie 12 Monate haltbar. Wenn der Behälter hin und wieder geschüttelt wird, können sich zusammenklebende Stücke wieder lösen. Bei Husten, Heiserkeit oder trockenem Hals lutscht man ab und zu ein Bonbon, um die gereizten Atemwege zu beruhigen und Entzündungen zu lindern.

Ingwer- und Pfefferminzbonbons

INGWERBONBONS Viele Menschen lieben den Geschmack und die leichte Schärfe des Ingwers. Seine Inhaltsstoffe wirken ebenfalls antibakteriell und helfen dabei, den Schleim zu lösen und den Husten zu dämpfen. Die wohltuenden Bonbons werden mit einer Zuckermasse (4–5 EL Wasser auf 100 g Zucker) hergestellt, in die 3 EL geriebener Ingwer eingerührt werden.

PFEFFERMINZBONBONS Man kann ganz nach den persönlichen Vorlieben auch Bonbons auf der Basis eines einzigen Heilkrauts herstellen, beispielsweise mit Pfefferminze oder mit Salbei. Hier wird zunächst eine Masse aus 100 g Zucker und 4–5 EL Pfefferminz- bzw. Salbeitee hergestellt. Anschließend noch 1 Tropfen ätherisches Pfefferminz- oder Salbeiöl untermischen.

Das Basiswissen Teil 8 gibt es auch zum Herunterladen unter www.landapotheke.info