



Selbstgemachte TEEMISCHUNG für den Winter?

TEEMISCHUNG

Mit regionalen Zutaten kann man selbst Teemischungen herstellen. Je nach Zusammensetzung der Kräuter hilft der Tee bei vielen kleineren oder grösseren «Wehwehchen». Das Schöne dabei ist, dass man sie gar nicht unbedingt kaufen muss, da viele davon im Garten oder auf dem Balkon wachsen oder angepflanzt werden können. Die Kräuter können auch draussen in der Natur gesammelt werden. Teemischungen selber zu machen, hat den grossen Vorteil, dass sich die Lieblingsteemischung ganz nach dem eigenen Geschmack auf Vorrat zusammenstellen lässt.

ZUTATEN

- Pfefferminz
- Tannentriebe (Frühling, danach werden sie bitter)
- Alpenrosenblüten*
- Huflattich
- wenig Schafgarben
- Ringelblumen
- Himbeer- und Erdbeerblätter und Blüten
- Schlüsselblumen*
- Wiesensalbei

* in einigen Kantonen geschützt

Am besten von Frühling bis Herbst Gartenkräuter und -blumen und dazu ergänzend auch Wildpflanzen sammeln. So wird die Mischung bunter und variiert auch mehr im Geschmack. Was nicht selbst gesammelt werden konnte, findet man in guter Qualität in der Drogerie, Apotheke, oder im Bioladen. Zusätzlich kann ein Erntekalender für Wildpflanzen helfen, den Überblick über die besten Erntezeiten zu bekommen.

ZUBEREITUNG

1. Trocknen: Die Kräuter auf dem Kachelofen, im Dörrapparat oder im Ofen trocknen. Alternativ dazu können sie im Estrich am besten gebündelt aufgehängt werden damit Luft von allen Seiten herankommt. Die Kräuter gut durchtrocknen lassen, damit sie nicht schimmeln.
2. Anschliessend die Stengel entfernen und alles mischen.
3. Lagern: Die Mischung in Blechdosen oder gut verschliessbaren Gläsern aufbewahren. Die Teemischung kann auch in Teebeutel (in der Küchenabteilung erhältlich) abgefüllt werden.
4. Bei Bedarf einen frischen Tee zubereiten. Beutel oder Tee-Ei mit kochendem Wasser übergiessen.

TIPPS:

- Regel zu geschützte Blüten; was in einer Hand platzt hat, darf geerntet werden.
- Kräuter nicht in der direkten Sonne trocknen, weil sonst die Wirkstoffe verloren gehen.
- Teebeutel selber nähen: Aus papierigen Tee- oder Kaffeefiltern, Quadrate oder Dreiecke ausschneiden. Die geschlossenen Seiten nutzen, damit am Ende nur eine Seite zugenäht werden muss. Mit der Nähmaschine und Baumwollfaden die Beutel absteppen. Teemischung einfüllen, falten oder die Öffnung von Hand zunähen. Aus verschiedenfarbigem Karton können Tee-Etiketten gebastelt werden.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



MIGGA FALETT

