



Magenstärkende und appetitanregende Tees

Wermuttee (*Herba Absinthii*)

1 Teelöffel getrocknetes Wermutkraut auf einen Viertelliter Wasser. Mit kochendem Wasser überbrühen und 7-10 Minuten ziehen lassen. Der Tee schmeckt bitter je länger er zieht.

Wermut wird in der Volksmedizin zur Stärkung der Verdauung, bei Völlegefühl, Blähungen angewandt. Die Bitterstoffe im Wermut regen die Verdauungssäfte an und unterstützen den Appetit.

Teemischung mit appetitanregender Wirkung:

- 30 g Bitterorangenschale
- 30 g Schafgarbenkraut
- 30 g Ingwerwurzel
- 10 g Andornkraut

Appetitanreger Minze

Die ätherischen Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe wirken verdauungsfördernd, krampflösend und appetitanregend. Sie kann entweder als Tee genossen werden oder – wer frische Minze zur Verfügung hat – als Minzsirup oder Kraut in der Küche verwendet werden. Sie eignet sich für Saucen und Fleischspeisen (Lamm-, Steak, Rindfleisch) und in kleiner Menge auch für Kräuterbutter.

Minzsirup

3 Tassen Zucker in einer Tasse Wasser auflösen. 6 Stengel frische Minze zerdrücken und dazugeben, 5 min kochen, 15 min stehen lassen, dann abseihen. Den Sirup nach Erkalten in eine Flasche füllen und fest verschließen. Geeignet zum Würzen von Süßspeisen, Fruchtbowlen und Getränken. Aus Minzsirup lässt sich Pfefferminzlimonade herstellen: den Saft von je 1 Zitrone und 1 Orange mit etwas Apfelsaft und einigen Löffeln Minzsirup mischen.

Quellen: Eigene Unterlagen und Der Natur-Doktor, Verlag Naumann & Göbel