



Kräuterweine Kräuterliköre



Karin Theresa

Mikota



Kräuterpädagogin, Bloggerin

Korbmacherin und Autorin

Rezeptbuch mit wertvollen

Kräutern und Früchten



Inhalt

PERSÖNLICHES:

KAPITEL

Meine Lebensphilosophie

Wer bin ich?

01

EINLEITUNG:

KAPITEL

Warum Kräuterweine & Liköre

Kräuterweine

Kräuterliköre

Kräuter

02

REZEPTE KRÄUTERWEINE:

KAPITEL

Granatapfelwein

Lindenblütenwein

Lavendelwein

Wermutwein

Feigenwein

Erdbeerwein

Brombeerwein

Salbeiwein

03

REZEPTE KRÄUTERLIKÖRE:

KAPITEL

Aronialikör

Hagebuttenlikör

Frauendreißigerlikör

Quittenlikör

Kornelkirschenlikör

Erdbeerlikör

Holunderbeerenlikör

Waldlikör

04

ZU GUTER LETZT:

KAPITEL

Sammeltipps

Literaturtipps

05

Meine Lebensphilosophie

"Wenn ein Mensch etwas vollbringt, dass alle in Erstaunen versetzt, dann sagt man, es ist wunderbar. Aber wenn wir den Wechsel von Tag und Nacht beobachten, die Sonne, den Mond und die Sterne am Himmel und die Abfolge der Jahreszeiten auf der Erde verfolgen, die die Früchte reifen lässt, dann muss jedem klar werden, dass dies das Werk eines Wesens ist, das grösser ist als der Mensch."

Chased by bears - Lakota

Meine Kontaktdaten:

Web: www.naturspirit.at

Mail: naturspirit@gmx.at

Tel: +43664 55 31 507

Instagram: [@naturspirit](https://www.instagram.com/naturspirit)

Facebook: www.facebook.com/Naturspirit











Wer bin ich?

Zu meiner Person

Mein Name ist Karin Theresa Mikota. Ich lebe und arbeite in den zauberhaften und mystischen Hügeln der Mühlviertler Highlands. Schon immer habe ich mich in der Natur wohler gefühlt als in geschlossenen Räumen. Ich widme mein Leben unseren Naturvölkern mit ihrem reichen Wissen über die Natur. Ich hatte das Glück schon von so manchem Ureinwohner zu lernen, besonders über Spiritualität und Mama Erde. So bin ich den ganzen Tag im Herzen von Mutter Erde unterwegs und lasse mich von den Kräften der Natur inspirieren.

Ich arbeite hauptsächlich als Korbmacherin und Kräuterpädagogin und unterstütze meinen Mann bei seiner schamanischen Arbeit.

Ich durfte in meinem Leben viele schöne Ausbildungen absolvieren wie:

-  Kräuterpädagogin
-  Natur,- und Landschaftsvermittlerin
-  Wald,- und Jagdpädagogin
-  Dipl. Lebens,- und Sozialberaterin
-  Dipl. Fach,- und Verhaltenstrainerin
-  Schamanismus und Ritualleitung
-  Radiomoderatorin
-  Heilmasseurin
-  Gelernte Köchin
-  Waldbadetainerin



Warum Kräuterweine und Liköre?

Vom Heilmittel zum Genussmittel

Kräuter, Obst, Wurzeln oder Gewürze in Alkohol eingelegt, wurden im Altertum heilende Kräfte zugeschrieben. Sie haben eine lange Tradition. Das Wissen um diese Heilkraft ist jedoch fast verlorengegangen. Und heute werden Kräuterweine oder Liköre meist nur mehr als Genussmittel getrunken.

Dem berühmten Magenbitter etwa, sollen die darin enthaltenen Bitterstoffe, die von den Kräuterbestandteilen ausgehen, insbesondere die Magen und Galle Sekrete anregen.

Es gibt also einige gute Gründe, warum man Kräuterweine oder Liköre (wieder bewusst) trinken sollte. Damit meine ich natürlich nicht, dass sie sich gut zum Betrinken eignen. Ich persönlich sehe sie eher als Medizin. Zum einen schmecken sie ganz hervorragend, zu dem einen oder anderen Gericht, zum anderen haben diese eine schon sehr lange Geschichte.

Ich persönlich trinke Kräuterweine eher zur Entspannung oder mache eine Art Kur von etwa 2 Wochen. Bei Likören verhält es sich ein bisschen anders. Diese verwende ich entweder als **Aperitif** oder **Digestif**.

Aperitif stammt von „aperire“, das so viel wie „öffnen“ bedeutet. Damit ist wörtlich das Öffnen des Magens gemeint und soll den Appetit anregen.

Der **Digestif**, der aus dem lateinischen Wort „digestio“ also Verdauung

stammt, soll nach dem Essen eine verdauungsfördernde Wirkung haben.

Grundsätzlich gilt; Maßvoll genossen, sind beide eine Bereicherung vor oder nach dem Essen und manchmal sogar als „kleine Medizin“.

Bevor ich dieses Kapitel abschließe, um die einzelnen Begriffe „Kräuterweine und Kräuterliköre“ genauer zu definieren, ein paar Worte von Hildegard von Bingen.

Wer kennt nicht den berühmten Wermutwein. Hier ein Zitat der berühmten Klosterfrau:

„Der Wermut ist der Meister über alle Erschöpfungszustände im Menschen. Trinke den Wermutwein von Mai bis Oktober jeden dritten Tag nüchtern, er beseitigt in dir die Nierenschwäche und die Melancholie und klärt deine Augen und stärkt dein Herz und lässt nicht zu, dass deine Lunge krank wird. Er wärmt den Magen und reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“



Kräuterweine

Bereits im alten Ägypten wurde Wein oft mit Kräutern wie Minze, Melisse, Salbei und Co angesetzt, um bei Krankheiten Linderung zu verschaffen. Wissenschaftliche Funde bestätigen, dass in Tongefäßen Kräuterreste vorhanden waren. Man fand diese bei Skorpion, dem ersten Pharaonenherrscher.



Selbst die bekannte Kräuterkundige Hildegard von Bingen schrieb von einer großen Anzahl an Heil,- oder Medizinalweine. Im 12. Jahrhundert etwa zerkleinerte man meist die Pflanzenteile, egal ob frisch oder getrocknet. Dort ließ man sie dann in Alkohol ziehen. Bis heute hat sich diese Verfahrensweise gehalten.

Und was das Spannendste am Ganzen überhaupt ist, du kannst dich beim Wein austoben. Egal ob weiß, rot oder rose, trocken, lieblich oder beerig, sie haben alle ohnehin schon großartige Aromen. Mit Kräutern und Früchten kannst du den Geschmack jedoch noch einmal zusätzlich verstärken. Je nachdem wie dein Magen beschaffen ist, wäre darauf zu achten, dass

dementsprechend säurearme Weine gekauft werden. Ansonsten wäre es fein darauf zu schauen, dass von Billigweinen Abstand genommen wird, es sollten schon Weine in Bioqualität sein.

Beim Ansetzen jedoch unterscheiden sich Weine von Likören doch enorm. Weine sind nicht so hochprozentig wie Ansatzschnaps, daher bleibt das Pflanzenmaterial auch nicht so lange im Alkohol wie bei Likören.

Hinzu kommt, dass frische Kräuter und Früchte in Weinen eine nicht so lange Haltbarkeitsdauer haben. Daher empfehle ich, die Weine leicht zu erwärmen, um sie anschließend über die Kräuter und Früchte zu leeren.

Bei Kräuterweinen sollte man auch beachten, dass durch die Beigabe von frischen Früchten und Zucker der Gärprozess in Gang gebracht wird. Daher sollten diese maximal 1 Woche durchziehen und anschließend kühl aufbewahrt und innerhalb weniger Wochen genossen werden.



Kräuterliköre

Geschichtlich gesehen, sieht es bei Likören nicht viel anders aus. Arnaldo von Villanova hat bereits im 13. Jahrhundert das Verfahren der Destillation nach Europa gebracht. Er legte darin eine Vielzahl von Heilpflanzen ein, um die Wirkstoffe von ihnen herauszulösen. Dieses Verfahren kennen wir heute als Mazerat. Um die Liköre nach

dem Destillieren genießbar zu machen, hat man ihm Honig beigemischt.

Im 14. Jahrhundert bereits hat man Likören dann Süße in Form von Zucker zugesetzt, die hauptsächlich für die wohlhabende obere Schicht der Bevölkerung begrenzt war. Somit war der Likör als Genussmittel geboren. Grundsätzlich spricht man bei einem Likör von einem Aperitif. Dieser soll vor dem Essen getrunken die Geschmacksnerven anregen, um so auf das Mahl vorzubereiten.

Beim Digestif ist es anders. Dieser wird nach Essen getrunken, der berühmte Verdauungsschnaps, die tatsächliche Wirkung auf Magen und

Darm, bzw. um die Fettverdauung anzukurbeln ist jedoch umstritten.

Liköre dienen jedoch nicht allein zum Trinken. Heute verwendet man sie gerne, um Süßspeisen das gewisse etwas zu verleihen, als Zutat für

Cocktails, zum Backen oder auch in Marmeladen.



Heute trinkt man sowohl Kräuterliköre,- und Weine eher zum Genuss. Es ist fast in Vergessenheit geraten, dass damit auch heilsames geschehen kann. In meiner Familie haben schon viele Generationen meiner weiblichen Vorfahren Liköre hergestellt. Hauptbestandteile waren und sind Früchte aus dem Garten.

Ich habe dann angefangen zu experimentieren, welche Kräuter zu Früchten oder Wurzeln passen und habe so geschmacklich sicher ein gutes Gespür entwickelt. Ein bisschen dabei geholfen hat mir sicher meine Lehre zur Köchin.

Und ja, ich gebe es zu, ich bin eher eine Liebhaberin von Likören als von Weinen. Aber als Geschenk für allerlei Anlässe, machen immer beide eine gute Figur.



Kräuter

Und jetzt komme ich noch kurz zu meiner zweiten Leidenschaft neben dem Korbmachen, und zwar ist das die große und vielfältige Welt der Kräuter. Egal ob zur Naturkosmetik, Hausapotheke oder auch zum Kochen, die Welt der Kräuter ist eine so faszinierende, dass wir nicht zulassen dürfen, dass dieses alte Wissen verlorengeht.



Ich hatte als Kind das Glück mit Kräutern aufzuwachsen, denn so manches habe ich von meiner Mutter und Großmutter mitbekommen.

Besonders aber das Herstellen von Likören, bekam ich gelehrt, doch wie Ansätze mit Kräuter funktionieren, das musste ich alleine lernen. Klar, dass ich natürlich angefangen habe mich ebenfalls damit auseinanderzusetzen.

Als ich jedoch das erste Mal einen Kräuterwein bei einem Ritual getrunken habe und mir auch das Rezept vom Wermutwein von Hildegard von Bingen in die Hände gefallen ist, hat mich das Thema nicht mehr losgelassen.

Ich muss jedoch noch sagen, dass ich meine Weine und Liköre nicht nur mit Wildkräutern sondern auch mit Küchenkräutern ansetze. Sie geben dem Wein oder Likör manchmal einfach noch das Tüpfelchen am I, was die Würze angeht. Was mich jedoch manchmal sehr nachdenklich

stimmt ist, was ich am allerersten Tag bei meiner Kräuterpädagogik Ausbildung gelernt habe. Weltweit gibt es ca. 400.000 Pflanzenarten. Aber 90% der Menschen nutzen und ernähren sich von nur 20 Pflanzenarten. Also da ist noch ganz viel Luft nach oben, findest du nicht?

Abschließend möchte ich noch sagen, dass egal welche Kräuter ihr verwendet es keine Rolle spielt, ob du frische oder getrocknete dazu nimmst. Sie haben alle ein wunderbares Aroma. Du wirst sehen, dass hier wirklich ganz heilsame und wohlschmeckende Weine und Liköre dabei sein werden.

Viel Freude mit diesem E-Book und den anschließenden Rezepten, eure

Karin Theresa Mikota





KAPITEL

03

Heuer habe ich es auf sage und schreibe 15 unterschiedlicher Kräuterweine gebracht. 8 Rezepte möchte ich dir jeweils sowohl bei den Weinen als auch den Likören vorstellen.

Geschmäcker sind natürlich sehr verschieden, daher kann es sein, dass vielleicht jede/r andere Kräuter zu speziellen Früchten dazu nimmt. Aber genau das ist das schöne und tolle daran, denn man kann mit Kräutern so vielfältig variieren und so ist denke ich, für jeden Gaumen etwas dabei.

Kräuterweine speichern sowohl die Inhaltsstoffe der Pflanzen als auch den Geschmack und sind durchaus als „Heilmittelchen“ anwendbar. Wenn ich Früchte mit Kräutern kombiniere, dann lasse ich (wegen der Gärung), den Wein maximal eine Woche durchziehen. Solltest du nur mit Kräutern arbeiten, dann gehen auch 2 Wochen.

Kräuterweine sind zu vielen Anlässen in dekorative Flaschen gefüllt, ein großartiges Mitbringsel oder Geschenk und sie lassen sich ganz einfach herstellen.

Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass es bei Kräuterweinen ganz wichtig ist, sauber zu arbeiten.

Nun lasse uns endlich loslegen!



Granatapfel trifft auf Rosmarin, Vanille und Zimt



Granatapfel Wein

Der Granatapfelwein besticht mit seinem fruchtigen, erfrischenden Geschmack

Zutaten:

- 1 Flasche Rose Wein
- 150 g Granatapfelkerne
- 2 Rosmarinstängel
- 1 Vanilleschote
- 2 Zimtstangen

Zubereitung:

Den Wein auf etwa 50° erwärmen. Währenddessen den Rosmarin, das Mark der Vanilleschote und die Zimtstangen in eine saubere Flasche legen. Den warmen Wein dazugeben und verschließen. Der Wein sollte etwa 1 Woche an einem halbschattigen Platz durchziehen und täglich geschüttelt werden. Danach die Pflanzen,- und Gewürzteile abfiltern. Den fertigen Wein kühl aufbewahren.

Wenn man den Wein etwas süßer haben möchte, kann man gerne etwas Honig hinzugeben.

Wissenswertes:

Der Trojaner Paris überreichte der Göttin Aphrodite nicht etwa einen schlichten Apfel wie wir ihn kennen, nein, sondern genau diese symbolträchtige Frucht. In manchen Kulturen gilt der Granatapfel seiner zahlreichen Kerne wegen als Sinnbild für Fruchtbarkeit und Kinderreichtum. Sogar als schönmachende Liebesfrucht hat er sich einen Namen gemacht.

Lindenblüte trifft auf Honig, Zitronenverbene und Marille



Lindenblüten Wein

Der Wein von Lindenblüten schmeckt lieblich-säuerlich und würzig.

Zutaten:

- 1 Flasche lieblichen Weißwein (Chardonnay oder Riesling)
- 100 g Lindenblüten
- 50 g Blätter der Zitronenverbene
- 4 – 5 Marillen
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Lindenblüten und Minze sollten an einem trockenen Tag gesammelt und verlesen werden. Marillen und Kräuter klein schneiden und in eine saubere Flasche geben. Den Weißwein mit dem Honig erwärmen und mit in die Flasche hinein. Der Wein sollte aufgrund der Früchte, wieder maximal eine Woche an einem schattigen Platz durchziehen. Täglich schütteln, schließlich abfiltern und kühl lagern.

Der Wein ist ein tolles Sommergetränk mit sprudelndem Mineralwasser.

Wissenswertes:

Bei den Germanen war die Linde ein heiliger Baum. Sie soll der Göttin Freya zugeschrieben worden sein. Im Mittelalter stand der Lindenbaum im Zeichen der Liebe. Aber dieser Baum war auch ein Ort zur Rechtsprechung, wo man gerne Verträge schloss. Wer den Daumen auf die Rinde drückte besiegelte, was man vereinbart hat.

Lavendel trifft auf Apfelschale und schwarzen Pfeffer



Lavendel Wein

Süßlich scharf mit einer leichten Säure, so lässt sich der Geschmack des Lavendel Weines beschreiben.

Zutaten:

- 1 Flasche Chardonnay oder Rose
- 50 g Lavendelblüten
- Schale eines Apfels
- 4 – 5 EL Honig
- 6 – 8 ganze Pfefferkörner

Zubereitung:

Am besten getrocknete Lavendelblüten verwenden. Diese zusammen mit dem Süßwein aufkochen und 30 min ziehen lassen. Im warmen Wein den Honig auflösen und anschließend durch ein Sieb abgießen und wenn gewünscht, die Blüten ausdrücken. Diesen Sud mit den restlichen Zutaten in eine Flasche füllen. Die schwarzen Pfefferkörner vorher im Mörser etwas zerstoßen. 1 Woche durchziehen lassen und abfiltern.

Wissenswertes:

Lavendel konnte als Hexen- oder Teufelpflanze angeblich Hexen retten, die vom Teufel verfolgt wurden. Diese brauchen sich nur auf einen Lavendelstock zu setzen. Auch als Liebespflanze hat man ihn früher verwendet. Er wird als Symbol für ein geheimes Einverständnis in der Liebe gesehen. Den Duft fand mal hilfreich gegen Liebeskummer.

Wermut trifft auf Ribisel, Schafgarbe und Grapefruit



Wermut Wein

Die zart bittere Note mit dem säuerlichen Aroma der Ribisel macht den Geschmack einzigartig.

Zutaten:

- 1 Flasche Rotwein
- 200 ml Weinbrand
- Ca. 20 g Wermutkraut
- 100 g Honig oder Zucker
- Ca. 10 g Schafgarbe (das obere Drittel)
- Saft und Schale einer Grapefruit
- 1 Zimtstange
- 3-4 Gewürznelken

Zubereitung:

Ich verlese die Kräuter und schneide sie klein. Der Wein wird mit dem Honig und dem Weinbrand kurz aufgekocht. Der Honig sollte sich völlig aufgelöst haben. Diese Flüssigkeit leere ich nun in ein großes Glas. Dazu gebe ich die restlichen Zutaten, inklusive den Kräutern. Jetzt lasse ich den angesetzten Wermutwein 3 Wochen dunkel und kühl an einem Ort stehen. Danach wird alles abgeseiht, in Flaschen gefüllt und dunkel gelagert.

Wissenswertes:

Ein Wermut Strauß in der Hosentasche getragen, soll jeglichen Schadzauber abwehren, wie Verhexung, der Böse Blick oder Neid. Auch Kindern legte man gegen böse Geister einen Strauß unter das Kopfkissen.

Beige trifft auf Quendel und Eberraute



Feigen Wein

Würzig, fruchtiger Geschmack mit einer Nuance von Cola Zitrone

Zutaten:

- 1 Flasche Weißwein (nicht zu sauer)
- 8 - 10 frische Feigen
- 15 g Quendel
- 5 g Eberrauten Spitzen (nur die oberen Spitzen)
- 3 EL Honig oder Zucker

Zubereitung:

Während der Wein erwärmt wird, schneide ich die Feigen klein und gebe sie in ein Glas mit weitem Hals. Die verlesenen Kräuter schneiden und ebenfalls ins Glas zu den Feigen legen. Den warmen Wein darüber leeren und 1 Woche kühl stellen. Jeden Tag etwas schütteln und danach abseihen. Wie bei den vorigen Rezepten, den Wein unbedingt im Kühlschrank aufbewahren.

Wissenswertes:

Die meisten Menschen kennen den Quendel als kleinen Bruder des Thymians. Quendel gilt als Aphrodisiakum, aber symbolisiert auch Kraft und Stärke. Ein Bad soll müde Liebende wieder neu beleben. Vor einer Schlacht nahmen römische Legionäre Bäder aus wildem Thymian, sie sollten ihnen Mut und Kraft verleihen.

Erdbeere trifft auf Apfelminze und Kamille



Erdbeer Wein

Fruchtig erfrischend, mit minziger Note. Perfekter Geschmack mit Mineralwasser im Sommer.

Zutaten:

- 1 Flasche Rose Wein
- 500 g Erdbeeren
- 150 g Bio Rohrzucker
- 10 g Apfelminze
- 5 g Kamillenblüten

Zubereitung:

Die Erdbeeren halbieren und mit dem Zucker vermischen. Am besten über Nacht ziehen lassen. Die gezuckerten Erdbeeren am nächsten Tag in ein Glas mit weiter Öffnung geben. Die Kräuter dazu legen und wieder mit erwärmten Wein übergießen. Maximal eine Woche ziehen lassen und schließlich abfiltrern. Im Kühlschrank aufbewahren.

Wissenswertes:

Die alten Ägypter verehrten die Kamille. Der gelbe Blütenboden verkörperte für sie die Sonne. In einer alten germanischen Sage heißt es, dass Kamillenblüten in der Nacht der Sommersonnenwende geerntet, magische Kräfte hätten. In magischen Taschen getragen, soll die Kamille dabei helfen, echte Liebe herbeizuwünschen und die finanzielle Situation verbessern oder Geld anziehen.

Brombeere trifft auf Dost, Pfefferminze und Orange



Brombeer Wein

Der Brombeerwein besticht durch eine fruchtig aromatische Art, mit einem Hauch von Minze.

Zutaten:

- 1 Flasche Portwein
- 500 g Brombeeren
- 15 g Pfefferminze
- 1 Zweig Dost mit Blüte
- Schale einer Orange
- Saft einer Orange
- 2 EL Honig

Zubereitung:

Den Wein erwärme ich mit dem Honig und dem Saft einer Orange, bis sich der Honig aufgelöst hat. Inzwischen gebe ich die geschnittene Pfefferminze und den Dostzweig in eine Flasche und leere den warmen Rotwein über die Kräuter. Das Ganze lasse ich wieder maximal 1 Woche durchziehen und schüttle den Wein jeden Tag etwas.

Wissenswertes:

Die Wertschätzung spiegelt sich in so manchen Mythen der Völker wider. Etwa bei den Kelten, Germanen und auch Griechen. Man sprach der Minze magische Kräfte zu oder rufe sogar Geister herbei. In der Antike wurden Kränze für Brautleute geflochten und Minze im Haus sorgt dafür, dass einem Geld nie ausging und sich der Reichtum mehrte.

Salbei trifft auf Thymian, Rosmarin und Orange



Salbei Wein

Würziger, leicht scharfer Geschmack mit einer angenehmen Säure

Zutaten:

- 75 - 100 g Salbeiblätter und Blüten
- 1 Flasche fruchtiger Weißwein (z.B: Muskateller)
- 50 g Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Handvoll Thymian
- Schale einer Orange

Zubereitung:

Der Weißwein wird mit dem Honig erwärmt, bis dieser sich völlig aufgelöst hat. In einen Glasbehälter die restlichen Zutaten hineinlegen und den Wein darüber gießen. 1 Woche ziehen lassen und bei Gelegenheit etwas schütteln. Danach abfiltern und am besten in kleinen Likörgläsern genießen.

Wissenswertes:

Der Salbei ist in vielen Kulturen eine magische Pflanze. Hauptsächlich kommt sie als Räucherwerk zum Einsatz, doch auch Stärke, Willenskraft, Weisheit, Unsterblichkeit und Schutz wird dem Salbei nachgesagt. Ein getrocknetes Salbeiblatt als Amulett, soll dem Träger Schutz verleihen. Wenn man eine Salbei Pflanze zuhause hat, schützt diese vor schwarzmagischen Angriffen und bösen Blicken.

A refreshing drink in a glass with ice, lime, and mint, set on a wooden surface with lemons and string lights in the background.

KAPITEL

04

Kräuterliköre

Wenn man das ganze Jahr in der Natur unterwegs ist und viele Kräuter sammelt, dann experimentiert man natürlich auch etwas. Da zu den bestimmten Jahreszeiten meist sowohl Wildbeeren, Obst und Kräuter gemeinsam reif werden, kombiniere ich dann auch die einzelnen Gaben der Natur miteinander. So entstehen ganz viele bunte Geschmacksrichtungen. Die ganze Vielfalt der Natur hat mir in der letzten Saison 35 unterschiedliche Liköre geschenkt, doch meine 8 Lieblingsrezepte möchte ich gerne mit euch teilen. Sie sind eine wahre Gaumenfreude!

Diese Rezepte sollen nicht dazu dienen, dass man alles 1:1 nachmacht, sondern eigene ganz individuelle Noten zu kreieren und auszuprobieren.

Somit wünsche ich euch auch mit diesen Kreationen ganz viel Freude.



Aronia trifft auf Augentrost, Odermennig und Eibisch



Aronia Likör

Der Geschmack dieses Liköres pendelt von süß-herb bis hin zu einer säuerlichen Note.

Zutaten:

- 600 g frische Aroniabeeren
- 200 g Kandiszucker oder Honig
- 1 Flasche Wodka
- 1 Handvoll Augentrost (ganzes Kraut)
- 1 Odermennig Pflänzchen
- 1 Handvoll Eibisch Blüten

Zubereitung:

Wenn du den herben Geschmack magst, kannst du die Aroniabeere roh in den Alkohol legen, sonst die Beeren etwa 5 Minuten kochen. Die Beeren etwas andrücken, damit das Aroma entfaltet werden kann. In ein Gefäß geben mit dem Alkohol und Zucker. Die Kräuter und Blüten ebenfalls dazu legen. Der Likör muss jetzt 8 Wochen ruhen und sollte auch immer wieder geschüttelt werden. Anschließend abseihen, umfüllen und genießen.

Wissenswertes:

Die dunkle Beere hat es sogar in ein Märchen der Sioux geschafft. In „Chokeberry Wildcat“ schießt ein Jäger auf eine Wildkatze mit Aronia-Beeren, nachdem ihm die Munition ausgegangen war. Als er ein Jahr später im gleichen Gebiet jagte, entdeckte er einen wandelnden Aronia-Strauch: Aus den Samen im Fell der Wildkatze hatte sich ein Aronia-Strauch entwickelt.

Hagebutte trifft auf Schachtelhalm und Spitzwegerich



Hagebutten Likör

Ein leicht bitter - säuerliches, bis pilziges Aroma

Zutaten:

- 700 g Hagebutten
- 1 Flasche Korn
- 100 g Kandiszucker
- 2 EL Honig
- 1 Handvoll Schachtelhalm
- 1 Handvoll Spitzwegerichblätter/Blüten

Zubereitung:

Die Hagebutten vom Stiel und dem braunen Blütenansatz befreien. Halbieren und in ein Ansatzgefäß mit dem Korn, Zucker und Honig geben. Die Kräuter verlesen, klein schneiden und zu den Hagebutten hineinlegen. 6-8 Wochen rasten lassen, immer wieder schütteln und anschließend abseihen. Wenn nötig noch etwas nachsüßen. Dieser Likör mit Wintergewürzen angesetzt, ist ein traumhaft guter Weihnachtslikör.

Wissenswertes:

Dornen von Wildrosen gelten schon lange als Schutz gegen Verzauberung. Germanen etwa pflanzten Hagebutten rund um ihre Gehöfte, um sich vor Hexen zu schützen. Außerdem nahmen Kelten und Germanen das Holz der Hagebutte als Verbrennungsstätte für ihre Verstorbenen. Um die Liebe anzuziehen, hat man früher Hagebutten aufgefädelt und als Kette getragen.

Brauendreibiger Kräuter Likör



Frauendreißiger Likör

Aromatisch bitter mit einer Nuance säuerlich bis leicht scharf

Zutaten:

- 5 voll aufgeblühte Schafgarbenblüten
- 10 Rotkleeblüten
- 2 Stiele Minze
- 3 Esslöffel Quendel, blühendes Kraut
- 2 Esslöffel Dost, blühendes Kraut
- 10 Frauenmantel Blätter
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 500 g Kandiszucker
- ½ l Korn
- ½ l Gin

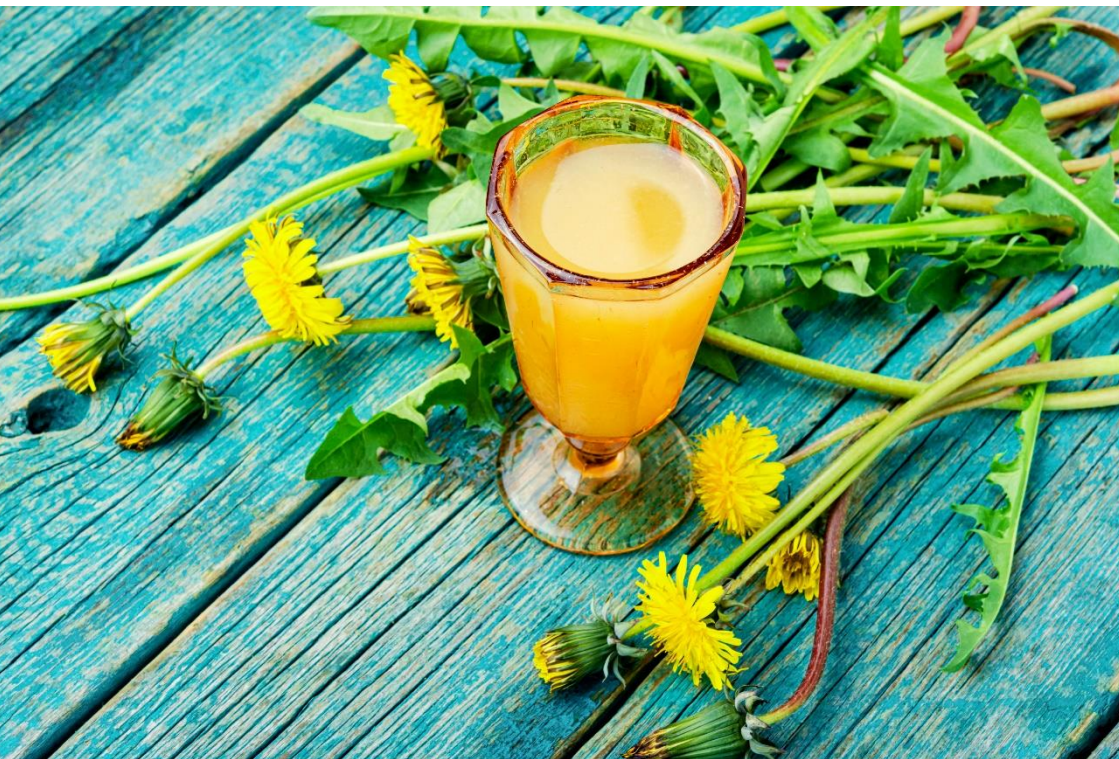
Zubereitung:

Kräuter in ein luftdicht verschließbares Ansatzglas mit, 500 g Kandiszucker geben. Mit 1 Liter qualitativ hochwertigen Schnaps übergießen und verschließen. Den Liköransatz an einem warmen, aber nicht sonnigen Ort 4 Wochen ziehen lassen und das Glas regelmäßig gut durchschütteln. Abfiltern und in dekorative Flaschen füllen.

Wissenswertes:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass der Frauendreißiger auf eine germanische Festzeit mit Toten- und Fruchtbarkeitsopfern zurückgeht. Die katholische Kirche wollte den damit verbundenen Dämonenglauben überbrücken und setzte die Gottesmutter, die „Hohe Frau“, als Heilsbringerin entgegen. So wurde ein christlicher Brauch daraus.

Quitte trifft auf Löwenzahn, Zitrone und Engelwurz



Quitten Likör

Das süßsaure Aroma besticht mit einem herb-würzigem Geschmack

Zutaten:

- 500 g Quitten (Schalen, Gehäuse, es darf alles sein)
- 1 Flasche Wodka
- 50 g Löwenzahnblätter
- 1 Wurzel der Engelwurz
- 1 TL Koriandersamen zerdrückt
- 150 g Kandiszucker

Zubereitung:

Die Quitten mit einem Geschirrtuch vom Flaum befreien (gut drüber wischen) und in Stücke schneiden. Die Engelwurz gut bürsten und ebenfalls in Stücke schneiden. Auch die Löwenzahnblätter zerkleinern und alle restlichen Zutaten mit in ein Ansatzgefäß geben.

Mit Wodka auffüllen und ca. 6-8 Wochen an einem warmen Platz ziehen lassen. Ab und zu etwas schütteln. Danach abseihen und in Flaschen umfüllen.

Wissenswertes:

Die Quitte steht in manchen Kulturen als Symbol für Liebe und Glück. Die Kerne der Quitte sollten immer bei sich getragen, vor Unfällen, Verletzungen oder Unheil schützen. Frischvermahlte Paare teilten sich eine Quitte, weil dadurch ihr Liebesglück und Treue gesichert sein sollte.

Kornelkirsche trifft auf Heidekraut und Ringelblume



Kornelkirschen Likör

Saftig-säuerlich im Geschmack mit einer würzigen Bitternote

Zutaten:

- 1 kg Kornelkirschen
- 1 Flasche Kirschbrand
- ca. 6-8 Zweige Heidekraut
- ca. 6-8 Blütenköpfe der Ringelblume
- 300 g Kandiszucker
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Die Kornelkirschen anquetschen und in ein Ansatzgefäß geben. Die Ringelblumen vom Blütenkopf befreien und die Blütenblätter mit den Zweigen des Heidekrauts ebenfalls in das Gefäß mit dazu legen. Das Mark der Vanilleschote und den Kandiszucker zu den Kräutern und Früchten geben und mit Kirschbrand übergießen. Der Ansatz sollte wieder ca. 8 Wochen rasten, bevor dieser abgeseiht und in Flaschen gefüllt wird.

Wissenswertes:

Hast du gewusst, dass sich der „Heide“ vom germanischen Wort „haithio“ ableitet? Es heißt „wildes, unbebautes Land“. Deswegen werden die Nichtchristen Heiden genannt, weil sie auf dem Land lebend nicht von Missionaren erreicht wurden. Die Besenheide, wie sie auch genannt wird, stellt in der Imkerei eine wichtige Bienenweide dar, denn ihr Nektar enthält 24 % Zucker, überwiegend Saccharose.

Erdbeere trifft auf Brennnessel und Zitronenmelisse



Erdbeer Likör

Fruchtig-süßlich und nussiges Aroma mit einem Hauch Zitrone

Zutaten:

- 1 kg Erdbeeren
- 1 Handvoll Zitronenmelisse
- 1 schwache Handvoll Brennnessel Blätter
- 1 Flasche Wodka oder Korn
- 200 g Kandiszucker

Zubereitung:

Erdbeeren zerkleinern, wenn man mag, kann man sie auch pürieren. Die Kräuter verlesen und zerkleinern und mit dem Alkohol und dem Zucker in ein Gefäß geben. Etwa 6 – 8 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen und schließlich abseihen und in Flaschen füllen.

Wissenswertes:

Leider wird die Brennnessel immer noch zu Unrecht als Unkraut gesehen. Es gibt auch zahlreiche Mythen und Aberglauben zu erzählen.

- Am Gründonnerstag Brennnesselgemüse zu essen, was für das folgende Jahr vor Geldnot schützen soll.
- Fünf Nesselblätter in der Hand zu halten, um frei von Furcht und bei kühlem Verstand zu bleiben.
- Am Johannistag Brennnesselpfannkuchen zu essen, um gegen Nixen- und Elfenzauber gefeit zu sein.
- Am 1. Januar Brennnesselkuchen zu essen, um sich ein gutes Jahr zu sichern.

Holunder trifft auf Beifuß und Muskatnuss



Holunderbeeren Likör

Wunderbar süß und zugleich herb-nussig mit einer Nuance an Bitterstoffen

Zutaten:

- 700 g Holunderbeeren (nur reife schwarze Beeren)
- 1 Handvoll Beifuß
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- 200 g Kandiszucker
- 1 Flasche Wodka oder Korn
- Etwas Wasser

Zubereitung:

Die reifen Holunderbeeren waschen und verlesen. Mit einem Schuss Wasser in einem Topf eine Viertelstunde köcheln und schließlich abkühlen lassen. Den Beifuß zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in ein Gefäß geben. 8 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen. Immer wieder mal durch schütteln und schließlich abfiltern.

Wissenswertes:

Der Beifuß ist eine der ältesten Pflanzen unserer Vorfahren, daher wurde sie auch von jeher mit den Göttern in Verbindung gebracht. Zur Sommersonnenwende wurden in vielen Kulturen sogenannte Beifußgürtel getragen. Nach Plinius (römischer Gelehrter) sollten Wanderer, die Beifuß bei sich tragen, auf der Reise nicht müde werden.

Wald trifft Zapfen, Zitrone und Wipferl



Wald Likör

Harzig zitronig mit einer lieblich harmonischen Süße und im Abgang leicht herb-bitter

Zutaten:

- 3 Handvoll frischer Triebspitzen von Nadelbäumen (Tanne, Fichte, Douglasie, Kiefer, Zirbe, Lärche..., keine Eibe - **giftig!!!**)
- 6-8 frische noch grüne unreife Zapfen
- Schale einer Zitrone
- 8 Wacholderbeeren
- 1 Flasche Gin
- 130 g Kandiszucker

Zubereitung:

Die noch grünen Zapfen schneide ich in Scheiben und die Wacholderbeeren drücke ich leicht an, bevor ich die restlichen Zutaten in ein Ansatzglas oder Karaffe gebe. Dann leere ich den Gin darüber und lasse den Likör wieder 6-8 Wochen an einem warmen Ort reifen und schüttele den Ansatz immer wieder einmal. Schließlich abseihen und in Flaschen füllen.

Tipp: Wenn man den fertigen Likör noch ein halbes Jahr lagert, schmeckt dieser noch ausgezeichnet.

Wissenswertes:

Vor allem zu den Rauhnächten wurde Wacholder gerne verräuchert. Er ist jedoch auch eine starke Schutzpflanze und soll Böses abwehren. Auch vor dem Wacholder soll man den Hut ziehen, weil nach dem Glauben der Germanen, unsere Ahnen weiterleben.



KAPITEL

05

Die Wahl der richtigen Kräuter

Wer die Wahl hat, hat die Qual – welche Kräuter sind den nun ein geeignetes Likör oder Wein- Material? Im Grunde kannst du dich ziemlich austoben, solange es sich nicht um giftige Kräuter handelt. Du solltest dich in der Kräuterkunde schon etwas auskennen

Deswegen jetzt noch einige wichtige Informationen zum Kräutersammeln, die ich euch gerne mitgeben möchte. Als naturverbundenen Menschen, liegt mir das natürlich sehr am Herzen. Was also gibt es alles zu beachten?

WICHTIG:

- Pflücke nur Wildkräuter die du auch wirklich kennst!
- Nimm nur was du brauchst, an Pflanzen! Grundsätzlich gilt die Regel, 1/3 für mich, 1/3 für die Tiere und 1/3 für Mutter Erde
- Gedüngte Wiesen sollten unbedingt vermieden werden!
- Keine Kräuter sammeln in Naturschutzgebieten!
- Immer den Naturschutz im Auge behalten und nachlesen, welche Pflanzen unter Schutz stehen und somit nicht gepflückt werden dürfen!
- Kräuter, die neben einer befahrenen Straße wachsen, sollten ebenfalls gemieden werden!
- In Wiesen, die du nicht kennst, ist es ratsam, die Besitzer um Erlaubnis fragen, ob du etwas pflücken darfst!

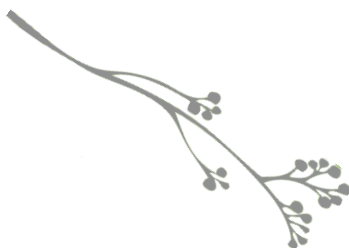
Wenn du unbedingt ganz besondere Pflanzen (z. B: die unter Naturschutz stehen) in deinen Kräuterlikören,- und Weinen haben möchtest, dann pflanze sie dir am besten in deinem Garten selber an, so wird gewährleistet, dass du die schützenswerten Kräuter auch fix in der Natur lässt.

In Europa gibt es in vielen Regionen oder Bundesländern Broschüren, wo ein Verzeichnis aller geschützten Pflanzen aufgelistet ist. In meinem Bundesland OÖ gibt es diese Broschüre sogar kostenlos unter:

http://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/n_pflanzen.pdf

Wenn du nicht aus OÖ stammst, dann gibt es hier eine wertvolle Information die Bundesweit gilt:

http://www.zobodat.at/pdf/nat-land_1965_3_0058-0064.pdf



Literaturtipps

Meine Buchtipps

Die Kräuter in meinem Garten

Autoren: Siegrid Hirsch & Felix Grünberger

Verlag: Verlag

Kräuter-Rezeptbuch

Autorin: Siegrid Hirsch

Verlag: Freya

Edle Liköre & feine Schnäpse selbst gemacht

Autorin: Simone Edelberg

Verlag: Bassermann

Beeren-, Frucht- und Kräuterweine

Autorin: Gabriele Lehari

Verlag: Stocker L.

Das große Buch der Hildegard von Bingen

Verlag: Naumann & Göbel



Hinweise

- Die Angaben und Informationen im E-Book wurden von mir sorgfältig recherchiert und jahrelang erprobt.
- Für Missbrauch und Schäden (Alkoholismus) durch den Gebrauch der Rezepte, wird keine Haftung übernommen.
- Die darin enthaltenen Informationen und Rezepte ersetzen keinen Arztbesuch oder Medikamente.
- Für die Richtigkeit und Vollständigkeit, wird keine Gewähr übernommen.

Die Verbreitung und Weitergabe meines E-Books, ist nur mit meiner Zustimmung erlaubt, ebenso die kommerzielle Nutzung der Rezepte und Fotos.

Für auftauchende Fragen bin ich gerne über meine E-Mail-Adresse erreichbar unter: naturspirit@gmx.at

