

Oxymel = Sauerhonig



Karin Beer
Halde 395
6886 Schoppernau
T +43(0)5515 2966
karin@mittenimgruenen.at
www.mittenimgruenen.at

- Oxymel ist keine neue Erfindung, sondern eine **altüberlieferte Naturarznei** aus naturbelassenem Essig und Honig, auch „Sauerhonig“ genannt. Der Name kommt aus dem griechischen von Essig (oxy = sauer) und Honig (meli),
- **Gesunde alternative zu den herkömmlichen Sirupen**, vollwertig und roh, frei von Zucker und Zitronensäure.
- **Wunderbar wandelbar, erlaubt ist was schmeckt!** Mit verschiedenen Honig- und Essigarten, mit Blüten, Kräutern, Gewürzen, Wurzeln, Früchten, Beeren,... mit Salz und Zitronen verfeinert.
- Damit können einige Klassiker wie Holunderblüten-, Fichtenspitzen-, Spitzwegerich-, Minze-, Melissen Sirup, ... schnell und einfach **ohne zu kochen** hergestellt werden.
- Oxymel hat eine ausgezeichnete Extraktions- und Konservierungskraft und ist heute eine der wichtigsten **Alternativen für Tinkturen ohne Alkohol**. Geeignet für Kinder und alkoholabstinente Personen, aber auch für Menschen mit religiösem Hintergrund.
- Bereits vor Jahrtausenden wurde Oxymel als wichtige Medizin erachtet. (2500 Jahre lange Aufzeichnungen der Urarznei, Weltmedizinerbe) Naturheilkundige wie Hippokrates von Kos, Hildegard von Bingen oder Avicenna (Persischer Arzt), therapierten mit der kraftvollen Arznei Erkrankungen wie Fieber, Husten, Infektionen, Vergiftungen, Entzündungen, Erschöpfung, Stoffwechselerkrankungen oder Verdauungsbeschwerden.
- **Prophylaktisch** oder als **Isotonikum** ist Oxymel wohlschmeckend, wohltuend, stärkend und vitalisierend, bei körperlicher Anstrengung, bei der Arbeit oder beim Sport, für jugendliche im Wachstum oder ältere Personen bei Mineralstoff und Wasserverlust.
- Ein **gesunder Durstlöcher**, 1-2 Teelöffel, je nach Geschmack mit mehr oder weniger Wasser oder Mineralwasser aufgespritzt. (Sportlergetränk) oder ein erfrischender Wellness-Drink mit Eiswürfel, Minze und Zitrone
- **Auch kulinarisch ein Genuss**. Zum Abrunden von diversen Gerichten wie Salate, Suppen oder Soßen.
- **Pur als Naturarznei**. Löffel- oder Stamperlweise als Elixier und Stärkung.
- Der Sauerhonig regt den Stoffwechsel bzw. die Bildung von Verdauungssäften an. Dadurch werden Schlacken und Gifte schneller aus dem Körper abtransportiert. Gleichzeitig wird der Blutzuckerspiegel reduziert und die Wahrscheinlichkeit von Heißhungerattacken nimmt ab.



Rezept „Switchel“ oder Heuarbeiter Punsch

1 Teil Essig, 3 Teile Honig, 1 Teil Ingwer, Zitrone, eine Prise Salz

Alle Zutaten zerkleinern, in einem verschlossenen Glas ziehen lassen. Täglich schütteln. In den nächsten Tagen oder in 2-3 Wochen abseihen. In Flaschen füllen, kühl und dunkel lagern, 1 Jahr haltbar. 1-2 Teelöffel Ingwer-Oxymel auf ca. 1 Liter Wasser oder Mineral aufspritzen.

Gesund und erfrischend – das ist der „Switchel“, der schon Old McDonald und seine Kollegen in den Südstaaten der USA im 17. Jahrhundert auf den Feldern den Durst löschte. Damals bekannt als Haymaker's Punch (Heuarbeiter-Punsch). Ein Getränk das den Heuarbeitern in der Mittagshitze einen kühlen Kopf bescherte.

☺ Trendgetränk - Dieser Drink mit Gin ist der neue Hugo - „Gin Switchel“ als Cocktail.

Zusammengestellt von Karin Beer Schoppernau, Kräuter- und Grüne Kosmetikpädagogin.

Auszug aus dem Seminar „Oxymel“ mit Gabriele Nedoma im Juni 2018