



Wie man Kräutertees macht - und Fragen und Antworten

Eine Infusion ist eine große Menge an Kräutern, die für eine lange Zeit gebraut werden. Typischerweise wird eine Unze Gewicht (etwa eine Tasse Volumen) getrocknetes Kraut in ein Quartglas gegeben, das dann mit kochendem Wasser bis zum Rand gefüllt, fest verschlossen und 4 bis 10 Stunden ziehen gelassen wird. Nach dem Sieben wird eine Tasse oder mehr verbraucht und der Rest gekühlt, um den Verderb zu verlangsamen. Es ist üblich, täglich 2-4 Tassen zu trinken. Da die Mineralien und anderen sekundären Pflanzenstoffe in pflegenden Kräutern durch Trocknen leichter zugänglich gemacht werden, gelten getrocknete Kräuter als am besten für Infusionen geeignet.
…



Eine Infusion ist eine große Menge an Kräutern, die für eine lange Zeit gebraut werden. Typischerweise wird eine Unze Gewicht (etwa eine Tasse Volumen) getrocknetes Kraut in ein Quartglas gegeben, das dann mit kochendem Wasser bis zum Rand gefüllt, fest verschlossen und 4 bis 10 Stunden ziehen gelassen wird. Nach dem Sieben wird eine Tasse oder mehr

verbraucht und der Rest gekühlt, um den Verderb zu verlangsamen. Es ist üblich, täglich 2-4 Tassen zu trinken. Da die Mineralien und anderen sekundären Pflanzenstoffe in pflegenden Kräutern durch Trocknen leichter zugänglich gemacht werden, gelten getrocknete Kräuter als am besten für Infusionen geeignet.

Ich mache meine Infusionen nachts, bevor ich ins Bett gehe und sie sind morgens fertig. Ich stelle mein Kraut in mein Glas und mein Wasser in den Topf und den Topf auf das Feuer, dann putze ich meine Zähne (oder fege den Boden), bis der Kessel pfeift. Ich gieße das kochende Wasser bis zum Rand des Glases, schraube einen festen Deckel auf, schalte den Herd und das Licht aus und gehe ins Bett. Am Morgen spanne ich das Pflanzenmaterial ab, drücke es gut aus und trinke die Flüssigkeit. Ich bevorzuge es vereist, es sei denn, der Morgen ist frostig. Ich trinke den Liter Infusion innerhalb von 36 Stunden oder bis er verdirbt. Dann benutze ich es, um meine Zimmerpflanzen zu gießen oder um es nach dem Waschen über meine Haare zu gießen, als letzte Spülung, die belassen werden kann.

Meine Lieblingskräuter für die Infusion sind Brennnessel, Haferkraut, Rotklee und Beinwellblatt, aber jeweils nur eines. Die Tannine in Rotklee und Beinwell lassen mich meine Lippen verziehen, also füge ich ein wenig Minze oder Bergamotte hinzu, wenn ich sie aufgieße, gerade genug, um das Gebräu leicht zu würzen. Ein wenig Salz in Ihrer Infusion kann dazu führen, dass es besser schmeckt als Honig.

FRAGEN - UND ANTWORTEN - ÜBER STÄRKENDE KRÄUTERINFUSIONEN

Kann ich frische Kräuter anstelle von getrockneten Kräutern verwenden, wenn ich meine nahrhafte Kräuterinfusion mache?

Nein. Die Kräuter, die ich für meine pflegenden Kräutertees

verwende – wie Brennnessel, Haferkraut, Rotklee, Beinwellblatt, Lindenblüten, Vogelmiere oder Königskerzenblätter – enthalten wenig oder keine flüchtigen Bestandteile, die beim Trocknen verloren gehen. Das Trocknen setzt vielmehr ihre Mineralien und andere nährhafte Bestandteile frei.

Kann ich meine Infusion als „Sonnentee“ brauen?

Nein. Es ist wichtig, kochendes Wasser über das getrocknete Kraut zu gießen, um die Mineralien freizusetzen.

Wie kann ich viele Menschen mit nährhaften Kräutertees versorgen?

Wenn wir im Wise Woman Center 30 nährhafte Kräutertees zubereiten, kochen wir zunächst 4 Gallonen Wasser in unserem größten Topf. Dann fügen wir ein Pfund Kräuter hinzu (16 Unzen in einem Pfund und 16 Liter in 4 Gallonen) und rühren gut um, bis das Wasser wieder kocht. Wir decken den Topf gut mit einem dicht schließenden Deckel ab, machen das Feuer aus und lassen ihn über Nacht genau dort ziehen.

Kann ich genug Infusionen machen, um eine ganze Woche zu halten?

Nein. Es ist am besten, die Infusion jeden Tag frisch zu machen. Einmal hergestellt, verderben nährhafte Kräutertees schnell. Die Kühlung verlängert die Zeit, in der die Infusion gut zu trinken ist. Abhängig von vielen Faktoren, einschließlich des verwendeten Krauts und der Innentemperatur während des Brauens, ist die gekühlte Infusion normalerweise mindestens 24 Stunden lang haltbar, manchmal sogar 72 Stunden lang.

Wie können Sie feststellen, ob Ihre Infusion verdorben ist?

Wenn eine nährhafte Kräuterinfusion lustig schmeckt, seltsam riecht und / oder Blasen enthält, ist sie nicht mehr trinkbar.

Was können Sie mit verdorbener Infusion tun?

Alles ist nicht verloren; Eine verdorbene Infusion sorgt für eine perfekte Haarspülung und ein hervorragendes Pflanzenfutter.

Sind Infusionen für Kinder sicher?

Nährende Kräutertees sind nicht nur für Kinder sicher, Kinder lieben es auch, Kräutertees zu nähren. Kinder, die anstelle von Fruchtsaft nahrhafte Kräutertees trinken, sind häufig gesünder und robuster.

Was ist los mit Fruchtsaft?

Fruchtsäfte sind wirklich sehr süß: Tägliches Trinken kann Karies und Fettleibigkeit fördern. Sie sind teuer und enthalten im Verhältnis zu den Kalorien tatsächlich wenig Nährstoffe.

Nährende Kräutertees haben, selbst wenn sie mit Honig gesüßt sind, ein viel günstigeres Verhältnis von Nährstoffdichte zu Kalorien. (Achtung: Geben Sie Säuglingen unter einem Jahr keinen Honig.)

Kann ich zu viel nahrhafte Kräutertees trinken? Oder zu viel Seetang essen?

Sie werden vielleicht erstaunt sein über Ihre Wünsche, Kräuter zu nähren, wenn Sie anfangen, sie regelmäßig zu verwenden. Das ist ziemlich häufig. Wenn Sie alle Mineralien aufgenommen haben, die Sie benötigen, verschwindet Ihr Verlangen auf natürliche Weise. Also, nein, es ist nicht wirklich möglich, zu viel nahrhafte Kräutertees zu trinken oder zu viel Seetang zu essen.

Stimmt es, dass Sie keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Es ist. Ich habe seit mehr als 25 Jahren keine Nahrungsergänzungsmittel mehr genommen. Ich ernähre mich gesund mit Vollwertkost, trinke täglich nahrhafte Kräutertees,

konsumiere viel Joghurt und nehme mir Zeit für meinen wöchentlichen (seit 35 Jahren) Yoga- und zweimal wöchentlichen (seit 5 Jahren) Tai Chi-Unterricht.

Wie viel Aufguss trinkst du?

Ich trinke täglich 2-4 Tassen nahrhafte Kräutertees und verwende täglich mehrere Esslöffel mineralstoffreichen Kräuteressig für meinen Wildsalat sowie viel Knoblauch, Zwiebeln, Pilze und Seetang.

Wie nehmen Sie gerne Ihre Kräuterinfusion ein?

Ich trinke lieber meine nahrhafte Kräutertee gefroren. Obwohl ich meine Beinwellinfusion heiß und mit Honig bevorzugen kann, wenn der Wind heult und der Schnee draußen weht. Etwas Salz oder Miso oder Umeboshi-Essig in Brennesselaufguss ist eine weitere interessante Variante, die ich genieße.

Grüner Segen!

Haftungsausschluss: Dieser Inhalt soll die konventionelle medizinische Behandlung nicht ersetzen. Vorschläge und alle aufgeführten Kräuter dienen nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten, Zuständen oder Symptomen. Persönliche Anweisungen und Verwendung sollten von einem klinischen Kräuterkundler oder einem anderen qualifizierten Heilpraktiker mit einer spezifischen Formel für bereitgestellt werden Sie. Alle hierin enthaltenen Materialien dienen nur allgemeinen Informationszwecken und sollten nicht als medizinischer Rat oder Beratung angesehen werden. Wenden Sie sich an einen seriösen Arzt, wenn Sie medizinische Versorgung benötigen. Üben Sie Selbstermächtigung aus, indem Sie eine zweite Meinung einholen.

Susun Weed

Postfach 64

Woodstock, NY 12498

Fax: 1-845-246-8081

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki