



Wie man Tee aus Ihren Kräutern macht

Es gibt so viele Verwendungsmöglichkeiten für die Kräuter, die Sie in Ihrem Garten anbauen. Sie verwenden sie, um Ihre eigenen Kerzen, Seifen, Lotionen, Pot Pouri, Gewürze zum Kochen und sogar Kräutertees herzustellen. Die Verwendung Ihrer Kräuter für gesunde, dampfende Tassen heißen Tee ist eine einfache Option. Sie genießen den einzigartigen Geschmack des Krauts und erhalten auch den natürlichen Nutzen für die Gesundheit, der von diesem bestimmten Tee ausgeht. Diese Vorteile reichen von der Reduzierung Ihres Stressniveaus bis zur Senkung Ihres Krebsrisikos. Es gibt so viele Kräuter, die eine gute Kanne Tee machen. Ihre Möglichkeiten sind praktisch unbegrenzt. Einige beliebte Kräuter, …



Es gibt so viele Verwendungsmöglichkeiten für die Kräuter, die Sie in Ihrem Garten anbauen. Sie verwenden sie, um Ihre eigenen Kerzen, Seifen, Lotionen, Pot Pouri, Gewürze zum Kochen und sogar Kräutertees herzustellen. Die Verwendung Ihrer Kräuter für gesunde, dampfende Tassen heißen Tee ist eine einfache Option. Sie genießen den einzigartigen Geschmack des Krauts und erhalten auch den natürlichen

Nutzen für die Gesundheit, der von diesem bestimmten Tee ausgeht. Diese Vorteile reichen von der Reduzierung Ihres Stressniveaus bis zur Senkung Ihres Krebsrisikos.

Es gibt so viele Kräuter, die eine gute Kanne Tee machen. Ihre Möglichkeiten sind praktisch unbegrenzt. Einige beliebte Kräuter, die als Tee genossen werden, sind:

Kamille

Zitronenmelisse

Katzenminze (nicht nur für Ihre Katze)

Echinacea

Minze

Salbei

Jasmin

Zimt

Löwenzahn

Ingwerwurzel

Gingseng

Sie können auch gerne experimentieren, indem Sie verschiedene Kräuter kombinieren. Manchmal ist die Kombination von zwei oder mehr Kräutern ein einzigartiger Geschmack von Tee. Sie brauchen nur eine so kleine Menge des Krauts, um mit Tee zu experimentieren. Sie müssen sich also keine Sorgen machen, dass Sie die Anlage unnötig verschwenden. Ein Beispiel für eine mögliche Kombination wäre Zitronenmelisse mit Minze oder Jasmin und Kamille.

Einige haben es sogar genossen, eine Teeparty mit ihrem Kräutergarten zu veranstalten. Lassen Sie Ihre Gäste ihre eigenen Kräuteraromen auswählen und haben Sie Spaß daran, die Pflanzen auszuwählen und die Blätter (oder Blumen, Samen, Wurzeln, Stängel) zu pflücken und die Aromen zu kombinieren, die sie probieren möchten. Jede Tasse Tee wird eine einzigartige Kreation sein! Machen Sie einen Wettbewerb und sehen Sie, wer die beste Tasse Tee machen kann. Servieren Sie Scones und kleine Fingersandwiches und genießen Sie schöne Teekannen und Teetassen.

Hier sind einige zusätzliche Tipps für die Verwendung Ihrer Kräuter für Tee:

* Warten Sie nicht zu spät am Tag, um Ihre Kräuter für die Zubereitung des Tees zu pflücken. Je früher Sie sie am Morgen ernten, desto besser. Dies liegt daran, dass später am Tag, wenn die Temperatur steigt, die Hitze einige der Öle auf dem Kraut entfernen kann, die zu seinem Geschmack beitragen.

* Möglicherweise möchten Sie Ihre Kräuter auch zu einem Zeitpunkt sammeln, an dem es nicht geregnet hat. Auch der Regen kann diese kostbaren Öle auf den Pflanzen minimieren.

* Die meisten Kräuter haben den besten Geschmack, wenn Sie sie sammeln, bevor ihre Blüten blühen.

Wenn Sie festgestellt haben, dass es ein guter Zeitpunkt ist, einige Ihrer Kräuter für Tee zu ernten, finden Sie hier einige allgemeine Anweisungen für die Zubereitung des Kräutertees:

Kräutertees können mit 2-3 Esslöffeln frischer oder getrockneter Blüten, Blätter, Samen oder Wurzeln hergestellt werden.

Schneiden Sie einfach die Portion ab, die Sie von Ihrer Kräuterpflanze benötigen. Der Geschmack ist mehr mit frischen Kräutern. Wenn Sie getrocknete Kräuter verwenden, müssen Sie wahrscheinlich die doppelte Menge verwenden. Die Zubereitung von Tee mit den Stielen, Wurzeln, Samen oder Blüten Ihres

Krauts ist großartig, da diese Pflanzenteile ansonsten für andere Zwecke als „nicht verwendbar“ angesehen werden können.

Sobald Sie die benötigte Menge an Kräutern zusammengestellt haben, geben Sie sie in Ihre Teekanne und gießen Sie kochendes Wasser über die Pflanzenteile. Lassen Sie sie dort einige Minuten ziehen. Wenn das von Ihnen verwendete Kraut etwas zu bitter ist, fügen Sie einfach Honig, Zucker oder Stevia hinzu, um den Geschmack zu versüßen.

Lehnen Sie sich zurück, entspannen Sie sich und profitieren Sie von einem weiteren Vorteil Ihres Kräutergartens, während Sie an der Tasse Tee nippen, die Sie selbst kreiert haben, und spüren Sie, wie der Stress und die Anspannung des Tages dahinschmelzen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki