



Auf den nachfolgenden Seiten geht es um die Verwertungsverfahren mit Pflanzen bzw. Teilen davon, die aus irgendeinem Grund nicht frisch zur Anwendung kommen (in der Küche bzw. Hausapotheke) und die Wirkstoffe verlagern bzw. auch verdichten. In den meisten Fällen handelt es sich um Konservierungsverfahren.

Presssaft

wie	die frische, zerkleinerte Pflanze wird in einen Entsafter, eine Saftpresse, notfalls Kartoffelquetscher,... gegeben und gründlich ausgepresst.
Anwendung	nur bei saftreichen Pflanzen
Möglichkeiten	Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Rettich, Äpfel

Der Frischsaft kann bei sorgfältiger Zubereitung einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. In sterilisierte Flaschen¹ abgefüllt bis ½ Jahr lagerbar.

Tees

a) Aufguss

wie	die zerkleinerte Pflanze (frisch oder getrocknet) wird mit siedendem Wasser übergossen Nach 3 – 5 minütigem Ziehen seiht man ab
Anwendung	bei Blättern, Blüten und allen zarteren Pflanzenteilen
Möglichkeiten	Pfefferminze, Brennnessel, Kamille

b) Abkochung/ Absud

wie	die zerkleinerte Pflanze wird in einem emaillierten Topf mit kaltem Wasser angesetzt, zugedeckt möglichst langsam zum Sieden erhitzt, 2 – 3 Minuten (in Einzelfällen länger), auf kleiner Flamme ziehen gelassen und abgeseiht
Anwendung	bei allen zähen, holzigen Pflanzenteilen (Wurzeln, Rinde, Holz)
Möglichkeiten	Löwenzahnwurzel, Eichenrinde,

c) Mazeration/ Kaltwasserauszug

wie	die zerkleinerten Pflanzenteile 3- 5 Stunden, besser über Nacht oder tagsüber in kaltem Wasser stehen lassen, abseihen und vor dem Trinken schwach erwärmen
Anwendung	bei empfindlichen und/oder schleimhaltigen Pflanzen
Möglichkeiten	Schlüsselblume, Königskerze, Malve

Tees sind nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar.

¹ siehe letzte Seite



Tinktur

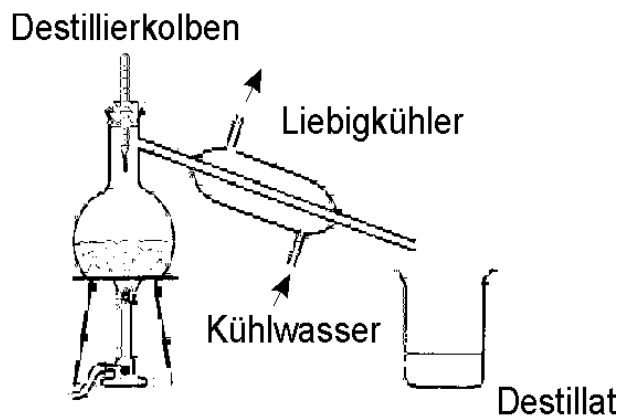
Die Tinktur ist eine alkoholische Zubereitung, die lange Zeit, oft über mehrere Jahre unverändert wirksam bleibt

wie	eine weithalsige, helle Flasche mit der getrockneten Pflanze (bzw. Teilen davon) zur Hälfte füllen und mit Trester, Korn, Vodka,... auffüllen. Den Ansatz 2 Wochen an einem warmen, sonnigen Platz stehen lassen und immer wieder schütteln. Abseihen und nach 1 Woche im Keller stehend gelagert, filtrieren. Bei frischen Pflanzen ist ein Alkoholgehalt von mindestens 70% aus Haltbarkeitsgründen nötig.
Anwendung	tropfenweise im Bereich der Hausapotheke
Möglichkeiten	alle Pflanzen

Destillation

Ein Konservierungsverfahren für Pflanzen, das sich sicher nur für den fortgeschrittenen Pflanzenverwerter anbietet.

Dabei werden die zerkleinerten Kräuter in einen Destillierkolben mit kochendem Wasser gegeben. Der Wasserdampf reisst bei diesem Verfahren die ätherischen Öle der Pflanzen mit sich. Im Liebigkühler werden die Substanzen wieder in die flüssige Form gebracht. Da Öl leichter als Wasser ist, schwimmt die wertvolle Essenz im Destillat oben und kann abgeschöpft werden.



Die meisten auf dem Markt erhältlichen ätherischen Öle wurden mit Hilfe der Wasserdampfdestillation gewonnen. Beispiele: Kamille, Pfefferminze, Rosmarin.

Auch alkoholische Extrakte aus Pflanzen lassen sich mit diesem Verfahren herstellen. Dazu ist aber eine vergorene Grundsubstanz nötig und es sind wichtige Temperaturbedingungen zu beachten. Das Verfahren ist recht kompliziert, braucht viel Erfahrung und ist in der Schweiz nur mit einer speziellen Bewilligung gestattet.



Likör

Liköre herzustellen ist einfacher, als Destillate, da die alkoholische Basissubstanz, wie bei der Tinktur, schon vorhanden ist. Grundsätzlich wird die Pflanzensubstanz mehrere Tage in einen Schnaps eingelegt und das Ganze mit Zucker versüsst.

Beispiel: Baumnussträsch

wie	16 grüne, noch weiche Nüsse pro Liter Nussträsch sammeln. Nüsse vierteilen und in Trester aufweichen. An einem warmen, sonnigen Ort ‚gären‘ lassen. Nach 40 Tagen abgiessen. Nelke, Zimt,... und Zucker (max. 200 g pro Liter) zugeben. Das Ganze 20 Tage ziehen lassen. Nussträsch abfiltrieren und in Flaschen füllen.
Anwendung	mit wenig Zucker als Digestiv bzw. Magenbitter in der Hausapotheke, mit mehr Zucker als Likör im kulinarischen Bereich
Möglichkeiten	zum Einlegen in mittel- bis hochprozentigen Schnaps eignen sich viele Kräuter bzw. deren Blüten, Früchte und Wurzeln. Wichtig ist: je frischer die Pflanze, desto höher der Alkoholgehalt der Basissubstanz (Haltbarkeit)

Wein/ Bowle

a) Auszug

Die getrockneten oder frischen Pflanzen(-teile) werden für eine gewisse Zeit in Wein eingelegt, um das typische Aroma zu übertragen

Beispiel: Waldmeister-Wein/ Waldmeister-Bowle

wie	6 – 10 Stengel Waldmeister pro Liter Wein vor Gebrauch in einem gut verschlossenen Steingut- oder Porzellangefäß 2 Tage lang trocknen. Die Stengel in einer kleinen Menge Wein ½ Stunde (ev. mehr) ziehen lassen, herausnehmen mit Wein, wenig Zitronenschale und/ oder Zitronensaft zugeben. Als Bowle kann man Zucker und Erdbeeren (ev. Pfirsiche) beifügen und zum Schluss Sekt hinzufügen
Anwendung	in diesem Fall ist mit dem Wirkstoff Cumarin in der Waldmeisterpflanze Vorsicht geboten
Möglichkeiten	Als „Weinverbesserer“ bzw. „Bowlenpflanzen“ eignen sich stark duftende „Blütenpflanzen“: Holunderblüten, Weissdornblüten, Veilchen



b) Weinherstellung

Beispiel Holunderwein

wie	2 l Beeren mit 2 kg Zucker und 2 l Wasser aufkochen, zermusen. Absieben, mit 5 l kochendem Wasser nachspülen, ausdrücken und nach dem Erkalten in Glasballon füllen (max 2/3 voll! Gärung). Die Gärung wird durch 1 Fläschchen Weinhefe (Drogerie) eingeleitet. Als Säurezusatz Saft von 2 Zitronen zugeben, mit durchbohrtem Korken verschliessen. Gärröhrchen oder Krummrohr aufsetzen, wenn kein Gärkorken verwendet wird. Bei 20 Grad 6 – 10 Wochen lagern. Wein abziehen und in absolut saubere Flaschen ² füllen.
Anwendung	Als Dessertwein geniessen
Möglichkeiten	Die Weinherstellung ist auch möglich mit Beeren von Schlehe, Weissdorn, Vogelbeere, Berberitze

Essig

a) Auszug

wie	Einfachste Art einen Kräuternessig herzustellen: einen vorhandenen Essig mit Gewürzkräutern „aufmotzen“. Es ist darauf zu achten, dass die Kräuter möglichst trocken sind und der Säuregehalt des Essigs über 6% liegt (sonst kann er „umkippen“). Obst- und Apfelessige eignen sich deshalb kaum. Am wertvollsten, aber mit recht viel Eigengeschmack schon, ist der Aceto- Weinessig. Die Pflanzen 2 Wochen an der Sonne oder an einem warmen Ort ausziehen lassen und anschliessend aus dem Essig entfernen.
Anwendung	Als willkommene Abwechslung für Salate – mit etwas Öl und Salz anwenden. In der Hausapotheke für Waschungen und Wickel.
Möglichkeiten	für Gewürzkräuter, aber auch mit Gundelrebe, Wiesenbärenklau

b) Essigherstellung mit Essigmutter

Wenn man eine Essigmutter hat kann man aus einem Wein, der mit den gewünschten Pflanzen versehen ist, einen guten Essig gewinnen

wie	Essigmutter mit etwas Essig in ein Glas mit ca. 1 1/2 Liter Inhalt geben. Mit 1 Liter Wein auffüllen und an einen möglichst warmen Ort stellen. Die optimale Gärtemperatur liegt bei 22 bis 26 Grad Celsius. Die Oberfläche der Flüssigkeit muss gross sein; im Minimum 100 cm ² (10 cm x 10 cm). Jetzt braucht die Essigmutter 2 Wochen Ruhe und dann bildet sich eine gallertartige Haut. Wenn nun die über die Essigmutter streichende Luft die Bakterien mit Sauerstoff versorgt, produzieren diese den begehrten Weinessig..
Anwendung	Sollte nach 3 bis 5 Wochen der fertige Weinessig zu stark sein, kann man ihn mit Wasser verdünnen
Möglichkeiten	Essige sind besonders lecker von Gewürzpflanzen (Rosmarin, Thymian, Estragon), Knoblauchsrauke, Bärlauch

² siehe letzte Seite

**ohne Essigmutter****Beispiel: Brennesselessig**

wie	10 l Steinguttopf (ev. Plastikeimer) wird zur Hälfte mit kleingeschnittenen Äpfeln mit ihrer Schale gefüllt. 500 g getrocknetes Brennesselkraut zugeben und mindestens ½ l sauer gewordenen Wein darübergießen. Mit warmem Wasser auffüllen und mit einem Tuch zubinden. Topf warm stellen, gelegentlich umrühren. Nach 6-8 Wochen ist die Gärung fertig, abpressen, filtrieren, abfüllen.
Anwendung	für Waschungen und in der Küche

Kräutersenf

wie	In 1 l Weinessig werden 15 g gemahlener Zimt, 4 Nelken der Nelkenwurz, 8g Piment (Drogerie), 3 in Scheiben geschnittene Zwiebeln, 3-6 zerdrückte Knoblauchzehen und 1 Tasse feingehackter Kräuter mit 250 g Zucker mehrmals aufgekocht, zugedeckt und 1 h ruhig gestellt. Die Brühe durch ein Sieb passieren und 500 g schwarzes Senfmehl unterrühren. Während des Rührens nochmals kurz aufkochen, abfüllen, gut verschliessen.
Anwendung	in der Küche zur Verfeinerung von Speisen, in der Hausapotheke für Wickel
Möglichkeiten	Bibernelle, Brennessel, Vogelknöterich, Dost, Wiesenknopf

Kapern

wie	Blütenknospen mit etwas Salz und Essig aufkochen und in gut verschliessbaren Gläsern aufbewahren oder 1 Tag in Salzwasser einlegen und dann mit Kräuternessig übergießen
Anwendung	wie Kapern aus dem Laden
Möglichkeiten	Löwenzahn, Gänseblümchen, Scharbockskraut, Disteln (kleine Knospen)

Öl**a) Ölauszug**

wie	Gut trockene Kräuter während 5 – 6 Wochen in reinem Öl (z.B. Olivenöl) ziehen lassen
Anwendung	in Küche und Hausapotheke
Möglichkeiten	Thymian, Rosmarin, Gundelrebe, Bärlauch,



b) Basisöl

Aprikosenkernöl	Wird durch Pressung aus den Kernen gewonnen. Geruchfrei. Kann auch als Speiseöl verwendet werden. Wenig stabil.
Distelöl	Kaltgepresstes Öl aus der Saflordistel. Hat einen hohen Gehalt an Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Ganz helles Öl. Neutraler Geruch. Speiseöl. Mittelstabil.
Jojobaöl	Dünnflüssiger Wachs aus einer nordamerikanischen Wüstenpflanze. Kaltgepresstes Öl ist geruchsfrei, geschmacklos und goldgelb. Hoher Wert an Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Sehr stabil.
Mandelöl	Klassisches Öl für die Öl, Salben und Crèmeherstellung. Geruchsfrei, angenehm mild und recht stabil.
Olivener Öl	Fettes Öl und in diversen Qualitäten zu haben. Das kaltgepresste „Extra-Virgine“ ist sicher das beste für Anwendungen in der Küche. Speiseöl. Stabil.

Ausser dem Sonnenblumenöl werden weitere Pflanzenöle nur selten in der einschlägigen Literatur als Basisöle vorgeschlagen

c) Duftöl

Häufig werden anstelle der Kräuter auch die ätherischen Öle der Pflanzen verwendet. Für Anwendungen in der Küche ist darauf zu achten, dass die Öle zur Einnahme freigegeben sind. Insbesondere gilt dies bei inneren medizinischen Anwendungen.

Ätherische Öle haben eine ganz **besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele**. Es sind natürliche Produkte, die – richtig angewendet (in der Regel äusserlich: Einbauschen, Massagen, ins Bad, Dampfbad, Inhalation, Gurgeln....) und dosiert – in der Regel keine Nebenwirkungen auslösen. In hohen Dosen können die ätherischen Öle allerdings auch giftig und sogar gefährlich sein. Deshalb ist es wichtig, die Öle niemals unverdünnt aufzutragen und sich an die Dosierungsrichtlinien zu halten. Bei einer entsprechenden Veranlagung kann es bei der Anwendung von ätherischen Ölen im Körper zu allergischen Reaktionen kommen. Vorsicht ist auch während der Schwangerschaft geboten.

Ein „Basispaket“ könnte gemäss C. Hopkins folgendermassen aussehen:

ätherisches Öl	Anwendung bei
Basilikum	geistiger Erschöpfung
Bergamotte	Depressionen, Hautproblemen, stärkend
Eukalyptus	Bronchialproblemen, Virusgrippe, Erkältung
Kamille	Entzündungen, Nervosität, Schmerzen
Lavendel	Stress, Kopfschmerzen, Wunden, Verbrennungen, Warzen
Pfefferminze	Kopfschmerzen, Reisekrankheit, Grippe, Erkältung
Rosmarin	Prellungen, Zerrungen, stärkend
Sandelholz	Halsschmerzen, Harnwegproblemen
Teebaum	Schnittwunden, Fieberbläschen, Infektionen im Genitalbereich
Wachholder	Kater, Zellulitis, für die Blutreinigung
Ylang-Ylang	zur Entspannung, sexuellen Störungen
Zitrone	Hautproblemen, Stärkung, blutdrucksenkend, antirheumatisch



Salbe/ Crème

je nach Basisöl oder der Basisöl-Mischung wird die Salbe mehr oder wenig cremig

Ölsalbe

wie	Das Öl im Wasserbad wärmen. Die möglichst trockenen Kräuter während 3 – 5 Stunden im Öl ausziehen lassen. Absieben und im warmen Öl den Bienenwachs einschmelzen. Verhältnis Öl zu Bienenwachs 6:1 bis 9:1
Anwendung	in der Hausapotheke
Möglichkeiten	Gänseblümchen, Schafgarbe, Kamille

Den Salben können Duftöle beigefügt werden. Auf diese Weise können die Eigenschaften der Salben unterstützt werden.

Oft werden auch **Fettsalben** eingesetzt.

Dabei findet Schweinefett, ev. Lanolin oder Wollfett Anwendung.

Beispiel: Kühlende Salbe aus Blacke

wie	30 g Fett im Wasserbad schmelzen, 3 – 5 g Blackenblätter mit dem Wiegemesser fein wiegen und dem geschmolzenen Fett beifügen. Während 3-5 Stunden ausziehen. Durch einen alten Strumpf absieben und abfüllen in dunkles Gefäß.
Anwendung	Gegen Insektenstiche, Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen
Möglichkeiten	Beinwell, Malve, Ringelblume

Crème

wie	13 ml Mandelöl, 10 ml Jojobaöl, 13 ml Aprikosenkernöl miteinander mischen und im Wasserbad temperieren. 3 g Kokosfett und 4g Bienenwachs in das erwärmte Ölgemisch einschmelzen. Einen Tee aus den gewünschten Salbenkräutern bereiten (30 ml) Alles aus dem Wasserbad nehmen und den Tee langsam unter ständigem Rühren mit dem Stabmixer in das Fett-Öl- Wachsgemisch einrühren bis die Crème abgekühlt ist. Häufig wird auch ein Emulgator verwendet, der allerdings chemisch (unbedenklich) ist, z.B. Tween 80.
Anwendung	als tägliche Körpercrème, Tages- und Nachtcrème. Haltbarkeit ca. 6 Monate. Haltbarkeit kann mit 5- 10 Tropfen Zitronenöl verbessert werden
Möglichkeiten	Gewürzkräuter, Löwenzahn, Schöllkraut,

Den Crèmes können Duftöle beigefügt werden. Auf diese Weise können die Eigenschaften der Crèmes unterstützt werden

Würzkräuter/ Pulver/ Pillen

wie	Kräuter sorgfältig trocknen (siehe „Küche vor der Haustür“), anschlies-
------------	---



	send mit dem Mörser zerstoßen. Luftdicht aufbewahren.
Anwendung	in Gemüse, Suppen, Saucen, Salaten, aber auch als Schnupfpulver, z.B. Efeu gegen Heuschnupfen
Möglichkeiten	Ackersenf, Bärlauch, Beifuss, Bibernelle, Brunnenkresse, Dost, Gundelrebe, Knoblauchsrauke, Kümmel, Minze, Nelkenwurz, Sauerampfer, Schafgarbe, Waldmeister, Wiesenknopf

mit Honig vermischt (und getrocknet) lassen sich kleine Pillen drehen. In diesem Fall eignen sich praktisch alle getrockneten und pulverisierten Pflanzen(-teile)

Tabak

wie	Blätter langsam in Schatten trocknen. Wenn welktrocken, in Blechdose feststopfen, einige Wochen an der Luft stehen lassen. Kleinschneiden. An Sonne fertig trocknen lassen. Ev. mit getrockneten Rosenblütenblättern mischen. Für das Grundrezept des Kräutertabaks verwenden wir 3/6 Huflattichblätter, 2/6 Waldmeisterblätter und 1/6 Ackerminzenblätter (ev. Pfefferminze). Weitere Pflanzen nach Geschmack zumischen.
Anwendung	In Ton- oder Holzpfeife rauchen
Möglichkeiten	Ampfer, Arnika, Baumnuß, Birke, Eiche, Holder, Kirsche, Lavendel, Linde, Melisse, Majoranblüten, Schafgarbe, Tymianblüten Lippenblütler vorsichtig verwenden!

Fermentation

Mit diesem Verfahren erhält man einen koffeinfreien (=teinfreien) Tee, der bei sorgfältigem Vorgehen einem guten schwarzen Tee geschmacklich sehr nahe kommt.

wie	Junge Blätter möglichst am Morgen pflücken, in ein Tuch wickeln und an einem warmen, sonnigen Ort liegen lassen, bis sie welk und schlaff sind. Mit dem Nudelholz in kleinen Portionen auf einem grossen Holzbrett zerdrücken, rollen. Blätter mit Wasser besprengen, in ein Flanelltuch wickeln und mit einer wasserdichten Folie bei ca. 30 Grad aufbewahren. Wenn die Blätter gleichmässig schwarz sind, auseinanderzupfen und schnell in dünner Lage trocknen (ev. Backofen bis 50 Grad). In gut verschlossenen Blechbüchsen oder Gläsern aufbewahren.
Anwendung	als Schwarztee- Ersatz
Möglichkeiten	Himbeere, Brombeere, Walderdbeere, Hundsrose, Mädesüss



Kaffee(ersatz)

wie	Die Wurzeln von kräftigen Pflanzen reinigen, schaben und in kleine Stücke schneiden. Bei erhöhter Temperatur (Sonne, Heizung, Backofen bis 50 Grad) gründlich trocknen, danach in der trockenen Pfanne braun rösten und anschliessend fein mahlen. Luftdicht aufbewahren.
Anwendung	auf 1 Tasse einen gehäuften Kaffeelöffel, heiss aufbrühen
Möglichkeiten	Löwenzahnwurzel, Zichorienwurzel (Wegwarte), Eicheln

Sirup

wie	Früchte mit wenig Wasser aufsetzen und langsam weichkochen (5- 10 min), zerdrücken (Kerne nicht zerstören), durch ein Flanelltuch pressen. Saft mit der gleichen Menge Zucker versetzen, ev. Zitrone beifügen (1 Zitrone auf 1 l). In saubere, ev. pasteurisierte ³ Flaschen abfüllen.
Anwendung	Zum Verdünnen als Erfrischung
Möglichkeiten	Früchte wie Vogelbeere, Kirsche, Schwarzdorn, aber auch Pfefferminze

Latwerge

Beispiel: Tannenschössli – Sirup/ Latwerge

wie	1 l junge, frische Triebe werden mit 1 l Wasser langsam zum Kochen gebracht und zugedeckt 2 Tage stehen gelassen, danach abgeseiht. 500 g Waldhonig, ev. Zucker und 1 – 2 TL Zitronensaft zufügen, nochmals kurz (als Latwerge mit etwas Geliermittel) aufkochen lassen und in Gläser abfüllen
Anwendung	als Hustenmittel und in der Küche als Konfi- Ersatz
Möglichkeiten	es können Weisstanne, Rottanne und Föhre verwendet werden

³ siehe letzte Seite



Konfitüre/ Gelée

wie	1 kg Beeren mit 1- 2 Portionen Geliermittel und 1 kg Zucker und etwas Zitronensaft kochen und heiss in Gläser ³ füllen Für Gelée die Masse durch ein Tuch abfiltern.
Anwendung	mit viel Zucker als Brotaufstrich, mit wenig Zucker z.T. als Sauce zu Fleisch (Wild)
Möglichkeiten	Es eignen sich viele Beeren: Himbeere, Erdbeere, Brombeere, Heidelbeere, Preiselbeere, Vogelbeere, Weissdorn, Schwarzdorn

Verkohlen/ Veraschen

wie	Kohle: Herstellen von Holzkohle durch Verbrennung von genügend Rohmaterial, Asche entfernen (abblasen) Asche: Totalverbrennung bis weiss- graues Pulver übrigbleibt
Anwendung	als Zeichenmaterial (Linde), als Heilkohle (Linde, Ahorn), als Zahnputzmittel (Buche), ...
Möglichkeiten	Linde, Ahorn, Buche – im Prinzip jede Holzpflanze

Bachblüten

Bachblütenpräparate werden sehr sorgfältig mit reinstem Quellwasser hergestellt. Es lohnt sich kaum, dieselben selber herzustellen. Besser ist es, sich in der Apotheke bzw. Drogerie damit einzudecken.

Spagyrische Produkte

Aus der Alchimie des Mittelalters stammen sehr wirkungsvolle, sogenannte spagyrische Produkte. Spagyrik ist ein sehr altes Heilverfahren. Paracelsus, der grosse Arzt und Vordenker im Mittelalter, schrieb:

"Darum so lern Alchemiam, die sonst Spagyriam heisst, die lernt das Falsche scheiden von dem Gerechten."

Spagyrische Essenzen sind ungiftig, unschädlich und von geringem Alkoholgehalt. Sie gehören zu den wirksamsten und verträglichsten pflanzlichen Arzneimitteln. Spagyrische Essenzen bewähren sich sowohl bei akuten als auch bei chronischen Krankheiten immer wieder aufs neue und vermögen mancher nicht richtig fassbaren Krankheit den Boden zu entziehen.

wie	Wenn möglich werden wildwachsende, in der natürlichen Pflanzengemeinschaft vorkommende Heilpflanzen verwendet. Diese werden zur Zeit der Blüte gesammelt, gereinigt, handverlesen und
------------	---



zerkleinert. Das schonende und vollständige Aufschliessen geschieht mittels Hefegärung. Die Wirkstoffe werden befreit, giftige Wirkstoffe in ungiftige "Informationsträger" verwandelt.



Mit der Wasserdampfdestillation werden die in der Gärung gelösten und verwandelten Wirkstoffe durch Verdampfung und anschließende Kondensation zur spagyrischen Uressenz.



	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: relative;"> x </div>	
	<p>Die zurückbleibenden Pflanzenreste (Maische) enthalten noch viele wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit der Veraschung (Calcination) werden auch</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: relative;"> x </div> <p>diese Stoffe gewonnen.</p> <p>Das Auflösen der Asche in der spagyrischen Uressenz bildet die Vereinigung (spagyrische Hochzeit) und zugleich den Abschluss eines sehr aufwendigen, jedoch äusserst umweltfreundlichen Herstellungsverfahrens</p>	
<p>Anwendung</p>	<p>Die Einnahme erfolgt mit Spray (Kaufhaus) direkt in den Mund. Dies bewirkt eine sofortige Aufnahme über die Mundschleimhäute, ohne wie sonst bei Medikamenten üblich, Magen oder Darm zu belasten.</p> <p>Äusserlich können die spagyrischen Essenzen direkt auf die betroffenen Körperstellen aufgespritzt werden. Kombinationen mit Heublumenwickeln, Quark- oder Lehmauflagen haben sich bestens bewährt.</p>	
<p>Möglichkeiten</p>	<p>alle Pflanzen sind geeignet</p>	

Die Spagyrischen Produkte erhält man in spezialisierten Apotheken und Drogerien. Wegen des aufwändigen Verfahrens lohnt es sich kaum, die Präparate selbst herzustellen.



Sterilisieren/ Pasteurisieren

Häufig werden sterile Flaschen, Gläser usw. für die Konservierung (z.B. Sirup) gebraucht. Unsere Oma kannte noch die Konservierung von Lebensmitteln mittels Pasteurisation.

wie	<p>Sterilisieren Dampfkochtopf 1 Finger hoch mit Wasser füllen. 3 Kieselsteine auf den Boden geben. Mit einer durchlöchernten Platte abdecken und die zu sterilisierenden Gefässe drauf stellen. Topf schliessen, auf grosser Flamme erhitzen, bis aus der Öffnung kräftig Dampf ausströmt. Mit dem Ventil verschliessen. Wenn Markierung für die normale Kochstufe sichtbar wird, Hitze zurückstellen. Nach 10 Min. ausstellen, langsam abkühlen lassen.</p> <p>Pasteurisieren Die gefüllten und sorgfältig verschlossenen Flaschen oder Gläser (Bülacher?) in den Kochtopf stellen, 3 – 4 Finger hoch Wasser dazugeben, Deckel auflegen und langsam zum Kochen bringen. Nach guten 3 Min. abstellen, erkalten lassen und nach ½ Tag nochmals wie oben erhitzen. Die Dichtigkeit der Verschlüsse überprüfen.</p>
Anwendung	zum Konservieren von Gemüse und Früchten
Möglichkeiten	Gemüse, Früchte

Quellen:

- Elisabeth und Karl Hollerbach, Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen, Irisiana 1984
- Cathy Hopkins, Aroma Therapie, Orbis 1997
- René A. Strassmann, Grundrezepte zur praktischen Verarbeitung von Kräutern, Kurs 1988
- diverse Internetquellen