



## FrISCHE KRÄUTER UND IHRE VERWENDUNG:

- **Pfefferminze**, Blätter (Blüten für Salat): für Tee, kalte Getränke, Salate und als erfrischendes „Kaukraut“, schmeckt erfrischend, kühlend, mildert Übelkeit, ätherische Öle helfen bei Erkältungen
- **Kamille**, Blüten: für Tee, Umschläge, schmeckt mild blumig, wirkt entzündungshemmend
- **Schafgarbe**, Blüten und Blätter: für Tee, im Salat, schmeckt leicht süßlich, wirkt schleimlösend und ausgleichend auf die Verdauung
- **Spitzwegerich**, Blätter: für Tee, Umschläge, schmeckt leicht würzig, wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und als Umschlag oder direkt auf Wunden gerieben blutstillend
- **Thymian**, Blätter (Blüten zum Essen): für Tee, als Gewürz, schmeckt sehr würzig, wirkt schleimlösend und hilft sehr gut bei trockenem Husten
- **Zitronenmelisse**, Blätter: für Tee, kalte Getränke und Salate, schmeckt frisch zitronig, getrocknet recht mild; wirkt frisch eher aufmunternd und erfrischend, getrocknet beruhigend und ermüdend (guter Schlaftee)
- **Brennnessel**, Blätter, Blüten und Samen: als Tee wirkt sie harntreibend, im Salat und Gemüse (wie Spinat), enthält viel Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe; Blüten schmecken im Salat; Samen rösten und knabbern

## KRÄUTERMISCHUNGEN:

- **Pfefferminze** und **Kamille**, starke Minzöle und mildes Kamillenaroma ergeben einen erfrischenden und gesunden Tee
- **Salbei**, **Schafgarbe** und **Spitzwegerich**, evtl. mit **Lindenblüten** und **Thymian**, Erkältungstee, hilft auch gut bei Halsweh, mit Lindenblüten auch schweißtreibend, mit Thymian als Hustenlöser, schmeckt angenehm würzig, leicht süßlich
- Als Sommertee, der auch ein guter Eistee ist: **Pfefferminze** und **Zitronenmelisse** aufbrühen und abkühlen lassen. Alternativ ein paar Blätter in die Wasserkaraffe geben. Melisse jedoch nicht länger ziehen lassen, da sie sonst muffig schmeckt.
- Als Kaltauszug: **Salbei** über Nacht in kaltes Wasser geben. Schmeckt erfrischend und kühlend.



Minze



Spitzwegerich



Schafgarbe



Brennnessel



Thymian



Zitronenmelisse



Kamille



Lindenblüte



Salbei