



HOLUNDERBLÜTEN- *Oxymel*



Mein Lieblingsrezept
für den Frühsommer

+ *Die 5*
HÄUFIGSTEN FEHLER
BEIM ANSETZEN
VON OXYMEL



EINFACH. NATÜRLICH. SELBST GEMACHT.
Ein kostenloser Guide für Einsteiger



JANA MIDDENDORF
@achtsamnaturjana



VORWORT

Hallo, ich bin Jana,

Ich bin Mama von Zwillingen und mit Wildkräutern, Garten und Hausmitteln aufgewachsen.

Viele Jahre habe ich altes Pflanzenwissen eher als selbstverständlich betrachtet. Erst als ich begann, mich intensiver mit natürlichen Alternativen für den Familienalltag zu beschäftigen, entdeckte ich Oxydel für mich.

Heute gehört es zu meinen liebsten Möglichkeiten, Wildkräuter, Früchte und Heilpflanzen einfach und alltagstauglich zu nutzen.

Damit dein erster Ansatz gelingt, möchte ich dir die häufigsten Fehler zeigen, die Anfänger machen und wie du sie ganz leicht vermeiden kannst.



Fehler Nr. 1

Die Pflanzenteile schauen aus der Flüssigkeit heraus

Viele Kräuter und Blüten schwimmen zunächst oben.
Das ist grundsätzlich normal.

Problematisch wird es erst, wenn Pflanzenteile dauerhaft trocken an der Oberfläche liegen.

Dort können sie schneller verderben oder schimmeln.

So vermeidest du es:

- ✓ Glas regelmäßig schwenken
- ✓ Pflanzenteile gelegentlich untertauchen
- ✓ ausreichend Essig-Honig-Mischung verwenden



Fehler Nr. 2

Zu feuchte Kräuter verwenden

Direkt nach Regen gesammelte Pflanzen bringen viel zusätzliche Feuchtigkeit mit.

Dadurch kann die Haltbarkeit leiden.

Mein Tipp:

Sammle möglichst an trockenen Tagen.

Falls nötig, die Pflanzen vorsichtig ausschütteln und kurz antrocknen lassen.



Fehler Nr. 3

Das Oxymel zu früh abseihen

Viele möchten ihr Oxymel möglichst schnell verwenden.
Dabei braucht ein klassischer Kaltauszug Zeit.

Erst während der Ziehzeit gehen viele Pflanzenstoffe und Aromen in die Mischung über.

Meine Empfehlung:

-  Blüten: etwa 2 Wochen
-  Kräuter: 2–3 Wochen
-  Früchte und Wurzeln: 3–4 Wochen



Fehler Nr. 4

Pflanzen sammeln, die man nicht sicher kennt

Der wichtigste Grundsatz überhaupt:

Sammle nur Pflanzen, die du eindeutig bestimmen kannst.

Wenn Unsicherheit besteht:

➡ lieber stehen lassen

Die Natur bietet genug sichere Alternativen.



Fehler Nr. 5

Essigmutter mit Schimmel verwechseln

Viele erschrecken beim ersten Ansatz.

Nicht alles, was ungewöhnlich aussieht, ist Schimmel.

Essigmutter

- glatte oder gallertartige Struktur
- beige bis durchsichtig
- meist harmlos

Schimmel

- flaumig
- pelzig
- oft weiß, grün, blau oder schwarz

Wenn du unsicher bist:

➡ lieber entsorgen



Holunderblüten Oxymel

Zutaten

- Frische Holunderblüten
- 250 ml naturtrüber Apfelessig
- 250–350 g Honig

Zubereitung

Holunderblüten vorsichtig ausschütteln und möglichst nicht waschen. Ins Glas geben und mit Essig und Honig vermengen. 2–3 Wochen ziehen lassen.

In der Pflanze enthaltene Inhaltsstoffe

Flavonoide, ätherische Öle, Schleimstoffe, Antioxidantien.

Traditionelle Anwendungsgebiete

- Erkältungen
- Fiebergefühl
- Schwitzen
- Unterstützung des Immunsystems

Mein Tipp:

Der Duft frischer Holunderblüten gehört für mich jedes Jahr zum Frühsommer. Wenn die Holundersträucher blühen, weiß ich: Jetzt beginnt eine meiner liebsten Sammelzeiten.

Achte darauf, möglichst viele Pollen auf den Blüten zu belassen. Genau dort steckt ein großer Teil des typischen Holunderdufts.

Sammelzeit: Mai - Juni



Du möchtest mehr entdecken?

In meinem vollständigen E-Book findest du:

- 🌿 20 klassische Oxymel-Rezepte
- 🌿 5 Sofort-Oxymele
- 🌿 Sammelzeiten der wichtigsten Pflanzen
- 🌿 Lagerung & Haltbarkeit
- 🌿 Häufige Fragen
- 🌿 Wechselwirkungen & Sicherheitshinweise
- 🌿 persönliche Erfahrungen aus meinem Familienalltag

OXYMEL Die Kraft aus Gärten und Wäldern

20 Kaltauszüge & 5 Sofort-Oxymele für die ganze Familie

Das E-Book erscheint schon bald.

Folge mir jetzt, damit du die Veröffentlichung nicht verpasst und zu den Ersten gehörst, die davon erfahren.

Die Natur schenkt uns so viel, man muss nur wissen, wie man ihre Schätze bewahrt.

Eure Jana

© Jana Marion Middendorf. Alle Rechte vorbehalten.