



**ORF extra**

## „Hypocras“- Medizinwein aus der Nelkenwurz

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Diese Wildpflanze habe ich früher immer wieder hartnäckig und – zugegeben auch ziemlich genervt - ausgestochen. Aber ich habe dazugelernt.*

*Die Nelkenwurz ist eine von ca. 50 Arten Nelkenwurze und gehört zur Familie der Rosengewächse. Wenn Sie jetzt in ihrem Garten nach ihr Ausschau halten - sie kommt fast überall wild vor - dann suchen Sie nach einer immergrünen Rosette mit leicht behaarten Blättern. Dort zeigen sich dann von Mai bis Oktober Blüten auf einem bis zu ca. 80 cm langen Blütenstängel. Entzückend -wie weiche Igel - sehen dann im Herbst die haarigen Samenstände aus.*

*Wenn man am Wurzelstock riecht, weiß man den Grund für den Namen. Das dort enthaltene Eugenol duftet nämlich nach Gewürznelken. Deshalb hat man sie auch früher oft als Ersatz für die teuren Gewürznelken genommen. Aber auch gegen Hautkrankheiten, Fieber, Entzündungen oder Magen- und Darmprobleme wurde sie eingesetzt. Und als Aphrodisiakum!*

*Ich verwende den Wurzelstock der Heilpflanze zur Ausleitung von Giftstoffen und Schwermetallen. In Form einer Tinktur zum Beispiel. Aber besonderen Anklang findet mein „Hypocras“ - ein würziger Medizinwein nach altem Rezept. Das bereite ich jetzt zu und verrate Ihnen auch, was er alles bewirken kann.*

### **Rezept „Hypocras“ - Würziger Medizinwein**

Ich habe den Rotwein - da nimmt man meistens einen Burgunder - bereits ein wenig erwärmt. In diesen ½ Liter kommt die Hauptzutat: frische oder getrocknete, zerkleinerte Wurzeln von der Nelkenwurz. Zur Unterstützung - also zur Ausleitung und für ein paar Streicheleinheiten für Magen und Darm, aber auch als leichtes Antidepressivum und zur Anregung - gebe ich jetzt noch 1 Zimtstange, ca 10

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Kardamomkapseln, im Mörser angequetscht-, etwas Ingwer und Galgantwurzel, ein paar Weihrauchkörner, eine kleine Hand voll Rosenblüten, ein paar Zitronenschalen, 3 EL Honig und 5 Fäden Safran dazu.

**Achtung: die Temperatur nicht über 50 Grad C steigen lassen!**

Ich lasse ihn meistens noch 1 Tag ziehen, bevor ich ihn abseihe und abfülle. Gekühlt ist dieser Medizinwein ca. 2 Monate haltbar.

Er kann kalt oder warm getrunken werden - in kleinsten Mengen versteht sich -am besten vor oder nach dem Essen - und nach altem Brauch eventuell aus einem Zinnbecher.

Er kann die Verdauung fördern, die Fettverbrennung und den Gallenfluss anregen.

Und jetzt ein kleines Geheimnis zum Schluss: Im Mittelalter war der „Hypocras“ ein beliebter Liebestränk.

