



ORF extra

Hexenbitter aus Andorn

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Eine fast vergessene Heilpflanze, die dem gesamten Organsystem gut tut, so lässt sich der Andorn - mein heutiger Pflanzengast - am besten beschreiben. Der Andorn kommt aus dem Mittelmeerraum, ist mehrjährig und liebt bei uns eine durchlässige, magere Erde. Wenn es sonnig und trocken ist, kann er bis Ende September geerntet werden.

Schon bei den Ägyptern, Griechen und Römern eine wichtige Heilpflanze, hat er heute bei uns vor allem als so genannte „Bitterpflanze“ wieder auf sich aufmerksam gemacht. Ich bin der Meinung: „Bitter macht fitter“. Ich mag sie zwar auch nicht, aber ich schummle sie mir abwechselnd als Tinktur, Tee, Pulver zum Einrühren oder in meinem „Hexenbitter“ hinein.

Bitterstoffe sind für eine gute Leberfunktion, für die Galle und den Stoffwechsel enorm wichtig. Und wenn der Andorn mit dabei ist, bringt er auch noch eine magenstärkende und hustenstillende Wirkung mit. Auch für die Atem- und Verdauungswege ist er gut.

Rezept Hexenbitter

Für mein Rezept geben Sie eine kleine Handvoll getrockneten oder frischen Andorn - Blatt und/ oder Wurzel mit ca. 3 Fäden echten Safran, 3 Stängel Wermut, 2 EL Heilerde, 2 - 3 Muskatblüten, ein paar Koriandersamen, Anis und Fenchel, wenn Sie wollen, etwa eine 1/4 zerstoßene Muskatnuss, 1 EL Angelikawurzel, ein paar Salbeiblätter, Spitzwegerich und etwas Kirschbaum- oder Fichtenharz in ein Glas. Dann kommt noch Kandiszucker oder eine andere Zuckerart dazu und zum Schluss übergieße ich alles mit 48 % Grappa.

Nach 2 bis 3 Monaten Ruhezeit unter der Küchenbank seihe ich ihn ab und fülle meinen „Hexenbitter“ in dunkle Flaschen.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Die Testperson für mein Rezept war mein Papa, der in der kalten Jahreszeit oft mit Bronchitis zu kämpfen hat. In medizinischer Dosis genossen hat das Getränk beim Abhusten unterstützt und gleichzeitig die Abwehrkräfte gestärkt.

So wie auch der original Schwedenbitter kann auch mein „Hexenbitter“ mit dem hohen Andorn-Anteil äußerlich, bei Wunden und Geschwüren in Form von Umschlägen helfen.

Oder Sie überbrühen Andornblatt und Wurzel mit siedend heißem Wasser und trinken dann mit dem lauwarmen Tee ein Tuch.



Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch