



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: „Alles gut“-Gummis

*Heute ist eine echte Exotin, die Passionsblume mein Gast. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Farben und Formen. Manche der etwa meist 550 Arten tragen essbare Früchte – Stichwort Maracuja (von *passiflora edulis*) - und andere sind für ihre heilsame Wirkung bekannt. Viele unter ihnen sind außerdem leidenschaftliche immergrüne Kletterer und brauchen deshalb ein Rankgerüst - egal ob im Kübel, am Balkon oder im Garten.*

*Für Heilmittel aus der Apotheke wird allerdings in erster Linie die *Passiflora incarnata* – also die fleischfarbene – verwendet. Diese Passionsblume verfügt über den wichtigsten beruhigenden Botenstoff im Gehirn mit Namen GABA. Dieser Stoff wirkt wie eine natürliche Bremse für das Nervensystem und kann Ängste reduzieren, Stress lösen, Herzrasen lindern und auch das Einschlafen fördern. Und das macht sie, ohne dämpfend oder einschläfernd zu wirken. Schon die indigenen Urvölker Brasiliens haben die beruhigende Kraft der Pflanze genutzt.*

Fruchtgummis mit Passionsblume

Dragees - ich nenne meine „Alles gut- Gummis“ - sind einfach selbst herzustellen.

Kaufen Sie den dazu benötigten Passionsblumen-Tee in der Apotheke und machen sie einen starken Aufguss.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Noch besser ist es, wenn Sie zusätzlich mit dem Tee auch einen Sirup einkochen.

Ich erwärme einen ¼ Liter Kräutertee, rühre 3 EL Sirup ein und dann 1 EL Agar-Agar als Geliermittel. Damit das gut geliert, muss man alles 1-2 Minuten aufkochen.

Dann nehme ich den Topf vom Herd, warte ein bisschen, bis alles etwas ausgekühlt ist, rühre ein bisschen Zitronensaft und Zucker oder Honig ein und jetzt kann man die flüssigen Gummis in entsprechende Förmchen gießen und gut aushärten lassen.

Dann drückt man die Gummis heraus und kann sie kühl 1 bis 2 Wochen aufbewahren.

Wenn der Alltag herausfordernd ist, die Stimmung verstimmt und ich nicht zur Ruhe kommen kann, bin ich für meine Passionsblumen-Gummis sehr dankbar!

