

## BESSER LEBEN

Rezepte von Tanja Weingärtner von der Kräuterkrone in Kefenrod

### Meerrettich-Honig-Hustensaft

Der Saft hilft bei Husten, Erkältung und Bronchitis, sowie bei Harnwegsinfektionen

#### **Zutaten:**

1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 20 g)  
150 g Honig  
1 Schraubglas  
1 dunkle Flasche  
1 Teesieb

#### **Zubereitung:**

Das Stück Meerrettichwurzel schälen und grob raspeln. Abwechselnd Schicht für Schicht Meerrettichwurzel und Honig in das Schraubglas geben. Das Schraubglas verschließen und über Nacht an einen warmen Ort stellen. Am nächsten Tag den Hustensaft durch ein Sieb gießen und in eine dunkle Flasche füllen. Den Meerrettich-Honig-Hustensaft in den Kühlschrank stellen und dreimal täglich je einen Teelöffel einnehmen. Der Hustensaft hält sich im Kühlschrank bis zu sechs Tagen. Der Hustensaft ist nicht für Kinder unter sechs Jahren geeignet. **Die Lösung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.**

**Tipp:** Der Honig-Meerrettich Ansatz, schmeckt auch lecker auf einem Butterbrot und gibt hier seine antibiotische Wirkung an unseren Körper ab.

### Meerrettich Butter

#### **Zutaten:**

125 g weiche Butter  
1 EL frisch geriebenen Meerrettich  
1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt  
Petersilie  
Dill  
½ Zitrone  
Kräutersalz

#### **Zubereitung:**

Die weiche Butter mit dem geriebenen Meerrettich, der Zwiebel und den Kräutern verrühren. Mit Zitronensaft und Kräutersalz würzen. Passt gut zu gebackenen Kartoffeln, aufs Butterbrot, zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse.

### Salbei Bonbons

Die Salbei-Bonbons sind hilfreich bei Halsschmerzen

#### **Zutaten:**

6 Zweige frischen Salbei oder etwa 5 g getrockneten Salbei  
100 g Zucker

#### **Zubereitung:**

Den frischen Salbei waschen und trockentupfen. Sechs Blättchen von den Zweigen zupfen und so fein wie möglich schneiden. Falls man getrockneten Salbei verwendet, im Mixer zu Pulver verarbeiten. Den Zucker im Topf auf mittlerer oder kleiner Hitze unter ständigem Rühren zum Schmelzen bringen. Den Zucker nur ganz leicht anbräunen. Den Salbei in den geschmolzenen Zucker rühren.

Den Topf von der Herdplatte ziehen und mithilfe eines Teelöffels die Zucker-Salbei-Masse in bonbongroße Portionen formen. Die Bonbons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei Halsschmerzen mehrmals täglich ein oder mehrere Bonbons lutschen. Luftdicht verschlossen, halten die Bonbons mindestens ein Jahr. **Die Lösung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.**

### Salbei Gurgellösung

Die Gurgellösung ist hilfreich bei Halsschmerzen und Heiserkeit

#### **Zutaten:**

200 ml Apfelessig  
1 Tasse abgekühlter Salbeitee aus frischem oder getrocknetem Salbei

#### **Zubereitung:**

Den Salbeitee aufbrühen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Apfelessig und den Salbeitee in eine Kanne füllen. Die Lösung stündlich gurgeln. Die Lösung hält sich im Kühlschrank zwei Tage. **Die Lösung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.**