

Rezepte zum Ausprobieren

Oxymel - ein altbewährtes Hausmittel neu entdeckt

Traditionell wurde Oxymel als Stärkungsmittel, zur Unterstützung der Verdauung und des Immunsystems oder einfach als erfrischendes Getränk genutzt. Und genau das macht es auch heute wieder so besonders: ein Stück altes Wissen, das wir ganz leicht in unseren Alltag zurückholen können.

Zutaten

- 8-10 frische Holunderblütendolden (ungewaschen, nur vorsichtig ausgeschüttelt)
- 200 ml Apfelessig (unpasteurisiert)
- 600 g Honig

Zubereitung

- Blüten vorbereiten
- Die Holunderblüten an einem sonnigen, trockenen Tag ernten.
- Nicht waschen, damit der Blütenstaub und die Aromen erhalten bleiben.
- Insekten vorsichtig ausschütteln oder abstreifen.
- Honig und Apfelessig in ein sauberes, großes Glasgefäß geben. Verhältnis: etwa 3 Teile Honig : 1 Teil Essig.
- Alles gut verrühren oder das Glas schwenken, bis sich der Honig löst.
- Die Blütendolden hinzufügen, und das Glas verschließen.

Auszug

- An einem kühlen, dunklen Ort 2–3 Wochen ziehen lassen.
- Zwischendurch das Glas schütteln oder umrühren, damit sich alles gut vermischt.

Abseihen

- Nach der Ziehzeit die Blüten absieben und den Oxymel in eine saubere Flasche füllen.
- Kühl und dunkel lagern. Er ist mehrere Monate haltbar.

Anwendung

- Als Erfrischungsgetränk: 1–2 EL Oxymel in einem Glas kaltem Wasser auflösen.
- Als Immun-Tonikum: Täglich 1 EL pur oder mit etwas Wasser einnehmen.
- In der Küche: Als Dressing-Grundlage für Salate oder zum Aromatisieren von Mineralwasser.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Noch mehr Rezepte und aktuelle Termine unter:

www.hulda-holunder.at 



© 2025 Hulda – Marion Kaser