



Unser „Spinach“, der Krafttrunk für unsere Wanderungen, ist

Oxymel:

Oxymel ist wörtlich übersetzt ein „**Sauerhonig**“ und besteht aus Honig, Essig und Kräutern. Seit Jahrtausenden wird dieses Getränk zur Stärkung (Immunstärkung) hergestellt. In der Volksheilkunde Chinas gilt Oxymel offiziell als Heilmittel.

Es soll in der Früh, mit Wasser verdünnt, das allererste Getränk sein!

Essig und Honig „saugen“ die Aromen und wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzen perfekt aus. Man kann unterschiedlichste Wildkräuter, Gartenkräuter, Wurzeln aber auch verschiedenste Wildfrüchte verwenden – das ergibt in Kombination mit Essig und Honig eine grandiose Symbiose, die Leib und Seele gut tut (Quelle: LFI, Ländliches Fortbildungsinstitut).

Herstellung unseres Stärkungsmittels Oxymel:

Wir sammeln Wildkräuter und Wildfrüchte – und dafür können wir unterwegs **Brennnessel**, verschiedene **Minzearten**, wilden **Thymian** (*Thymus pulegioides*), wilden **Oregano** (*Origanum vulgare*) sowie **Mädesüß**, **Kapuzinerkresse** und **Giersch** (am Bach) finden. Wir können auch **Augentrost**, **Gundermann**, **Gänseblümchen**, **Spitzwegerich** dazugeben, aber auch Früchte wie: **Himbeeren**, **Brombeeren**, **Heidelbeeren**, **schwarze Holunderbeeren** - aber auch **Hagebutten**, **Vogelbeeren**, **Sanddorn**, **Schlehen** und **Weißdorn**. Alle diese Wildkräuter und -früchte sind eine köstliche Beigabe. Wenn wir welche finden, können wir auch **Wacholderbeeren** (die blauen Beeren des *Juniperus communis*) dazugeben – **je nach Geschmack, Lust und Laune!** **Dadurch bekommt jedes Getränk sein eigenes Aroma!**

- **Grundrezept: 3 Teile Honig + 1 Teil Essig + Beigaben** und immer wieder kräftig schütteln - aber das machen wir im Rucksack automatisch! 😊



Ich bin achtsam!