

Kräuterdekokte

zubereitung chinesischer kräuter

TOPF Für die Kräuterabkochung niemals einen Metalltopf verwenden! Am besten eignen sich Tontöpfe, Keramiktöpfe, Glastöpfe oder Emailtöpfe. Die Kräuter immer ohne Deckel kochen und nicht durch ein Metallsieb, sondern am besten durch eine Windel o.ä. abseien.

rohdrogen:

KOCHTECHNIK (1) Die Kräuterdosis mindestens eine Stunde lang (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Die Menge des Wassers soll bei Beginn des Kochverfahrens gerade die Kräuter bedecken.

(2) Anschließend Kräuter ca. eine 3/4h köcheln (am Besten auf einem Gasherd) bzw, solange bis etwa ein halber Liter Flüssigkeit übrig bleibt. *Wichtig ist die Dosierung der Kräuter und nicht, wie viel Absud daraus hergestellt wird.*

(3) Denselben Vorgang mit denselben Kräutern kann man zwei Mal wiederholen, nun müssen die Kräuter nur mehr ca. jeweils eine 1/2h gekocht werden. *Die Kräuter müssen nach dem ersten Kochen nicht mehr eingeweicht werden.* Am Ende alle drei Abgüsse miteinander vermischen.

pulverisierte kräuter:

KOCHTECHNIK Auch hier werden die Kräuter mindestens eine halbe Stunde eingeweicht. Es reicht hier natürlich nicht die Kräuter bloss mit Wasser zu bedecken sondern man geht von einer Trinkflüssigkeit von 0,4l pro Tag aus. Meist werden pulverisierte Kräuter max. für 3 Tage vorgekocht. Noch besser wäre es diese täglich frisch auszukochen. Aufgrund der größeren Oberfläche brauchst du hier die Kräuter nur 1x ca. 30-40min auskochen. Je nachdem wie fein sie gemahlen sind kann dieser Zeitraum variieren. Am Ende des Kochvorganges gießt man den Sud durch ein feines Sieb ab und füllt es in verschließbare Gläser. Du verstärkst die Wirkung des Dekokts wenn ein Teil des feinen mehlartigen Pulvers mitgetrunken wird.

granulate:

KOCHTECHNIK Granulate aus Kräutern bieten den Vorteil, dass die Zubereitung von Tees sehr einfach ist - das Kräutergranulat wird immer mit kochendem Wasser übergossen - man wartet oder rührt bis sich das Granulat vollständig aufgelöst hat - dann wird es getrunken. Es ist sehr wichtig das das Wasser kochend heiß ist, damit sich die Mischung untereinander Verbinden kann. Alternativ kann man die Granulate kurz ein paar Sekunden mit Wasser aufkochen. Ihr Nachteil ist vorallem der Preis.

Granulate sind in der Regel wesentlich teurer als Kräuter - und in ihrer etwas geringeren Wirksamkeit.



dosierung

Deine chinesischen Kräuter solltest du 3 mal täglich 30min

_____ dem Essen für _____ Tage trinken.

- Kräuter in den acht Tagen vor dem Einsetzen der Menstruation nehmen.
- Kräuter in den zwanzig Tagen nach Ihrer Regelblutung nehmen.

VORRAT Man kann die Kräuter für maximal 7 Tage vorkochen. In den Apotheken sind auch Haltbarkeitsmittel erhältlich die einen längeren Zeitraum ermöglichen. Den Absud im Kühlschrank verschlossen aufbewahren, aber immer nur lauwarm trinken.

MINERALIEN Enthält keine Kräutermischung Mineralien, sollten diese in einem Liter Wasser eine Stunde vorgekocht werden. Während des Erkaltens setzen sich die Mineralien am Boden ab. Den Sud abgießen und darin die Kräuter einweichen und kochen.

Enthält die Kräutermischung **AROMATISCHE KRÄUTER** (ätherische Öle), sollten diese erst am Schluss (5-10 Minuten) zugefügt, und der Topf dann zugedeckt werden. (Je nach Beschaffenheit sollten auch diese vorher eingeweicht werden)

