

Oxymel Rezepte. Basis-Herstellung und weitere Zutaten!

Oxymel. Hört sich für Finni Fit jung und hipp an. Ist er aber nicht. Oxymel – oder Sauerhonig – hat eine Jahrhunderte, wenn nicht sogar eine Jahrtausende alte Tradition und soll bereits in der Antike als Heiltrank eingesetzt worden sein. In China soll Oxymel außerdem als Ur-Heilmittel gelten – und in manchen Regionen Russlands das erste Getränk des Tages sein. Finni Fit findet es deshalb lohnenswert, mal einen genaueren Blick auf den Heiltrank zu werfen – auch mit dem Hinweis auf ein paar mögliche Oxymel Rezepte.

Zur Herstellung der Basis-Version, dem Oxymel Simplex, werden lediglich Apfelessig und Honig benötigt. Für die Anspruchsvollen unter euch, können dem Oxymel Simplex außerdem Kräuter, Früchte, Wildobst, Gemüse, Rizome und Gewürze beigemischt werden. Ach, übrigens: Was sich für Finni Fit so jung und hipp anhört, bedeutet nichts weiter als sauer (oxy) und Honig (mel).

Oxymel Simplex - die Basis für Oxymel Rezepte

Die Basis für jedes Oxymel-Rezept bilden Apfelessig und Honig – und zwar in einem Verhältnis von 1:3, das stets in Gramm angegeben wird. Das bedeutet: Nutzt ihr 100 g Apfelessig, gehören in eure Oxymel-Basis 300 g Honig; bei 200 g Apfelessig nehmt ihr 600 g Honig. Was ihr mit diesen beiden Zutaten macht, ist ganz einfach: Mischen. Fertig! Abgefüllt in eine zuvor sterilisierte Flasche und im Kühlschrank gelagert, hält sich euer Oxymel Simplex in jedem Fall 6 Monate.

Dabei sollte der Apfelessig naturtrüb sowie frei von Zusatzstoffen sein und Bio-Qualität haben. Den Honig bezieht ihr im besten Fall über einen Imker vor Ort, der euer Vertrauen verdient. Achtet in jedem Fall bitte auch hier auf Bio-Qualität.

Ja, sogar die Oxymel-Basis, das Gemisch aus Apfelessig und Honig, ist bereits ein Oxymel, der Oxymel Simplex. Schließlich werden dem Apfelessig und dem Honig allein schon eine ganze Reihe an Eigenschaften zugeschrieben, die für die Gesundheit förderlich sind. In Kombination sogar noch mehr, so steht in einem Arzneibuch aus dem 16. Jahrhundert geschrieben:

"... in Honig und Essig ist eine Kraft, die aus ihrer Vermischung entsteht, so groß, wie sie in keinem von diesen beiden alleine besteht..."

Antidotarium Mesue



Die Heilkraft des Oxymel Simplex

In der Kombination Apfelessig und Honig, also noch ohne die Zugabe weiterer Inhaltsstoffe, soll der Oxymel nach Gabriela Nedoma – der Autorin von 'Das große Buch des OXYMEL. Medizin aus Honig und Essig' – bereits die folgenden positiven, gesundheitlichen Effekte auf den menschlichen Körper haben:

- Förderung der Aktivität von Magen, Leber, Galle, Blase und Darm
- Regulierung der Verdauung, Beschleunigung der Fettverbrennung und Optimierung des Fettstoffwechsels
- Linderung von Reizungen bei Erkrankungen der Atemwege inkl. Auswurf Förderung

- Fiebersenkung, Entgiftung, Entzündungshemmung und Immunstärkung
- Isotonische Wirkung bei Erbrechen, Durchfall, Dehydratation und sportlicher Leistung
- Antiseptische und desinfizierende Wirkung bei Hautbeschwerden

Ergänzt ihr euer Apfelessig-Honig-Gemisch um Kräuter, Früchte, Wildobst, Gemüse, Rizome und Gewürze mit ihren spezifischen Heilkräften, könnt ihr die generell positiven, gesundheitlichen Effekte des Oxymels sogar zusätzlich auf eure individuellen Bedürfnisse hin anpassen. Dabei ist absolut jede Mischung erlaubt, wenn sie euch schmeckt! Lediglich darauf, dass auch eure Beigaben von Bio-Qualität sind, solltet ihr achten.

Oxymel Rezepte - Anregung für Eigenkreationen

Möchtet ihr einen Oxymel zubereiten, der über den Oxymel Simplex hinaus geht, behaltet ihr am besten die folgende Faustformel im Hinterkopf:

- 1 Teil Beigaben wie Kräuter, Früchte und Wildobst
- 2 Teile Apfelessig
- 6 Teile Honig

Das bedeutet: Nutzt ihr 50 g an Beigaben, mischt ihr diese mit 100 g Apfelessig und 300 g Honig; bei 100 g an Beigaben nehmt ihr 200 g Apfelessig und 600 g Honig. Dabei sollte insbesondere das Verhältnis von Apfelessig zu Honig beibehalten werden, während ihr bei den Beigaben ruhig etwas spielen und nach euren Wünschen höher oder niedriger dosieren könnt.



Vorgehensweise bei Oxymel Rezepten mit Beigaben

Was die Vorgehensweise zur Herstellung eurer eigenen Oxymel-Kreation anbelangt, so funktioniert dies grundsätzlich wie folgt:

1. Honig und Essig in einem sterilisierten Schraubglas vermengen – also Herstellung des Oxymel Simplex
2. Beigaben wie Kräuter, Früchte und Wildobst zu Honig und Essig ins sterilisierte Schraubglas geben; zuvor waschen bzw. säubern, sofern erforderlich – und nach Wunsch zerkleinern, damit diese ihre Heilkräfte noch besser abgeben können
3. Sämtliche Zutaten gut vermischen und das Schraubglas an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur 4 Wochen ziehen lassen; zwischendurch sanft durchschütteln, damit sich die Inhaltsstoffe eurer Beigaben besser lösen können und keine Schimmelbildung erfolgt
4. Nach 4 Wochen habt ihr es geschafft: Ihr könnt die Beigaben abseihen und euren Oxymel in eine sterilisierte Flasche abfüllen; im Kühlschrank gelagert und bei sauberer Arbeit, sollte sich euer individueller Oxymel 6 Monate halten

Und übrigens: Natürlich sind frische Beigaben getrockneten Beigaben vorzuziehen. Getrocknete Beigaben funktionieren allerdings auch - und zwar am besten, wenn ihr sie zuvor pulverisiert oder mit dem Mörser zerstoßt. Bei der Menge könnt ihr im Vergleich zu frischen Beigaben sogar ein bisschen reduzieren, da getrocknete Beigaben ja keine Feuchtigkeit mehr besitzen.

Oxymel Rezeptideen mit Beigaben

Damit ihr euren ganz eigenen, individuellen Sauerhonig herstellen könnt, gibt es natürlich eine ganze Reihe an Ansatzmöglichkeiten für Ideen. Soll euer Oxymel ein bestimmtes, gesundheitsbezogenes Ziel erfüllen? Den Jahreszeiten entsprechend als Kur dienen? Speziell für Kinder genutzt werden?

Fragen über Fragen – bei so vielen Möglichkeiten... Finni Fit wird sich bemühen, für euch die genannten 3 Fragen zu beantworten, wenngleich der Fantasie bei der Zubereitung eures Oxymels keine Grenzen gesetzt sind...

Los geht's also - mit den Vorschlägen für Oxymel Rezepte! Zuvor außerdem auch hier sicherheitshalber der Hinweis: Bitte zieht bei ernsthaften Erkrankungen grundsätzlich euren Arzt oder Apotheker zurate. Auch lasst ihr bitte die Finger von Wildkräutern, Beeren und dergleichen im Wald und auf Wiesen, wenn ihr sie nicht eindeutig identifizieren könnt... Vielen ♡-lichen Dank!

Beigaben Oxymel-Simplex - für gesundheitsbezogene Ziele

Finni Fit hat für euch in der Tabelle unten exemplarisch einige gesundheitsbezogenen Ziele inklusive möglicher Beigaben aufgeführt, deren Erreichung ihr durch einen Oxymel unterstützen könnt. Ob ihr eurem Oxymel Simplex dabei lediglich eine Zugabe gönnt, oder verschiedene Beigaben mischt, bleibt absolut euch überlassen. Hauptsache ist ja, er schmeckt – und hilft!

Ziel	Beigabe
Beruhigung für angespannte Nerven	Lavendel, Melisse, Kamille, Oregano
Stärkung des Immunsystems	Thymian, Ingwer, Salbei, Melisse
Natürliche Fiebersenkung	Holunderblüte, Brunnenkresse, Kamille
Abhilfe bei Husten und Schnupfen	Kamille, Salbei, Thymian, Pfefferminze
Linderung von Entzündungen	Brennnessel, Salbei, Kamille, Rosmarin, Erdbeeren, Kurkuma
Unterstützung von Stoffwechsel und Verdauung	Oregano, Dill, Beifuß, Brennnessel, Fenchel
Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems	Lindenblätter, Rosenblätter, Rosmarin

Beigaben Oxymel Simplex - den Jahreszeiten entsprechend

Möchtet ihr euren Oxymel Simplex den Jahreszeiten entsprechend 'pimpen', bieten sich beispielsweise die folgenden Beigaben an, wenn ihr mögt sogar ergänzt um saisonale Früchte und saisonales Wildobst.

Jahreszeit	Beigabe
Frühjahr	Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennessel, Giersch, Vogelmiere
Sommer	Wilder Oregano, Rotklee, Mädesüß, Wilde Möhre, Frauenmantel
Herbst	Gundermann, Franzosenkraut, Sauerampfer, Sanddorn, Hagebutte
Winter	Klee, Pfennigkraut, Labkraut, Löwenzahnwurzel, Spitzwegerich

Beigaben Oxymel Simplex - speziell für Kinder

Was Kinder betrifft – aber auch nahrungssensible sowie ältere Menschen –, solltet ihr natürlich ganz besonders darauf achten, dass keine Allergien oder sonstige Unverträglichkeiten gegen die Inhaltsstoffe des Oxymels vorliegen. So sind grundsätzlich kinderfreundliche Beigaben beispielsweise Beeren, Kamille, Minze und Fenchel - aber auch Kirschen und Hagebutte. Und warum es nicht auch mal mit einem Gänseblümchen-Oxymel versuchen, so wie Finni Fit? Gänseblümchen kennt schließlich jedes Kind!



Anwendung und Dosierung eures Oxymels

Bei akuten Beschwerden oder einer Kur, können Erwachsene in jedem Fall 2 bis 3 Esslöffel des Oxymels täglich einnehmen – und zwar bestenfalls am Morgen vor dem Essen, pur oder gelöst in einem Glas Wasser. Für Kinder gelten in diesem Zusammenhang 1 bis 2 Esslöffel täglich am Morgen. Dabei empfiehlt sich für die Kur eine Dauer von 3 bis 4 Wochen – mit mindestens einer Woche Pause im Anschluss.

Als generelle sowie auch prophylaktisch eingesetzte Vitamin- und Nährstoffbombe zum boostern des Immunsystems sowie als Detoxmittel gegen Alterungsprozesse, ist ein Esslöffel pro Tag ausreichend – für Kinder und Erwachsene. Natürlich könnt ihr euren Oxymel dazu auch pur oder gelöst in einem Glas Wasser am Morgen zu euch nehmen. Alternativ ist es möglich, euren Oxymel als Basis für Erfrischungsgetränke oder zur Verfeinerung von Salatdressings zu nutzen.

Und übrigens: Auch Sportler können von der isotonischen Wirkung des Oxymels profitieren – und selbst Sonnenbrand und Insektenstiche sollen mittels der Heilkraft des Oxymels schnell abklingen. Dafür mischt ihr euren Sauerhonig 1:1 mit Wasser und tragt die Tinktur an der entsprechenden Stelle auf der Haut auf. Oxymel Rezepte. So einfach ist das!