

Heilkräuterhonig oder Hustenbonbons

- selbst gemacht

Mit vielen Schulklassen wurde ein Rezept ausprobiert, das ich hier vorstellen möchte. Die Zubereitung eines Hausmittels gegen Husten, das leicht herzustellen ist: Heilkräuterhonig gegen Husten. (Das Zeug schmeckt auch höllisch gut auf Brot und Brötchen, nur denkt dann kaum noch ein Schüler an die Heilwirkung.)

Die Anregung dazu bekam ich durch Rezepte aus zwei Büchern: Löwenzahnhonig in der verbreiteten Schrift von Maria Treben, "Gesundheit aus der Apotheke Gottes", und Kräuter-Brust-Honig in einem alten Kräuterbuch aus der Schweiz (ohne Autor und Jahrgang). Eine Kombination beider Rezepte hat sich bewährt. Ein Faksimile des alten Rezeptes füge ich hier ein.

Das Lungenkraut ist auch ein Bestandteil des ausgezeichneten Kräuter-Brust-Honigs. Rezept dazu: Der frische Saft von Lungenkraut, Abbisakraut, Huflattich, spitzer Wegerich, Gundelrebe Schafgarbe, Mantwurzel und Hirschzunge, von jedem gleichviel, wird mit Zucker gekocht, filtriert und nachher nochmals aufgeköcht, bis zum Fadenziehen eingedickt und mit reinem Bienenhonig, die gleiche Gewichtsmenge, vermischt. Als Ersatz für das seltene, schwer erhältliche Hirschzungenkraut kann auch Makliebchenkraut oder Brunnenkresse genommen werden. Dieser Kräuter-Brust-Honig ist eines der vorzüglichsten, ältesten, in hohem Ansehen stehenden Heilmittel gegen Husten, Heiserkeit, Hals- und Brustleiden, Verschleimung und Lungenschwindsucht.

In diesem Rezept wird unter den fertigen "Honig" Bienenhonig gemischt. Bienenhonig sollte meiner Meinung nach nicht heiß gemacht werden, weil sonst kaum etwas anderes übrig bleibt als der Zucker. Mein Rezept wird deshalb nur mit Zucker zubereitet. Die notwendige Säure erhält dieser "Honig", wie bei M. Treben, von einer Zitrone. Wegen der Farbe ist brauner Zucker schöner. Anders als in dem oben abgedruckten Rezept, bereite ich aus den frischen Kräutern, wie Maria Treben, einen konzentrierten Tee oder Sud. Dieser wird intensiver, wenn man die Kräuter aufkocht und dann ein paar Stunden stehen lässt. (Bei Zeitmangel nehme ich einfach eine größere Menge Kräuter.) Dieser Sud wird gefiltert (Kaffeefilter) und erneut aufgeköcht, damit sich der Zucker besser löst. Hier verfare ich anders als M. Treben: Damit die Kochzeit möglichst gering bleibt und möglichst wenige Wirkstoffe zerbrechen (u. natürlich auch der Vorgang innerhalb einer Doppelstunde abgeschlossen werden kann), gebe ich soviel Zucker in den Sud, bis dieser eine honigartige Konsistenz bekommt. Vorsicht! Beim Erkalten wird der "Honig" dickflüssiger! Wenn er im heißen Zustand honigartig ist, wird er abgekühlt steinhart.

(So können Sie aus dem gleichen Material Hustenbonbons herstellen. Wie bei der Zubereitung von Karamelbonbons wird dazu die dickflüssige heiße Flüssigkeit auf ein mit Puderzucker bestreutes, gefettetes Backpapier getropft - oder auf eine Backfolie.)

Beim zweiten Kochvorgang werden naturreine Zitronenscheiben mitgekocht. Ohne Zitrone schmeckt der Honig langweilig.

Zutaten:

Auf

- 1 Liter Wasser nehme ich
- eine Doppelhand voll Kräuter (150 bis 200g),
- eine Zitrone und
- 1,5 bis 2 kg Zucker .

(Für die Dosierung des Zuckers mache ich auf einem Tellerchen mit ein paar Tropfen eine Probe - wie die Gelierprobe bei Marmelade, - ich lasse es abkühlen, und schaue, wie dickflüssig es dann ist.)

Die Auswahl der Kräuter erfolgt nach der Wirksamkeit (es soll schon gut sein gegen Husten und für die Bronchien!), dem Geschmack und dem Angebot an Pflanzen in der Jahreszeit und was für mich aktuell verfügbar ist. Insgesamt habe ich die Erfahrung gemacht, dass geschmacklich jede Mischung gut wird, wenn möglichst viele Arten verwendet werden und man nicht zu viel von den Pflanzen nimmt, die geschmacklich dominieren könnten. Sicherheitshalber sollte man von jeder Pflanze etwas roh kosten, damit die Mischung gut wird. Besonders von den bitteren Pflanzen darf nie zu viel in den Honig.

Auch ein reiner Thymianhonig ist lecker. Ebenso ein reiner Fichten- oder auch Kiefernhonig. Und mit der Mischung kann man experimentieren.

Hier eine Auswahl von Pflanzen, die sich gut für diesen Honig verwenden lassen:

Andorn (Marrubium vulgare) Blätter und Blüten (Vorsicht - bitter!)

Eibisch (Althea officinalis), Blätter und Blüten

Fenchel (Foeniculum vulgare), die ganze Pflanze, (wenn man Mühe hat, ausreichend wilde Kräuter und Gartenkräuter zu beschaffen, kann man Gemüsefenchel zukaufen oder auch die reifen Samen)

Fichte (Picea abies) Knospen und ganz frische Triebe

Gänseblümchen (Bellis perennis), (Maßliebchen, in dem alten Text) Blätter und Blüten

Gundermann (Glechoma hederaceum), Blätter u. Blüten, ganze Stängel, (nicht zu viel, wegen des Geschmacks, den nicht jeder mag.)

Holunder, schwarzer (Sambucus niger) Junge Blätter und Blüten

Huflattich (Tussilago farfara), Blätter und Blüten

Kiefer ((Pinus silvestris) Die frischen Triebe im Frühjahr

Königskerze (Verbascum thapsus u. V. densiflorum), Blüten

Lungenkraut (Pulmonaria officinalis), Blätter

Majoran (Majorana hortensis), Blätter und Blüten, ganze Stängel

Salbei (Salvia officinalis), Blätter

Schafgarbe (Achillea millefolium), Blätter und Blüten, ganze Stängel

Schlüsselblume (Primula veris), Blätter und Blüten

Taubnessel, weiße (Lamium album) Blätter und Blüten, ganze Stängel

Thymian (Thymus vulgaris), Blätter und Blüten, ganze Stängel

Vogelknöterich (Polygonum aviculare), Blätter und Blüten, ganze Stängel

Wegerich, Spitz- und Breitwegerich. (aber besser Spitzwegerich) (Plantago lanceolata u. P. major), Blätter

Wegmalve, (Malva neglecta) Stängel mit Blättern und Blüten

Ysop (Hyssopus officinalis), Blätter und Blüten, auch nach der Blüte

Zwiebel (Allium cepa), Zwiebel oder das Grün

Aktualisiert 22. 01. 2009