

Tee Selber Machen Rezepte Anleitungen Tipps & Infos

Tee aus Sammelgut: Der Herbst ist die ideale Zeit, um die Schätze der Natur einzusammeln und als Vorrat für den Winter zu trocknen. Das ist die älteste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Den Früchten, Kräutern oder Blättern wird dabei das Wasser entzogen, das macht sie unempfindlich gegen Bakterien und Schimmelpilze. Für den Geschmack wichtig: die ätherischen Öle und damit das Aroma konzentrieren sich. Werden die getrockneten Blätter, Blüten, Samen, Früchte oder Rinden mit heissem Wasser überbrüht, lösen sich diese Stoffe - das macht den Teegeschmack aus. Selbstgesammelte Tees sind nicht nur preiswert, sie schmecken auch gut und haben eine wohltuende Wirkung. Ausserdem können Sie sich ihre Lieblingsmischung selbst zusammenstellen. Also: Augen auf beim nächsten Herbstspaziergang - und vergessen Sie den Korb nicht!

Kleines Sammel- und Trocken Einmaleins: Wildkräuter, Wildfrüchte und Blätter finden Sie fast überall in der Natur. Meiden sollten Sie jedoch Wege an befahrenen Strassen oder wo sie viele Spaziergänger mit Hunden antreffen. Nehmen Sie ein Küchenmesser und eine kleine Gartenschere auf Ihren Beutezug mit. Ausserdem einen Korb oder einen Karton, in dem Sie Ihre Beute locker und luftig transportieren können. Bevorzugen Sie jüngere, zarte Pflanzenteile, die sind weniger bitter als die älteren groben Teile. Trocknen Sie reife, aber nicht überreife, gut gewaschene Früchte. Schadhafte Stellen grosszügig ausschneiden. Schneiden Sie die Stücke nicht zu klein, sie schrumpfen beim Dörren. Bei Kräutern nur die Blättchen, ohne Stängel trocknen. Vor dem Verpacken das Trockengut vollständig auskühlen lassen. Sammelgut in verschliessbaren Blechdosen oder Schraubgläsern aufbewahren. Locker einschichten, auf keinen Fall pressen und an einem kühlen dunklen Ort lagern. Wärme und Licht zerstören das Aroma.

Trockenmethode: An der Luft: Die klassische und vor allem energiebewusste Methode. Früher wurden auf jedem Dachboden Vorräte für den Winter zum Trocknen aufgehängt, weil es dort so schön luftig ist. Schätzen Sie sich glücklich, wenn Sie so einen Dachboden besitzen. Sammelgut auf einem Backblech oder noch besser auf einem gerahmten Gitternetz locker ausbreiten oder gebündelt aufhängen. Vorsicht: Ist der Trockenort zu feucht, schimmelt das Trockengut schnell.

Im Backofen: Praktisch, wenn Sie gerne Backen, denn dann können Sie die Restwärme zum Trocknen nutzen. Backofen auf 50 Grad stellen, Früchte, Kräuter oder Blätter auf dem Blech ausbreiten und in den Ofen stellen. Wichtig: Stecken Sie einen Kochlöffel zwischen die Backofentür, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Je nach Trockengut dauert es 6- 8 Stunden, bis ihre Schätze richtig trocken sind. Für Kräuter ist der Backofen nicht ideal, sie verbrennen schnell.

Mit dem Dörrgerät: Wer regelmässig grössere Mengen an Kräutern und Früchten trocknet, für den ist ein Dörrgerät die optimale Lösung. Es lassen sich, je nach Trockengut, verschiedene Temperaturstufen einstellen, die meisten Geräte besitzen einen Timer und schalten sich automatisch ab. Es dörft gleichmässig und mit weniger Energieaufwand als der Backofen. Toll für Kräuter, die können hier besonders schonend getrocknet werden.

Tee selbstgemacht: aus Früchten, Blättern oder Kräutern:

Tee aus Früchten: Hagebuttentee lässt sich aus selbst gesammelten Hagebutten ganz

einfach machen. Die Früchte der Wild- oder Heckenrose können ab August den ganzen Herbst über gesammelt werden und sind richtige Vitamin C- Bomben. Hagebuttentee stärkt die Abwehrkräfte, wirkt leicht Harn treibend und Blut reinigend. Wegen ihrer schönen Farbe und ihrem fruchtig-säuerlichen Geschmack eignen sie sich auch gut für Teemischungen.

So wirds gemacht: Hagebutten waschen, Stiel und Fliege entfernen. Hagebutten halbieren und die Kerne mit einem spitzen Messer auskratzen. Die Hagebuttenschalen, am besten mit einem Wiegemesser, grob zerkleinern. Auf einem Backblech bei 50 Grad im Backofen in ca. 8 Stunden oder im Dörrgerät trocknen. In einer Blechdose aufbewahren. Pro Tasse 1-2 TL Hagebutten 10 Min. kochen lassen.

Apfeltee: können Sie aus den ganzen Äpfeln machen oder nur aus den Apfelschalen. Am besten ist es, wenn Sie die reifen Äpfel 1-2 Wochen liegen lassen, damit sie etwas mürbe werden. Der süß-säuerliche Geschmack harmoniert auch gut mit anderen Tees.

So wirds gemacht: Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, Äpfel in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und aufgefädelt an einem luftigen Ort, bei 50 Grad im Backofen in ca. 8 Stunden oder im Dörrgerät trocknen. Apfelschalen brauchen im Backofen oder im Dörrgerät 5-6 Stunden, bis sie trocken sind. In einer Blechdose aufbewahren. Pro Tasse 2 TL Apfelschalen oder -stücke 10 Min. ziehen lassen.

Tee aus Blättern: Himbeer- und Brombeerblätter eignen sich gut für Tees.

Himbeerblätter Tee oder Brombeerblätter Tee hat eine leicht antibakterielle und Gewebe stärkende Wirkung. In der Volksmedizin wird er verwendet, um bei Schwangerschaften die Geburt zu erleichtern und die Wehen zu fördern. Der Geschmack ist leicht bitter und zusammenziehend.

So wirds gemacht: Blätter zum Trocknen locker ausbreiten. Im Backofen oder Dörrgerät brauchen die Blätter etwa 6 Stunden bis sie trocken sind. Pro Tasse ca. 2 TL, 5-10 Min. ziehen lassen.

Brombeerblätter sind sehr reich an Gerbstoffen und helfen bei Entzündungen im Mund, Durchfall und Menstruationsbeschwerden. Sammeln Sie nur die neuen Blätter, die an den Triebspitzen entstehen. Geschmacklich ähnlich wie Himbeerblätter.

Tee aus Kräutern: Auch den klassischen Kräutertee können Sie selbst sammeln. Besonders bei Pfefferminze werden Sie den Unterschied schmecken. Jetzt im Herbst können Sie Brenneselblätter, Pfefferminze, Salbei, Johanniskraut oder Zitronenmelisse sammeln.

Für Brennesseltee nur die kleinen, zarteren Blätter sammeln und trocknen, die grossen schmecken zu bitter. Keine Angst beim Pflücken, die jungen Blätter brennen kaum, besonders wenn sie beherzt zupacken. Der Tee wirkt entwässernd, Blut reinigend und soll bei Sodbrennen, Erkältung, Gicht, Blasen- und Nierenentzündungen helfen. Der Geschmack ist leicht bitter und krautig, mit Zitronensaft und Honig abgeschmeckt wird er milder.

So wirds gemacht: Zum an der Luft trocknen gebündelt über Kopf an den Stielen

aufhängen. Wer im Backofen oder im Dörrgerät trocknet, sollte die Blätter von den Stielen zupfen. Pro Tasse 2 TL Brennnesselblätter überbrühen, 5 Min. ziehen lassen.

Pfefferminztee schmeckt erfrischend und wirkt beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Das Menthol in den Blättern macht die Magenschleimhaut unempfindlich, das hilft bei Übelkeit, Brechreiz und Blähungen. Ausserdem steigert Pfefferminz die Konzentration und ist ein richtiger Fit Macher für den Geist.

So wirds gemacht: Minze entweder gebündelt an den Stiel aufhängen und an der Luft trocknen lassen oder die abgepflückten Blätter im Dörrgerät oder im Backofen in etwas 5 Stunden trocknen. Pro Tasse 2-3 TL Blätter überbrühen, 5-10 Min. ziehen lassen. Auch die frischen Blätter können Sie schon als Tee überbrühen, das schmeckt besonders frisch.

Salbeitee ist die Wunderwaffe bei Halsweh und Husten. Die getrockneten Blätter schmecken herb-würzig und leicht bitter. Süssen Sie ihn mit Honig, wenn Ihnen der Geschmack zu streng ist.

So wirds gemacht: Trocknen Sie nur die zarten, kleineren Blätter, die schmecken milder. Entweder gebündelt an den Stiel aufhängen und an der Luft trocknen lassen oder die abgepflückten Blätter im Dörrgerät oder im Backofen in etwas 5 Stunden trocknen. Pro Tasse ca. 2 TL Blätter überbrühen, ca. 5 Min. ziehen lassen.

Weitere Tees, die sich gut selbst sammeln lassen. Tee - Erntezeit - Wirkung - Geschmack: Baldrian - Juli-August - Beruhigend, gegen Schlaflosigkeit, leichte Angstzustände und nervöse Magen-Darmkrämpfe - Unangenehm bitter, mit anderen Kräutern, z.B. Melisse mischen Kamille - Bis August - Hilfreich bei Magen-Darbeschwerden, äusserlich angewendet gegen Entzündungen und Juckreiz der Haut - Mild Wacholder - Mai/Juni - Lindert Verdauungsstörungen, Blähungen und Sodbrennen, Harn treibend, regt den Stoffwechsel an, Achtung: nicht in der Schwangerschaft und bei Nierenerkrankung - Bitter, harzig Ringelblume - Mai-Oktober - Hilfreich bei Leber- und Gallenbeschwerden - Würzig, leicht frisch Lindenblüten - Juni-Juli - Schweiss treibend, gegen Erkältung und Husten - Zart-aromatisch Schafgarbe - Mai-Oktober - Krampf lösend, Blut reinigend, Wund heilend, gegen Menstruationsbeschwerden - Leicht bitter und herb Fenchelsamen - August-September - Gegen Blähungen - Anisähnlich, süsslich Zitronenmelisse - Ganzjährig; frische Blätter verwenden - Magen stärkend, antibakteriell, Krampf lösend und beruhigend - Zitronig-frisch Rosmarin - Juni-Oktober - Krampf lösend, lindert Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden, belebend und Kreislauf anregend - Würzig-aromatisch