Honig, Essig und Kräuter…… verschmelzen zu OXYMEL

Oxymel hört sich ziemlich exotisch an. Aber die Inhaltsstoffe wie Essig (oxy = sauer) und Honig (mel = Honig) in Kombination mit Kräutern oder Früchten sind echte Regionauten. Im Verbund ergeben diese Zutaten ein unschlagbares Team namens Oxymel.

Sauerhonig hat lange Tradition

Oxymel ist keine neue Erfindung.
Denn schon seit der Antike gibt es Aufzeichnungen über die Zubereitung und Verwendung von Sauerhonig. Unsere Ahnen vieler Herren Länder nutzten die wohltuende und wohlschmeckende Kombination von Honig, Essig und Kräutern schon seit Jahrtausenden.

Marco Polo hat z.B. Fleisch luftdicht verschlossen mit Honig und Essig konserviert. In England, Irland und USA ist Oxymel ein beliebtes Stärkungs- und Heilmittel in der Volksheilkunde. Und in China gilt der Sauerhonig als offizielles Heilmittel. In einer abgelegenen Region Russlands, wo es besonders viele Hundertjährige gibt, ist Oxymel mit Brunnenwasser verdünnt das erste Getränk in der Früh.

Mit der Rückbesinnung auf alte Traditionen und Schätze tritt der Sauerhonig auch in unseren Breiten wieder seinen Siegeszug an. So mancher kennt den Honig-Essig in abgewandelter Form, wenn es früher beim Heuen z.B. Essig-Honig-Wasser gab oder Preiselbeerhonig als Süßungsmittel für den Tee verwendet wurde.

Oxymel ganz einfach selber machen

Essig und Honig sind die Basis für die Mazeration (Ausziehen, Auslaugen) der Beigaben wie Kräutern, Wurzeln, Früchten, Blüten oder Gewürzen.
Die Naturprodukte Essig und Honig saugen die Aromen und wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzen im wahrsten Sinne des Wortes perfekt aus.
Wildkräuter, Gartenkräuter, Wurzeln aber auch Früchte wie Marillen, Kirschen, Beeren oder Wildfrüchte ergeben in Kombination mit Essig und Honig eine grandiose Symbiose, die Leib und Seele gut tut.

Wunderbar wandelbar!

Welcher Honig verwendet wird, ist Geschmackssache.
Für milde Oxymel-Varianten empfehlen sich Blütenhonige. Waldhonig wird gerne für kräftige Oxymel-Kombinationen bzw. für Sauerhonig verwendet, welcher für Heilzwecke (z.B. Hustenkräuter) angesetzt wird.
Beim Essig sollten naturbelassene Obstessige (Apfel, Birne, Quitte etc.) aus der Region verwendet werden. Als Beigaben eignen sich Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Gundermann, Gänseblümchen, Schlüsselblumen, Bärlauch, Krenblätter, Mädesüß, Honiglaubkraut uvm.) oder Gartenkräuter (Thymian, Oregano, Salbei, Minze, Kapuzinerkresse usw.).
Tolle Aromen bringen auch Gartenfrüchte (Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Ribisel, Zwetschken) oder Wildobst (Hagebutten, Vogelbeeren, Sanddorn, Schlehen, Weißdorn). Gemüsebeigaben wie Knoblauch, Rettich oder Kren bringen Schwung in die Küche und ins Immunsystem. Auch Gewürze wie Fenchel, Anis, Wacholderbeeren, Ingwer, Zimtstangen oder Gewürznelken etc. können beigegeben werden. Wichtig ist, dass die Beigaben, je nach weiterer Verwendung, abgestimmt kombiniert werden. Die Zutaten können als Solisten oder im harmonischen Verbund mit Honig und Essig verarbeitet werden.

Erlaubt ist, was schmeckt!

Grundrezept: 3 Teile Honig + 1 Teil Essig + Beigaben

Honig bzw. Essiganteil kann je nach persönlichen Vorlieben leicht erhöht bzw. verringert werden. D.h. der Anteil muss nicht grammgenau abgemessen werden.

Variante 1:

- Honig mit Essig gut vermischen.
- Gewünschte Kräuter, Wurzeln grob schneiden. Früchte bzw. Beeren leicht andrücken und in ein Schraubverschlussglas füllen. Frische Kräuter müssen gut trocken sein, denn bei feuchten Kräutern kommt es leicht zu Schimmelbildung.
- Mit Honig-Essig-Mischung übergießen. Achtung: Kräuter müssen gut bedeckt sein (Gefahr der Schimmelbildung) – evtl. mit Backpapierscheibe abdecken, damit die Kräuter nicht an die Oberfläche schwimmen. Auch ein Auf-den-Kopf-stellen bzw. mehrmaliges Umdrehen hilft.
- Evtl. Luftbläschen mit einem Holzstäbchen herausrühren.
- 3-4 Wochen ziehen lassen.
- Abfiltern, in kleine Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern.
- Haltbarkeit: mindestens 1 Jahr

Variante 2:

- Zerkleinerte Beigaben (Kräuter, Wurzeln etc.) in ein Schraubverschlussglas oder in eine weithalsige Flasche füllen.
- Mit Essig auffüllen und 3-4 Wochen ziehen lassen.
- Das Essig-Mazerat mit Honig vermischen und in verschließbare Gläser füllen.

Variante 3:

- Bei dieser Variante hat man zwar den Vorteil, dass man schnell Oxymel fertig hat. Allerdings ist zu bedenken, dass durch das Erhitzen Aromen und einige Inhaltsstoffe der Zutaten auf der Strecke bleiben.
- Essig mit Zutaten nach Wahl bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde ganz sanft köcheln lassen.
- Abkühlen lassen und die Beigaben abseihen.
- Mit Honig gut vermischen und in kleine Flaschen abfüllen.

Ideen für Oxymel-Beigaben:

- Himbeeren mit Zitronenverbene oder –melisse (für Marinaden oder als Getränkebeigabe)
- Quendel, Dost, Spitzwegerich, Vogelmiere, Krenblätter oder –wurzel, Sanddorn, Hollerbeeren, Hagebutten (Erkältung)• Schlüsselblume, Gänseblümchen, Fichtenwipferl, Brennnessel, Spitzwegerich, Gundermann, Giersch

(Frühjahrskur)

- Früchte (Kirschen, Ribisel, Erdbeeren etc.), Duftkräuter (Minzen, Melisse, Rosenblüten, Holunderblüten, Lavendel etc.) für Salate und Drinks
- Preiselbeeren, Thymian, Rosmarin, Salbei zum Verfeinern von Wild, Lamm oder Rind.

Verwendung von Oxymel:

- Pur: Löffel- oder stamperlweise als Elixier und Stärkungsmittel
- Getränke: Mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt (Sportlergetränk) – mit Eiswürfel, Minzezweig und Zitronenscheibe als erfrischender Wellness-Drink
- In der Küche als Würzmittel oder Marinade für Salate, Saucen oder Grillfleisch
- Fürs Wohlbefinden: Je nach Beigaben (Immunstärkung, Rekonvaleszenz, Erkältung, Gurgelmittel etc.) in warmem Wasser auflösen und schluckweise trinken