

Michael Isted Pflanzen Power Drinks

Leseprobe

[Pflanzen Power Drinks](#)

von [Michael Isted](#)

Herausgeber: AT Verlag



<https://www.unimedica.de/b24620>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Michael Isted

PFLANZEN POWER DRINKS



Getränke zum Reinigen,
Stärken, Entspannen und Beleben
selber machen

atVERLAG

Pflanzenillustrationen: Kletten-Labkraut (S. 20) Foxyliam/Shutterstock; Weißdorn (S. 20) Mamita/Shutterstock; Melisse (S. 20) Mamita/Shutterstock; Echte Kamille (S. 27) Hein Nouwens/Shutterstock; Damiana (S. 27) Foxyliam/Shutterstock; Gundermann (S. 18), Passionsblume (S. 30), Koriander (S. 35) Wellcome Library, London, Wellcome Images. Illustration Sonne und Mond (S. 13) Lestyan/Shutterstock. Alle übrigen rechtfrei.

Autor und Herausgeber übernehmen keine Haftung für die Verwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen. Dieses Buches soll nicht zur Diagnose oder Behandlung von Erkrankungen dienen. Sowohl Mengen- als auch Dosierungsangaben sind lediglich als allgemeine Orientierungshilfe zu verstehen. Bei speziellen gesundheitlichen Problemen oder zur Vertiefung der angesprochenen Themen wenden Sie sich an eine ausgebildete Fachperson in Naturheilkunde oder eine(n) erfahrene(n) Ärztin/Arzt. Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten ebenfalls professionellen Rat einholen, bevor sie die hier vorgestellten Getränke einnehmen.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »The Herball's Guide to Botanical Drinks« 2018 bei Jacqui Small, The Quarto Group, London, erschienen.

Copyright Gestaltung, Layout und Fotografie
© 2017 Quarto Publishing Group, Text © 2017 Michael Isted.

Diese Ausgabe ist eine von Jacqui Small genehmigte
Lizenzausgabe.

Aus dem Englischen übersetzt von Daniela Janz

© 2019
AT Verlag, Aarau und München
Fotos: Susan Bell
Layout und Gestaltung: Rachel Cross
Printed in China

ISBN 978-3-03800-056-3

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.



INHALT

6 Einleitung

Die Pflanzen

- 11 Ein kurzer historischer
Überblick
- 14 Pflanzen sammeln
- 16 Die Pflanzenporträts
- 40 Die Verarbeitung

Die Getränke

- 66 Zur Reinigung
- 86 Zur Stärkung
- 113 Zur Belebung
- 135 Brain Booster
- 146 Aperitifs und Digestifs
- 165 Liebestränke
- 179 Schlaftrünke

- 190 Bezugsquellen
- 191 Register

EINLEITUNG

Dieses Buch ist ein Loblied auf die Pflanzen und zeigt Ihnen mit zeitgemäßen Rezepten, wie Sie sich die Kräfte der umgebenden Natur zunutze machen können. Es weist Ihnen neue und spannende Wege zu köstlichen Getränken mit ganz wunderbaren Wirkungen. Aus Pflanzen hergestellte Getränke können direkt oder indirekt zur Stärkung unserer Gesundheit beitragen. Zudem lassen sie uns die Verbundenheit mit unserer unmittelbaren Umgebung und dem ganzen Universum spüren.

In allen Lebensbereichen, sei es in der Küche, im lokalen Handel, bei Verpackungen oder selbst in der Modewelt spielen Pflanzen eine Rolle. Eine Unmenge von Dingen des täglichen Gebrauchs wird aus Pflanzen hergestellt, ob nun der Wermut im Drink, Zahnpasta, Parfüm, Tee, Kleider oder Arzneimittel.

Als Pflanzenkenner und -kundiger geht es mir bei der Verwendung von Pflanzen immer um einen dynamischen Austausch; ich lasse mich auf die Natur ein und übe Rituale aus, die uns helfen können, mit den Pflanzen in Kontakt zu treten. Ob wir nun Salbei aus dem Garten destillieren, Rosmarin für einen Aufguss ernten oder Schwarze Johannisbeeren direkt vom Strauch essen – es gibt viele Möglichkeiten, mit den uns umgebenden Pflanzen in Verbindung zu treten. Sie können unser Leben bereichern und ihm eine neue Dimension eröffnen.

Meine Inspiration ziehe ich aus dem Blick in die Geschichte der alchemistischen Zubereitungen unserer Vorfahren und die traditionellen Herstellungs- und Verabreichungsarten von pflanzlichen Heilmitteln. Viele dieser alten Methoden und Rezepte sind spannender als die heutigen. Daher möchte ich in diesem Buch ein neues, zeitgemäßes Licht auf einige von ihnen werfen; ich möchte eine Tür öffnen, durch die diese alten Rezepte wieder zu neuem Leben erweckt werden können.

Mein Leben lang habe ich für die Lebensmittel- und Getränkeindustrie gearbeitet, neue Getränke für Hotels, Restaurants, Bars und Spas auf der ganzen Welt kreiert, und ich war glücklich dabei. Aber ich wusste, dass da noch etwas anderes ist. Ich entschied mich, meinen Job aufzugeben und meine Zeit ganz den Pflanzen zu widmen, um von ihnen und von anderen Pflanzenkundigen zu lernen. Nachdem ich mich im Bereich Ernährungs- und Pflanzenheilkunde weitergebildet und mehr Zeit mit Pflanzen verbracht hatte, ergab alles einen Sinn. Die Pflanzen gaben mir eine Aufgabe und einen neuen Lebenssinn.

Pflanzen unterstützen unser Leben auf diesem Planeten. Wir haben uns mit diesen großartigen dynamischen Organismen zusammen entwickelt. Sie sind unsere Nahrungsquelle, produzieren die Luft, die wir atmen; sie geben uns alles, selbst die einfache Freude über einen Blumenstrauß auf dem Tisch. Ohne Pflanzen, Bäume und Pilze sind wir nichts. Bisher haben wir die Natur jedoch oft mit Geringschätzung und Respektlosigkeit behandelt: Wir verschmutzen die Luft, das Wasser, die Wiesen; wir haben Pflanzen gezüchtet und genetisch modifiziert, zu unserem eigenen (vermeintlichen) Vorteil an ihren Genen herumgebastelt und sie wie eine schnöde Handelsware behandelt. Wir müssen der Natur mehr Respekt entgegenbringen und die Geschichte umschreiben. Wie der große spirituelle Führer Sri Mata Amritanandamayi sagt: »Nicht wir schützen die Natur, sondern die Natur schützt uns.«



Frühjahrskur

Nutzen Sie die Energie der im Frühling austreibenden Pflanzen und fangen Sie ihre Kräfte ein. Brennnessel strotzt vor Chlorophyll und Folsäure, Labkraut ergibt ein fantastisches Tonikum zur Lymphreinigung. Und beide wachsen bei uns reichlich. Zusammen mit Fenchel-Limetten-Honig wird das Tonikum zum Kompaktpaket an sekundären Pflanzenstoffen zur Entgiftung. Es sorgt für eine gesunde Haut und eignet sich perfekt als Frühjahrskur. Das sonnengereifte Löwenzahnblütenwasser verleiht dem Getränk eine leicht krautig-süße Note, weckt die Lebensgeister und harmonisiert die Harnwege.

FÜR 1 PORTION

Trank

2 Handvoll frische Brennnesseltriebe und Labkraut, zu gleichen Teilen

5–6 frische Löwenzahnblüten

100 ml Löwenzahnwasser
(siehe unten)

1 grüner Apfel (z. B. Granny Smith)

2 gehäufte EL (35 g) Fenchel-Limetten-Honig (siehe unten)

Löwenzahnwasser (ergibt 500 ml)

5–6 frisch gepflückte Löwenzahnblüten

Fenchel-Limetten-Honig

(ergibt ca. 100 g)

5 ungewachste, unbehandelte Limetten

2 großzügige Prisen Fenchelsamen

100 g heller Honig

Utensilien: Saftpresse, Musselintuch (Mulltuch) oder Superbag

Zuerst das Löwenzahnwasser und den Honig zubereiten.

Für das Löwenzahnwasser: Die Blüten mit 500 ml Wasser in einen verschließbaren Krug oder eine Glaskaraffe geben, umrühren, das Gefäß verschließen und mindestens 2 Stunden in die Sonne stellen. (Sie können das Wasser über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken und immer wieder Wasser nachgießen, bis die Blüten keine Geschmacksstoffe mehr abgeben.)

Für den Fenchel-Limetten-Honig: Von 4 der Limetten die Schale abreiben, sämtliche Limetten entsaften. Die Fenchelsamen in einen Topf geben und leicht zerdrücken. Limettensaft, Limettenschale und 50 ml Wasser hinzufügen. Unter Rühren vorsichtig erhitzen, bis es leicht köchelt. Nach 3–4 Minuten den Honig hinzufügen und noch 1 Minute weiter köcheln lassen. Umrühren, den Topf von der Herdplatte nehmen und die Mischung auskühlen lassen. Durch ein feines Musselintuch oder einen Superbag abseihen, in eine Flasche abfüllen und verschließen (oder für einen intensiveren Geschmack den Honig ohne Abseihen in einem verschlossenen Gefäß 14 Tage ruhen lassen). Ein Spritzer davon schmeckt auch in stillem oder Sprudelwasser hervorragend.

Für den Trank: Kräuter und Blüten durch eine Saftpresse drücken und mit dem Löwenzahnwasser nachspülen. Den Apfel klein schneiden und ebenfalls durchpressen. Nach Wunsch Honig, wenn gewünscht zusammen mit Eis, in ein Glas geben. Den Saft darübergießen und umrühren. Nach Wunsch mit frischem Fenchelgrün und/oder Schafgarbeblättern garnieren.

Hinweise: Frische Kräuter und Früchte ergeben unterschiedliche Saftmengen. Das oben stehende Rezept dient daher nur als Richtschnur; vielleicht stellen Sie während der Zubereitung fest, dass Sie mehr Kräuter oder Früchte benötigen. Die Brennnessel sticht übrigens nach dem Entsaften nicht mehr, es besteht also keine Verletzungsgefahr! Sie können aber auch getrocknete Brennnessel und Labkraut verwenden: Setzen Sie hierfür einen kräftigen Aufguss mit heißem Wasser an (siehe Seite 47), lassen Sie ihn auskühlen, seihen Sie ihn ab und verwenden Sie ihn anstelle des frischen Kräutersafts.



Der Weise

Salbei soll zu Weisheit verhelfen. Ich mag ihn wegen seiner gesundheitlichen Wirkungen und seinen vielen Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Er ist für mich wie ein lieber alter Freund, der fast immer für mich da ist. Ich verwende hier den Echten Salbei, *Salvia officinalis*. Sie können aber auch andere Arten verwenden. Dies ist eine zeitgemäße Umsetzung einer klassischen Salbeizubereitung, die kühlend und blutreinigend wirkt und an einem heißen Sommertag wunderbar abkühlt.



FÜR 1 PORTION

Trank

10 g frischer oder getrockneter Salbei sowie frische Blätter zum Garnieren
1 ungewachste, unbehandelte Zitrone
75 ml Zitronen-Salbei-Shrub (siehe unten)

Zitronen-Salbei-Shrub (für 1–2 Portionen)

3 ungewachste, unbehandelte Zitronen
1 TL (5 g) Salbei
100 g Zucker (möglichst unraffiniert)

Für den Zitronen-Salbei-Shrub: Die Zitronenschale dünn abschälen, die Zesten mit Salbei und Zucker in ein Gefäß geben und etwa 1 Minute gründlich zerstoßen. Den Zitronensaft auspressen und unterrühren. Das Gefäß verschließen und über Nacht (mindestens 6 Stunden) ziehen lassen. Umrühren und in eine Flasche abseihen. Gekühlt ist der Shrub mindestens 1 Monat haltbar. Man kann den Shrub auch einfach mit stillem oder Sprudelwasser aufgießen.

Für den Trank: 500 ml Wasser aufkochen. Den Salbei in eine Teekanne geben und mit dem heißen Wasser aufgießen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen, dann in einen Krug oder eine Karaffe abseihen.

Ein Stück Zitronenschale beiseitelegen, den Saft auspressen. Zitronensaft und Zitronen-Salbei-Shrub zum Salbeiaufguss geben und gut umrühren. Kalt stellen. In einem Glas, nach Wunsch garniert mit einem Streifen Zitronenschale und ein paar frischen Salbeiblättern, servieren.





Liebeselixier

Diese magische Rezeptur war auf der Suche nach der Liebe jahrtausendlang ein heiliger Gral. Liebestränke können bis ins alte Ägypten, Griechenland, Afrika und Südamerika zurückverfolgt werden. Wo auch immer man in die Geschichte und Kultur blickt: in Filmen, im Theater und in der Literatur findet man aufwendige Rezepte, Tränke und Lotionen, die Liebhaber anziehen sollen. Wie die Suche nach Liebe braucht auch dieses Rezept seine Zeit. Bereiten Sie es mit ganzem Herzen zu, und ich verspreche ihnen, dass Sie belohnt werden.

FÜR 1 PORTION

Trank

4 TL (20 ml) Rosenwasser
2 TL (10 ml) Weißdortinktur
(siehe unten)
120 ml Rosenquarzwasser
10 Tropfen Rosenblütenessenz
(siehe unten)
100 ml Rosenblütenblätter-Himbeer-Shrub (siehe unten)

Weißdortinktur (ergibt 250 ml)

50 g getrocknete Weißdornbeeren/
-blätter oder frische Blüten/
Blätter
50 ml destilliertes Wasser
200 ml pflanzliches Glycerin

Rosenquarzwasser (ergibt 500 ml)

3–4 Rosenquarzstücke

Rosenblütenblätter-Himbeer-Shrub (ergibt 100 ml)

2 ungewachste, unbehandelte
Zitronen
1 Handvoll frische oder getrocknete
Rosenblütenblätter
2 TL (10 ml) Rosenwasser
1 Handvoll frische Himbeeren
80 g unraffiniertes Zucker

Utensilien: Musselintuch oder
Superbag

Für die Weißdortinktur: Alle Zutaten im Standmixer 30 Sekunden mixen. In einen Behälter füllen, luftdicht verschließen, schütteln und mindestens 14 Tage (besser länger) ruhen lassen; dabei gelegentlich schütteln. Die Tinktur durch ein Musselintuch oder einen Superbag abseihen, so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen, in eine Flasche füllen, verschließen und beschriften. Die Tinktur hält sich mindestens 6 Monate.

Für die Rosenblütenessenz: Pflücken Sie an einem trockenen, sonnigen Tag die Blütenblätter von einem ungespritzten Rosenbusch, geben Sie sie in eine Glasschale mit frischem (Quell-)Wasser, sodass die Wasseroberfläche bedeckt ist; die Schale mit den Blütenblättern am besten mindestens 2 Stunden neben der Rose stehen lassen. Nun die Blütenblätter mit einer Holzpinzette herausnehmen (nicht mit den Fingern berühren) und für den Shrub aufbewahren. Das Wasser durch ein Musselintuch in eine Flasche abfüllen, diese verschließen und beschriften.

Für das Rosenquarzwasser: Die Kristalle sanft unter fließendem Wasser abbürsten, anschließend für einige Stunden in die Sonne legen. Dann die Kristalle in einen Glaskrug legen, mit 500 ml Wasser aufgießen und 2–3 Stunden am besten in der Sonne ziehen lassen.

Für den Rosenblüten-Himbeer-Shrub: Die Zitronenschale dünn abschälen, die Zesten mit den Rosenblütenblättern, dem Rosenwasser, den Himbeeren und dem Zucker in einen Behälter geben und alle Zutaten etwa 1 Minute zerstoßen. Den Zitronensaft auspressen und unterrühren. Den Behälter verschließen und über Nacht (mindestens 6 Stunden) ziehen lassen. Noch einmal umrühren und in eine Flasche abseihen. Gekühlt ist der Shrub mindestens 1 Monat haltbar.

Für den Trank: Alle Zutaten in einen gekühlten Glaskrug oder eine Karaffe füllen, umrühren und servieren. Nach Wunsch mit etwas Rosenwasser, versetzt mit einigen Tropfen Rosenblütenessenz und 1 TL Rosenquarzwasser, besprühen. Dieses Rosenparfüm ergibt, in kleine Flaschen abgefüllt, mit Korken verschlossen und versiegelt mit rotem, nach Rosen duftendem Wachs, auch ein besonders liebevolles Geschenk.





Register

- Abkochung 53
Al-Kindi 167
Andrographis 30
Artemisia 160
Astralreise 185
Aufguss, heiß und kalt 47ff.
Avicenna 100
Baldrian 28, 29
Bedingungslose Liebe 171
Birke/Hänge- 21
Birken-Tonikum 78
Bittermittel 54, 56, 146ff., 148, 150, 152
Blätter ernten 14
Borretsch 24
Brennnessel 18
Cayennepfeffer 38
Chai, Veda 120
CO₂-Extraktion 62
Cold Dripping 48
Cu 29 84
Culpeper 90
Damaskus, Straße nach 172
Damiana 27
Der Mutige 106
Der Weise 104
Eibisch 27
Entgiftungstrank, Magischer 136
Entschlackungstee 68
Ernten der Pflanzen 14, 41f.
Estragon 35
Fenchel 33
Fermentationsstarter 51, 110, 131f., 162
Fermentieren 51
Fermentierter Gemüsesaft 154
Fieber-Tonikum 126
Früchte und Blüten ernten 14
Frühjahrskur 70
Frühjahrs-Tonic 75
Galenikum »Die Ruhe« 98
Gänseblümchen 20
Gedächtnis-Elixier 140
Gerstenwasser 97
Gewürzhonig 158
Ginkgo 30
Glycerine 52f.
Göttliches Tulsi 88
Gotu Kola 30
Granatapfel 39
Große Klette 35
Grüne Medizin 76
Gulab Sharbat 102
Gundermann 18
Gurke 35
Hafer 25, 27
Haferwasser 180
Heißer Aufguss 47f.
Hiera Picra 148
Holunder 21
Honig mit Kräutern 58
Hydrolate 60ff.
Hypnos-Milch 180
Ingwer 36
Ixcacao-Milch 118
Johanniskraut 28
Jun-Tee 131
Kalifornischer Mohn 24
Kalter Aufguss 49
Kalttropfverfahren 48
Kamille, Echte 27
Kardamom 37, 38
Klee, Rot- 23
Knoblauch 33
Knoblauch-Power 92
König der Bitter 152
Königin von Ungarn 83
Koriander 35
Kräuterfermente 154
Kräutersaft, Herstellung 50
Kühlender Sommerdrink 144
Kupfer 60, 84, 98
Kurkuma 36
Kyphi 166
Labkraut 19, 20
Laktofermentierung 51
Latwerge 114f.
Lavendel 23f.
Liebeselixier 168
Liebeszauber, Moderner 174
Löwenzahn 18
Löwenzahn-Sprudel 162
Lustgarten 186
Mädesüß 28
Magenbitter 54ff.
 König der Bitter 152
 Mein bevorzugter Magenbitter 150
Manzanilla 182
Mastix 38
Mastix-Ingwer-Latwerge 115
Meertau 142
Melisse 20
Milchgetränke
 Göttermilch 116
 Hypnos-Milch 180
 Ixcacao-Milch 118
 Theobroma 123
 Trikatu-Milch 89
 Veda Chai 120
Milchsäuregärung 51
Mithridatum mit Gewürzhonig 158
Moderner Liebeszauber 174
Mohn, Kalifornischer 24
Mond, Einfluss 13
Mrs. Grieve's Wunderwasser 129
Oxymele 58, 59
Passionsblume 30
Petersilie 32
Pfeffer, schwarzer 36
Pfefferminze 33
Pulver, Pflanzen- 44
 Verarbeitung 40ff.
 Pflanzenkauf 42ff.
Qj-Tonikum 124
Ringelblume 23
Rose 23
Rosen-Sandelholz-Latwerge 114
Rosmarin 32
Rotklee 23
Safran-Latwerge 115
Salbei 32
Salbeihonig 58
Samen ernten 14
Sammeln von Pflanzen 14, 41f.
Sandelholz 39
Schafgarbe 24
Shrubs 57
Skin Tonic 69
Sobia 156
Sommerdrink, kühlender 144
Sonne, Einfluss 13
Sterilisation, Utensilien 40
Stiele ernten 14
Straße nach Damaskus 172
Theobroma 123
Theriak für den Geist 138
Thymian 32
Tinkturen 52f.
Tonika
 Birken-Tonikum 78
 Frühjahrs-Tonic 75
 Skin Tonic 69
 Vedischer Tonic 110
Trikatu Shot und -Milch 89
Trocknen von Pflanzen 41f.
Tulsi, Göttliches 88
Valerius 188
Veda Chai 120
Vedischer Tonic 110
Veilchen 21
Verdauungsnektar 95
Wacholder 36
Wasser 45
Wegerich 18, 20
Wegerich-Fizz 80
Weihrauch 39
Weißdorn 20
Wermut 28
Wilder Knoblauch 33
Wurzeln ernten 14
Zimt 38



Michael Isted

[Pflanzen Power Drinks](#)

Getränke zum Reinigen, Stärken,
Entspannen und Beleben

192 Seiten, geb.
erschieden 2019



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de