

## RÄUBER-ESSIG



Dieses Rezept ist wirklich ganz einfach:

**1 TL Walcholderbeeren** leicht anquetschen,  
**2 frische Knoblauchzehen** hacken,  
**1 TL getrockneter Rosmarin** und **1 TL getrockneter Lavendel** jeweils fein schneiden,  
**½ Zimtrinde** im Ganzen,  
**1 TL Nelken** – gemörsert,  
**1 Scheibe getrockneter Ingwer**,  
**1 Scheibe getrockneter Kurkuma**,  
in eine weithalsige Flasche geben und mit **1/ 4 Liter reinem Gärungs-Äpfel-Essig** aufgießen.

Das Glas mit einem Schraubdeckel verschließen und mindestens für 2 Wochen ziehen lassen.

Zwischendurch immer wieder schütteln.

Anschließend den Essig abseihen und in praktische Schraubgläser abfüllen.



### Anwendungen:

- ✓ Ich verwende den Essig gerne für Salate und auch zum Kochen, dort wo Säure und Kräuteraroma gefragt ist.
- ✓ Wenn man morgens 1 EL des Räuberessigs mit 1 TL Honig in ein Glas lauwarmes Wasser rührt und nach dem Aufstehen trinkt, hilft man so seinem Stoffwechsel auf die Sprünge.
- ✓ In ¼ Liter lauwarmen Wasser 3 EL Räuberessig eingerührt, einen Waschlappen darin tränken und den Körper abreiben, regt die Durchblutung an und sorgt für weiche Haut.
- ✓ Ein belebendes Fußbad gelingt mit 3 Litern körperwarmen Wasser und ½ Tasse des Essigs.
- ✓ Auch Mundspülungen sind möglich: ¼ Liter Salbeitee mit etwas Salzsole versehen und 1 EL des Essigs – schützt vor Krankheitserregern im Mund.

*Ein richtiges Wunderelixier, das durch die dunklen Wintermonate hilft. Jeder hat hier wohl seine eigene Mischung, die ihm gefällt. Hier verrate ich euch meine. Die **Walcholderbeeren** aktivieren nicht nur die Verdauung, sondern regen auch die Wasserausscheidung an. **Nelken** wirken mit ihren Gerbstoffen desinfizierend. **Rosmarin** kräftigt mit seinen ätherischen Ölen den Kreislauf und hilft der Verdauung auf die Sprünge. **Lavendel** trägt zur Beruhigung bei – nicht nur für den Körper. **Zimtrinde** wirkt ausgleichend auf Verdauung und Stimmung. **Knoblauch** reinigt mit seinen Lauchölen die Blutgefäße. **Kurkuma** mit seinem ätherischen Ölen und Curkumin ist entzündungshemmend und ist bekannt für seine antioxidative Wirkung. Und **Ingwer** ist reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor, ist antibakteriell, trägt zu einer gesunden Darmflora bei und hält definitiv gesund.*

*Sogar im 18. Jhd. war eine Essigmischung eine weit verbreitete Duftstoffmischung, die man zum Schutz vor der Pest anwenden sollte. Einer Legende nach hatten sich 4 Plünderer zur Zeit der Pest-Epidemie in Marseille durch eine ähnliche Tinktur vor Ansteckung geschützt, die sie ansonsten beim Ausrauben der Pestkranken hätten befürchten müssen. Vor Gericht bot man ihnen Straffreiheit an, sofern sie das Geheimnis ihrer Immunität gegen die Epidemie preisgeben würden – was sie auch taten. Ein wirklich toller Cocktail den die Natur hier für uns bereit hält.*