

# Ein Gläschen in Ehren

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 5: **Schöne Haut mit Pflanzen**

PDF erstellt am: **08.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557854>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



In früheren Zeiten standen in den meisten Kellern nicht nur Gläser mit selbstgemachten Marmeladen sowie eingemachtem Obst und Gemüse in den Regalen, sondern auch Flaschen oder Tongefässe mit Fruchtlikören und Magenschnäpsen. Heute gibt es zahlreiche Fertigprodukte, und doch kann es reizvoll sein, «Selbstgebrautes» zu kredenzen. Kaufen kann

Früher galten Kräuterbitter als Medizin. Im Mittelalter sammelten vor allem Mönche Kräuter und legten sie in Alkohol ein, denn sie wussten bereits, dass er ein hervorragendes Lösungsmittel ist und die Inhaltsstoffe konserviert. Liköre bestehen aus Alkohol, Wasser, Zucker und verschiedenen Aromen, Gewürzextrakten, Pflanzenteilen oder Fruchtsäften. Auch dabei handelt es sich um Nachfahren von mittelalterlichen Heilgetränken: man wollte die Medizin versüßen und erfand so indirekt die Kräuterliköre. Heute steht der Genusswert sicher mehr im Vordergrund als der arzneiliche. Da es sich in den meisten Fällen um hochprozentigen Alkohol handelt, versteht sich von selbst: Man sollte es bei einem Gläschen belassen, und das auch nicht täglich.

### **Bitter schmeckt bitter, Likör süß**

Die Bezeichnung Likör (oder Halbbitter) ist ein dehnbarer Begriff. Er kann aus in Alkohol eingelegten Früchten, Kräutern, Schalen, Kernen, Kakteen, Wurzeln oder Rinden hergestellt werden. Einzig festgelegt ist, dass ein Likör minimum 100 Gramm Zucker pro Liter Alkohol enthalten muss, der Alkoholgehalt darf zwischen 15 und 55 Prozent variieren.

schliesslich jeder, aber ein selbstgemachter Tropfen ist doch etwas anderes. Der Spass beginnt nämlich nicht erst mit dem Trinken, sondern schon beim Ansetzen. Zumal der Phantasie und den Ideen für eigene Kreationen dabei kaum Grenzen gesetzt sind. Geht man mit den alkoholischen Getränken vernünftig und massvoll um, dienen sie sogar als Heilmittel.

Kräuterspirituosen mit weniger oder gar keinem Zucker nennen sich Branntweine auf Kräuterbasis, Magenbitter oder einfach Bitter. Ob gesüsst oder nicht, das Geheimnis sind natürlich die Kräuter.

Als Ausgangsstoffe können alle Teile einer Pflanze dienen: Wurzeln, Rinden, Blätter, Blüten oder Früchte. Die Zutaten für Kräuterspirituosen kommen aus den verschiedensten Gegenden: Getrocknete Apfelsinenschalen aus Südamerika, asiatische Angelikawurzeln, chinesische Galgantwurzeln, asiatischer Kümmel oder Kardamom aus Indien. Aber auch heimische Kräuter wie Bärlauch, Salbei oder Beifuss finden Verwendung - um nur einige zu nennen. Die ätherischen Öle vieler Pflanzen enthalten Bitterstoffe, welche die Produktion von Magensäften anregen. Daher wird schweres Essen schneller verdaut. Andere Zutaten dienen eher dem Geschmack wie etwa Vanille, weisser Ceylon-Zimt oder die mediterrane Liebstöckelwurzel.

### **15 Prozent Alkohol sind ein Muss**

Bei der Herstellung von Kräuterlikör oder -bitter werden die fein abgewogenen Kräuter einige Zeit lang in reinem Alkohol eingelegt. So

lösen sich die Wirkstoffe aus den Kräutern heraus. Die Essenz wird wiederum mit Alkohol vermengt, mit Wasser verdünnt und – je nach gewünschter Geschmacksrichtung – mit Zucker angereichert. In der Industrie ist beim Likör ein Alkoholgehalt von mindestens 15 Prozent vorgeschrieben, liegt aber meist deutlich darüber.

Berühmte traditionelle Liköre wie der französische «Chartreuse» bestehen aus 130 verschiedenen Heilkräutern und Würzpflanzen (z.B. Arnika, Angelika oder Thymian, Melisse, Muskat, Pfefferminze, Gewürznelke, Tannenknope. Der fast 300 Jahre jüngere «Liquore Galliano», der seit 1896 in Italien hergestellt wird, verdankt seine auffallende gelbe Farbe und seinen eigenwilligen Geschmack immerhin noch über 70 verschiedenen Kräutern. Und der nicht minder berühmte, in diesem Jahr 100 Jahre alt gewordene «Appenzeller Alpenbitter» braucht zu seiner Herstellung 42 Kräuter.

### Die Zutaten

Auch beim Ansetzen von Magenbittern und Likören gilt das übliche Küchen-Gesetz: Das Endergebnis kann nur so gut sein wie jede einzelne Zutat. Verwenden Sie also Kräuter und Früchte von bester Qualität.

Die Wahl des Alkohols hängt von der Mischung ab. Um Früchte und Kräuter anzusetzen, reicht ein Doppelkorn guter Qualität von 30 bis 40 Volumenprozent. Höherprozentiger Apothekenalkohol (70 bis 96 Prozent) macht nur dann Sinn, wenn ein Rezept sehr viele den Alkohol verdünnende Zutaten (z.B. Eier beim Eierlikör) enthält. Korn- und Obstbrände sind gut geeignet, weil sie keinen oder wenig Eigengeschmack haben. Bei delikaten Früchten wie Walderdbeeren oder Himbeeren lohnt sich auch das Ansetzen mit einem sehr guten Weinbrand oder einem Cognac.

### Der Zucker

Im Prinzip bleibt es Ihnen überlassen, wann Sie den Ansatz zuckern. Gibt man den Zucker von Anfang an in das Ansatzgefäß, muss die Mischung immer wieder geschüttelt werden,

damit der Zucker sich völlig auflöst. Zudem lässt sich die Süsse nachträglich nicht mehr regulieren. Besser ist es, die Zutaten eine bis zwei Wochen im Alkohol ziehen zu lassen und nach einem ersten Filtrieren den in Wasser gelösten Zucker lauwarm dazuzugeben. Löst man den Zucker in heissem (nicht kochendem) Wein auf, ergibt sich zusätzlich eine interessante Geschmacksnote.

### Vom Tontopf zur Flasche

Ob Sie für den Ansatz ein Ton- oder Steingutgefäß mit Deckel nehmen, eine weithalsige Flasche oder ein grosses Weckglas, bleibt Ihnen überlassen. Glasgefäße haben den Vorteil, dass man die Entwicklung des Ansatzes gut beobachten kann. Später werden Sie den Likör oder Magenbitter für sich selbst oder für ein Geschenk wahrscheinlich sowieso in eine hübsche Flasche abfüllen. Es versteht sich von selbst, dass die Gefäße (wie beim Einmachen auch) mit heissem Wasser gründlich gesäubert werden müssen, damit sich kein Schimmel einschleicht.

### Geduld bringt Rosen ... und Likör

Wenn der Ansatz eine schöne Farbe durch die Früchte oder Kräuter bekommen soll, soll er dunkel stehen. Bei getrockneten Kräutern, Zapfen, Wurzeln und Gewürzen schadet Sonnenlicht überhaupt nicht.

Wärme tut in jedem Fall gut. Zwar spielt beim Ansetzen von Schnäpsen und Likören die Gärung keine Rolle, doch die Extraktion der Kräuterwirkstoffe durch den Alkohol funktioniert bei Wärme besser als in der Kälte.

Die Zutaten müssen zwei Fingerbreit mit Alkohol bedeckt sein (um eine vorzeitige Zersetzung zu vermeiden), und die Behälter sollten stets gut geschlossen sein (damit der Alkohol sich nicht verflüchtigt).

Die Herstellung von Ansätzen ist leicht. Was Sie aber mitbringen müssen, ist Geduld. Denn mancher Schnaps oder Likör, der Sie beim ersten Probieren nicht vor Begeisterung vom Hocker reisst, wird nach ein paar Monaten zur Köstlichkeit. Es ist wie beim Wein: Ein guter Tropfen braucht Zeit.

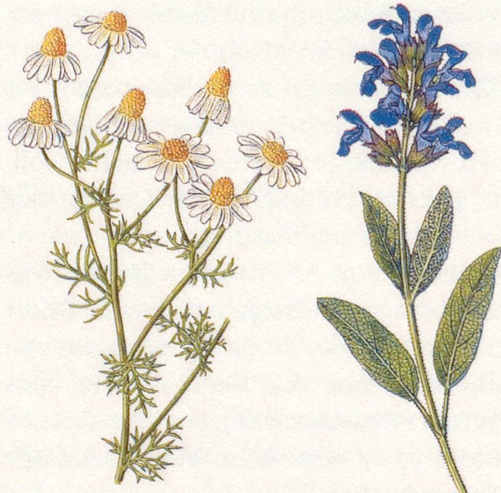
## Zehn-Kräuter-Magenbitter

Je ein Kräuterzweig von Melisse, Pfefferminze, Basilikum, Estragon, Rosmarin, Thymian, Oregano, Beifuss, Schafgarbe, Salbei werden mit einem Liter Korn (38 Vol.%) angesetzt. 10 Gramm Anis- oder Fenchelkörner ergänzen das milde Aroma. Warm stellen. Nach drei Wochen abfiltrieren und in dunkle Flaschen füllen. Der Kräuterbitter ist verdauungsfördernd und wohltuend nach einem (zu) reichlichen Essen.

## Magenbitter mit Enzian

In einen Liter Doppelkorn oder Obstbrand gibt man ein kleines Stück Enzianwurzel, welche sehr bitter ist und nur sparsam verwendet werden sollte. Man muss sie in der Drogerie oder Apotheke kaufen, weil Enzian unter Naturschutz steht. Den Ansatz lässt man drei Wochen an einem warmen, sonnigen Ort ruhen. Obwohl es nicht unbedingt nötig wäre, sollte man den Ansatz danach doch abseihen, weil sonst die Bitterstoffe zu stark ausgelaugt würden. Ein Schlückchen vor dem Essen wirkt appetitfördernd, nach dem Essen unterstützt es die Verdauung.

Falls Ihnen der Enziangeschmack zusagt, können Sie auch mit folgenden zusätzlichen Ingredienzien experimentieren: leicht zerstoßene Zimtstange, wenige Nelken, etwas Kardamom, Orangenschale. Probieren Sie auch mal Echten Rum statt Korn oder Obstler.



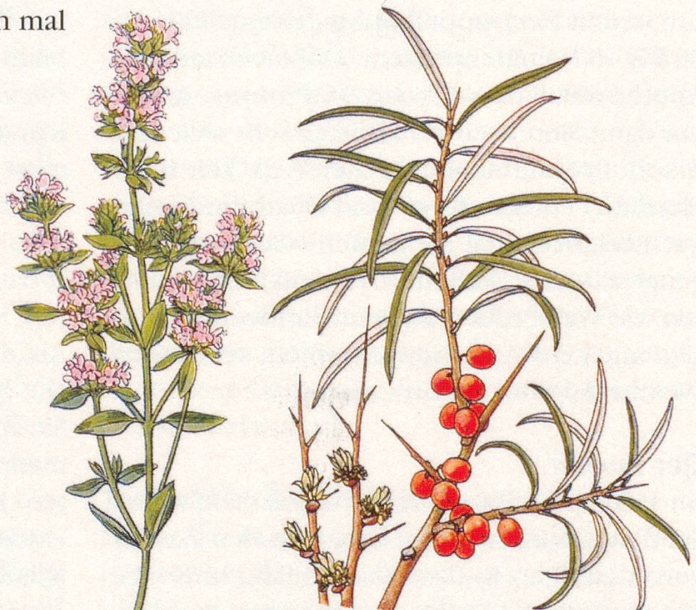
## Kamillengeist

Zwei Handvoll echte Kamillenblüten werden mit der Schale einer halben, unbehandelten Zitrone, 1 Deziliter (100 ml) Wasser und 7,5 Deziliter (750 ml) Weingeist (70 Vol.%) in ein Ansatzgefäß gefüllt. An einem sonnigen Platz lässt man alles fünf bis sechs Wochen ziehen – wie beim Tee wird die Flüssigkeit nach und nach immer dunkler. Nach dem Filtrieren nach Geschmack mit einer Zuckerlösung süßen und weitere drei Monate stehen lassen.

Dazu kaufen Sie getrocknete Kamillenblüten von guter Qualität oder spülen selbst gesammelte kalt ab und lassen sie einige Tage auf Küchenpapier trocknen. Der Kamillengeist tut in kleinen Mengen gut bei Erkältungen und Magen-/Darm-Beschwerden.

## Liebstöckelschnaps

Einen Liter Weingeist (40 Vol.%) mit 2 EL Kandiszucker in ein Ansatzgefäß geben. Einen jungen Zweig Liebstöckel (Maggikraut) kopfüber in die Flasche stecken. Schon nach zwei Tagen in der Sonne ist der unkomplizierte Schnaps fertig und man kann den Zweig entfernen oder das Ganze filtrieren. Liebstöckel wirkt harn-treibend und schleimlösend.

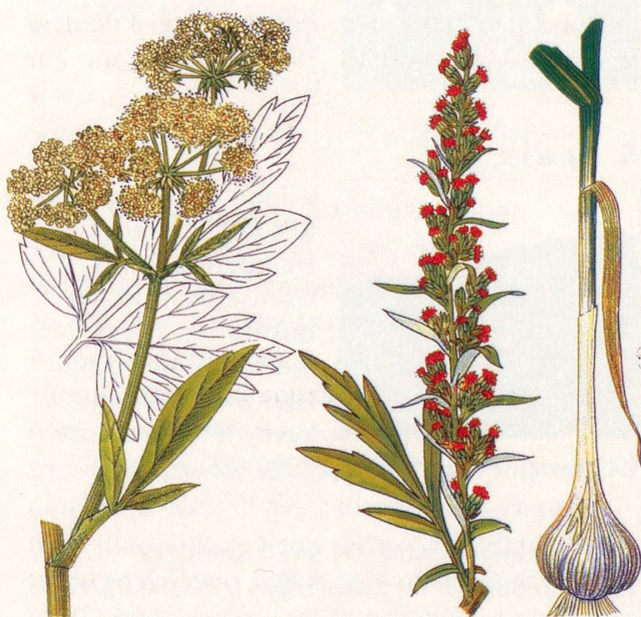


## Knoblauchgeist

Möglichst frische Knoblauchzehen grob hacken und in eine Ansatzflasche füllen. Dann mit einem Liter Weingeist (70 Vol.%) aus der Apotheke auffüllen. Zwei Wochen in die Sonne stellen, dabei ab und zu schütteln. Durch ein Siebchen in eine oder mehrere saubere Flaschen füllen. Dreimal täglich 20 Tropfen dieses Schnäpschens sind ein «Jungbrunnen» für die Gesundheit.

## Sanddornlikör

1 Kilo frische Sanddornbeeren waschen und trocknen und im Ansatzgefäß mit 1,5 Liter Weingeist (40 Vol.%) übergießen. Die Mischung an einen warmen, sonnigen Platz stellen und öfter schütteln. Sind alle Früchte zu Boden gesunken, wird filtriert. 2 dl (200 ml) trockenem Weisswein vorsichtig erwärmen und 100 Gramm Zucker (je nach Gusto auch mehr) darin auflösen. Die Zuckerlösung zum Schnaps geben. In neue Flaschen umfüllen und noch mindestens drei Monate in den Keller stellen. Sanddorn ist bekanntlich reich an Vitamin C, und dieses bleibt durch die Verwendung frischer Beeren auch im Likör erhalten.



## Aromatischer Rosenlikör

150 Gramm Rosenblütenblätter (aus dem Garten oder der Apotheke) werden in einem halben Liter warmem Wasser 24 Stunden angesetzt, dann zweimal filtriert, zuerst durch ein Sieb, dann durch eine Filtertüte. Mit einem halben Liter 90-prozentigem Weingeist aufgießen und 250 Gramm Zucker, ein kleines Stück Zimtstange und ein paar Korianderkörnern zufügen. Gut schütteln. Zwei Wochen lang kühl lagern, dann nochmals filtrieren und in Fläschchen abfüllen.

## Pfefferminzlikör

Zwei Handvoll Pfefferminze, eine kleine Handvoll Zitronenmelisse, 1 Esslöffel im Mörser zerstoßene Korianderkörner in einen Liter Doppelkorn oder Weingeist (40 Vol.%) geben. Durch die Zugabe von in wenig Wasser aufgelöstem Zucker (bis zu 500 Gramm) entscheiden Sie selbst, ob es eher ein Schnaps oder ein Likör wird. In einem Glasgefäß etwa sieben bis neun Wochen lang warm (nicht in die Sonne) stellen und regelmässig schütteln. Danach filtrieren, in eine neue Flasche füllen und für weitere acht bis neun Wochen an einen warmen Platz stellen. Einmal pro Woche schütteln. Pfefferminze wirkt lindernd bei Erkältungen, Kopfschmerzen und Verdauungsstörungen. Einen erfrischenden Longdrink bereiten Sie aus Pfefferminzlikör, aufgefüllt mit kaltem Mineralwasser.

• IZR

