

Nachhaltig loslassen

Kräuter und Beeren Essig

Du solltest einen naturbelassenen, nicht erhitzten Essig im Bioladen oder Reformhaus kaufen.

Achte auf das Etikett. Es sollte draufstehen, dass der Essig nicht behandelt wurde.

Zum Beispiel:

Nicht erhitzt

Keine Hitzebehandlung

Nicht pasteurisiert

Keine CrossFlow Filtration
Mit Essigmutter



Sehr gut eignet sich ein

Apfelessig,

Weißweinessig

und auch Rotweinessig.

Du kannst die Kräuter **frisch** sammeln, aber du kannst auch **getrocknete** oder **gefrorene** Kräuter verwenden.

Ich habe die Essigsorten in 5 Kategorien eingeteilt:

Bitteressig

Schafgarbe
Angelikawurzel
Brennesselwurzel
Wermut
Kalmus
Zichorienwurzel
Enzianwurzel
Bärwurz

Wald und Wiesen Essig

Brennessel
Löwenzahn
Spitzergerich
Bärlauch
Hollunder
Hagebutten
Waldmeister

Heilessig

Mädesüß
Echinacea
Baldrian
Jiagulan
Artemisia Annu
Kapuziener Kresse

Würzessig (Wichtig: intensiver
Geschmack - Vorsicht beim mischen.)

Rosmarin
Thymian
Knoblauch
Estragon
Salbei
Oregano

Beerenessig

Du kannst **frisches** Obst, **gefrorenes** Obst oder **getrocknetes** Obst verwenden.

Beeren aller Art
Zwetschgen
Obst aller Art
Getrocknete Feigen
Rosinen



Rezepte zum Video

Bitteressig vom Video

Jiaogulan
Schafgarbe
Angelikawurzel
Kalmuswurzel



Süßer Essig

Stevia (vom ganzen Blatt, nicht der Süßstoff!)
Aztekisches Süßkraut
Süßholzwurzel
Sehr lecker passt
hier noch Minze dazu



Quer durch den Garten

Hollunderblüte
Kapuzinerkresse
Gewürztagedes
Pimpinelle
Zitronrhythymian
Oregano
Echinacea
Johannisbeeren



Rezept im Spätsommer

Zwetschgen
mit Rotweinessig
und Honig

Verwendung von Kräuteressig in der Küche

Salate
Dressings
Grillsaucen
Marinaden
Chutneys
Asiatische Gerichte
Einlegen von Gemüse



Anwendung für die Gesundheit

Bitterkur für eine gute Verdauung

Rezepte mit Bitterkräuter ca. 5 - 10 Minuten vor den Mahlzeiten mit Wasser einnehmen.
Auf 1 Glas Wasser 1 - 2 Eßl. Essig

Erfrischende vital Kur am Morgen

Rezept mit Stevia und Pfefferminze und Obst/Beeren
Am Morgen, gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Frühstück mit Wasser einnehmen.



Kur zur Anregung des Fettstoffwechsels

Wähle deine Lieblingsrezepte
Vor dem Essen und bei Heißhunger mit Wasser einnehmen.

