

Sonnengarten



Kräuter-Essige

Essig als Würze, Medizin, Isotonischer Trinkessig, Kosmetikum...

Naturessig entsteht durch Fermentationsprozesse und enthalten Mineralien, Ballaststoffe, Fruchtsäuren, Pektin, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Essig desinfiziert, belebt, reinigt, entgiftet, fördert Regenerations und Stoffwechselprozesse und wirkt fiebersenkend und aufbauend.



Wegen dieser desinfizierenden Wirkung wurde Essig schon immer als Schutz vor Ansteckenden Krankheiten verwendet (Räuberessig in der Pestzeit).

Essig ist ein vorzügliches heimisches Auszugsmedium für Kräuter und Gewürze.

Essig als natürliches Antibiotikum

0,7lt Apfelessig

Kapuzinerkresse,-

Blatt-Blüte-Samen evtl. zerkleinern.

Kann in der Flasche bleiben- oder nach 1 Monat abseihen

- als Salatwürze
- 1TL Essig u. 1TL Honig in einem Glas Wasser Trinken bei beginnender Erkältung,.
- 1 EL mit ½ lt Wasser verdünnt als Haarspülung- kräftigt die Kopfhaut.
- 1 TL Essig mit ¼ lt Minztee als Gesichtswasser

Ausleitungsessig

Apfelessig

Je 4 Blätter: Gundelrebe, Birke, Löwenzahn, Giersch

Ansetzen, stehen lassen, verwenden

- 1 TL Essig mit ½ lt Wasser trinken,- abnehmender Mond
- Verdünnt als Gesichtstonic, Haarspülung
- Als Fußbad

Kräuteressig

Weinessig und Kräuter der Saison zB. Zitronen Melisse, Petersilie, Basilikum..

Evtl. werden noch Gewürze wie Senfkörner, Wacholderbeeren...dazugeben.

- Als Salatmarinade

Ribisel- Himbeeressig

Milder Essig nach Wunsch

1 EL Honig

Je 1 EL Beeren

- Schmeckt besonders gut zum Endiviensalat im Herbst.

Rosenessig

Duftrosen- ungespritzt,

Balsamicoessig

„Sommerhit - 2017“

Minze, Ingwer, Limette, Honig oder etwas Holler Saft mit Essig ansetzen.

- Aufgespritzt, mit Eiswürfel, Limette und Blatt Minze genießen
- Essig- Drinks besonders bei Hitze gut.
- Sie versorgen uns mit Elektrolyten u. Mineralstoffen.

