

Oxymel Basis-Rezept

Oxymel wird auch als Sauerhonig bezeichnet und leitet sich von den griechischen Begriffen für Essig [oxy = sauer & óxos = Essig], sowie Honig [meli = Honig; lat. mel] ab.

Die Basiszutaten in einem Oxymel sind also - wie der Name schon sagt - Honig & Essig. Ich nehme naturtrüben Apfelessig und einen Bio-Honig.

Verbindet man das Honig-Essig-Gemisch mit heimischen (Wild-)Kräutern, erhält man einen kraftvollen und alkoholfreien Kräuterauszug, der sich auch für Kinder oder Menschen eignet, die auf Alkohol verzichten möchten.

Ich nehme für das Oxymel 3 Teile Honig und 1 Teil Apfelessig – also auf 500 g Honig (1 Glas) gebe ich ca. 170 ml naturtrüben Apfelessig.

Zubereitung:

Wenn der Honig fest oder kristallisiert ist, sollte er vorher in die Sonne gestellt werden, bis er flüssig ist. Bitte Honig nicht über 40 Grad Celsius erhitzen, da dieser dann alle gesunden Wirkstoffe verliert und nur noch als Süßungsmittel wirkt.

In ein großes Schraubglas gibt man den Honig und den Essig und verrührt die beiden Komponenten mit einem Löffel (ideal aus Holz, da Metall mit dem Essig reagiert), bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.

Das Glas verschließt man fest und stellt es an einen dunklen, kühlen Ort. Lassen Sie es 2 bis 4 Wochen ziehen. Bitte zwischen Deckel und Glas ein Stück Frischhaltefolie geben, da sonst der Essig mit dem Deckelmaterial reagiert. Das Glas regelmäßig schütteln oder umrühren.

Haltbarkeit und Anwendung

An einem kühlen, dunklen Ort ist das selbstgemachte Oxymel ungeöffnet bis zu ein bis zwei Jahre haltbar. Es wird meist als Immun-Booster, Erfrischungsgetränk oder Salatdressing verwendet. Dafür einfach 1–2 Esslöffel in einem Glas lauwarmem Wasser oder Tee auflösen.

Oxymel wird oft mit Kräutern oder Gewürzen angereichert, um die gewünschten medizinischen Eigenschaften zu verstärken. Dazu lässt man die gewünschten Kräuter im Basis-Oxymel ausziehen und siebt sie nach der Ziehzeit ab.

