



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch  
4.6.23**

***Echter Nelkenwurz - Medizinwein***

*Zutaten:*

*0,5l Rotwein (Burgunder)*

*frische oder getrocknete zerkleinerte Nelkenwurz-Wurzeln*

*1 Zimtstange*

*10 Kardamomkapseln*

*Ingwer*

*Galgant*

*Weihrauchkörner*

*Rosenblüten*

*Zitronenschalen*

*3 EL Honig*

*5 Fäden Safran*

*Ich verwende den Wurzelstock der Heilpflanze zur Ausleitung von Giftstoffen und Schwermetallen, in Form einer Tinktur zum Beispiel. Aber besonderen Anklang findet mein „Hypocras“ – ein würziger Medizinwein nach altem Rezept.*

*Ich erwärme den Rotwein (meist Burgunder). In diesen halben Liter kommt die Hauptzutat: frische oder getrocknete, zerkleinerte Wurzeln von der Nelkenwurz. Zur Unterstützung – also zur Ausleitung und für ein paar Streicheleinheiten für Magen und Darm, aber auch als leichtes Antidepressivum und zur Anregung – gebe ich jetzt noch 1 Zimtstange, ca. 10 Kardamomkapseln (im Mörser angequetscht), etwas Ingwer und Galgantwurzel, ein paar Weihrauchkörner, eine kleine Hand voll Rosenblüten, ein paar Zitronenschalen, 3 EL Honig und 5 Safranfäden dazu.*

*Achtung, die Temperatur nicht über 50°C C steigen lassen.*

*Ich lasse den Wein meistens noch 1 Tag ziehen, bevor ich ihn abseihe und abfülle.*

*Gekühlt ist dieser Medizinwein ca. 2 Monate haltbar.*

*Er kann kalt oder warm getrunken werden – in kleinsten Mengen versteht sich - am besten vor oder nach dem Essen. Und nach altem Brauch eventuell aus einem Zinnbecher. Er kann die Verdauung fördern, die Fettverbrennung und den Gallenfluss anregen.*