



Zubereitung chinesischer Heilkräuter („Tee“-Abkochung)

Sie brauchen:

1. Einen Topf mit Deckel (Emaille , Steingut, Glas, rostfreier Edelstahl - kein Aluminium)
2. Ein Küchensieb
3. Eine Gefäß, um die 1. und 2. Abkochung zu mischen (ca. 1,5 bis 2L)
4. verschließbare Flaschen (mit heißem Wasser reinigen) zur Aufbewahrung der Abkochung.

Sie erhalten eine individuelle Mischung aus chinesischen Roharzneien („Kräuter“), die vor Gebrauch zu einem Dekokt (konzentrierter Arzneitee) ausgekocht werden müssen. Jeder Beutel ist für eine bestimmte Anzahl Tage vorgesehen. Die Anzahl der Tage ist auf dem Rezept vermerkt (meist 3 Tage).

Die meisten Kräuter werden für ca. 15 Minuten **eingeweicht** und danach **zweimal ausgekocht**. Kräuter mit abweichenden Kochzeiten sind gesondert verpackt und gekennzeichnet.

1. Geben Sie die Kräutermischung in einen Topf und gießen Sie Wasser hinzu, bis es etwa 2-3 cm über den Kräutern steht (von schwimmenden Bestandteilen abgesehen). Die Wassermenge richtet sich dabei nach der Menge und Saugfähigkeit der Kräuter und bewegt sich meist zwischen $\frac{1}{2}$ und 1,5L. **Lassen Sie die Kräuter ca. 15 Minuten einweichen.** Bei stark saugenden Kräutern evtl. noch etwas Wasser zugeben, damit die Kräuter beim Kochvorgang mit Wasser bedeckt bleiben.
2. Dann werden die Kräuter im Einweichwasser bei starker Hitze rasch zum Kochen gebracht. **Wenn es kocht** reduziert man die Temperatur und lässt die Mischung bei niedriger Temperatur und mit geschlossenem Deckel **sanft für 20 Minuten köcheln**. Achten Sie darauf, dass genug Wasser im Topf bleibt und die Kräuter bedeckt bleiben. Danach **gießen Sie die Abkochung durch ein Sieb in ein Gefäß**.
3. Die Kräuter werden nun erneut im Topf mit Wasser übergossen, bis sie knapp bedeckt sind, und ohne vorheriges Einweichen **noch einmal 30 Minuten sanft ausgekocht**.
4. Das Ergebnis des 2. Kochgangs dann **durch das Sieb zur 1. Abkochung dazu schütten**.
5. Das fertige Dekokt in eine mit heißem Wasser ausgespülte, verschließbare Flasche füllen, die nach dem Abkühlen **im Kühlschrank aufbewahrt** werden muß.

Abweichenden Kochzeiten: Diese Zutaten sind **in separate Beutel verpackt und beschriftet**. Die Kochzeitangaben der Apotheke beziehen sich immer auf den ersten Kochgang.

Kürzere Kochzeiten: z.B. Kräuter mit vielen ätherischen Ölen. Sie werden entsprechend der Angabe zum Ende des 1. Kochgangs beigefügt, also z.B. 5 Minuten vor Schluss, d.h. nach 15 Minuten. Beim 2. Kochgang sind sie folglich von Anfang an dabei.

Längere Kochzeiten: z.B. mineralische Substanzen, die statt des Einweichens meist 40 Minuten separat mit etwas Wasser vorgekocht werden und mitsamt Kochwasser dann zu den anderen fertig eingeweichten Kräutern dazu geschüttet und mit ihnen gemeinsam noch zweimal ausgekocht werden.

Frische Zutaten: z.B. frischer Ingwer, müssen nicht eingeweicht werden, sondern werden zu Beginn des 1. Kochganges einfach zu den eingeweichten Kräutern dazu gegeben.

Einnahme: Je nach der beim Kochen verwendeten Wassermenge ist Ihr Dekokt mehr oder weniger stark konzentriert. Die Gesamtmenge muss **gleichmässig über die auf dem Rezept angegebenen Tage verteilt** getrunken werden. Die Einnahme erfolgt kurz im Topf erwärmt oder mit heißem Wasser gemischt, am besten mit etwas Abstand zu den Mahlzeiten.

Die Einnahme kann **über den Tag verteilt** z.B. aus einer Thermoskanne geschehen **oder** morgens und abends, also z.B. **2x täglich**.

Achtung: Setzen Sie die Kräuter bitte im Falle einer beginnenden **Erkältung**, eines anderen **akuten Infekts**, einer fraglichen **Schwangerschaft**, beim Auftreten etwaiger **Nebenwirkungen** oder **neuartiger Symptom** ab und halten Sie **Rücksprache** mit mir!



Methode 2 - Zubereitung im Dampfkochtopf

Geben Sie alle Zutaten gemeinsam* in einen ausreichend großen Dampfkochtopf.
Die Kräuter können beim Kochen schäumen, also max. Füllmenge ca. 1/3 - 1/2 des Topfes!

Füllen Sie kaltes Wasser ein, so daß die Kräuter gut bedeckt sind.

Schließen Sie den Deckel und stellen den Druckregler auf „2“ (die Stellung mit dem höchsten Druck, je nach Modell).

Kochen Sie die Kräuter auf, bis der Druckregler Dampf entweichen lässt.

Hitzezufuhr reduzieren wie gewohnt.

20 Minuten auf niedriger Stufe kochen / unter Druck halten.

Von der Platte nehmen, warten bis der Druck abgebaut ist.

Topf öffnen, durch ein Sieb abgießen.

Wenn Sie die Kräuter besonders gut auslaugen möchten, geben Sie erneut ein wenig Wasser hinzu, kochen Sie kurz auf und gießen den Sud durch das Sieb zur Abkochung hinzu.

Aufbewahren und trinken wie oben.

Bei dieser Methode können Sie die Menge für 6 Tage auf einmal kochen.
Dadurch haben Sie nur 1 x in der Woche den Aufwand für die Zubereitung!

* es gibt einige wenige Ausnahmen, diese werden auf dem Rezept mit einem Hinweis versehen