



3-Tages-online-Workshop

Einkaufsliste

DIESE KRÄUTERPRODUKTE STELLEN WIR GEMEINSAM HER:

Am ersten Abend stellen wir einen pinken Kräuter-Eistee her. Am zweiten Abend rühren wir eine Salbe und am dritten Abend stellen wir eine einfache Kräutertinktur her.

ONLINE BEZUGSQUELLEN: Für manche Dinge, die man online bestellen kann, gebe ich hier jeweils zwei Onlineshops an, bei denen ich seit vielen Jahren gerne bestelle (gute Qualität): 1. [Dragonspice](#) (in Deutschland, liefert auch nach Österreich. Ein gutes Preis-Leistungsverhältnis) und 2. [Stübener Kräutergarten](#) (in Österreich, liefert auch nach Deutschland)

→ Wenn du bei der jeweiligen Zutat direkt auf den Link klickst, gelangst du direkt zu diesem Artikel im Onlineshop und brauchst ihn nicht mehr zu suchen.

BENÖTIGTE ZUTATEN:

Tag 1 - Für den pinken Kräuter Eistee benötigst du:

- 2-3 kleine Bio Zitronen
- 1 L Wasser
- 0 - 10 EL Süßungsmittel deiner Wahl: z.B. Rohrzucker, Agavendicksaft (verwende ich am liebsten), Ahornsirup, Birkenzucker, normaler Zucker (oder Honig)
- Eine Mischung aus 3-5 Kräutern deiner Wahl für den Tee. Dabei kannst du frische und getrocknete Kräuter mischen, oder alle Kräuter frisch verwenden: z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Wiesenlabkraut, Schafgarbe, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Weißdorn usw.

- 1 guter EL Zitronenmelisse getrocknet oder 2 EL frisch (mit den Fingern grob zerkleinert) oder die gleiche Menge Minze
 - 6 Stück getrocknete Hibiskusblüten - gibt es z.B. im Reformhaus, Kräuterladen, Bioladen, orientalischen Supermarkt oder online z.B. [Dragonspice](#), [Stübener Kräutergarten](#)
- Wenn du keine Hibiskusblüten bekommst, nimm einen Teebeutel von einem roten Früchtetee und schneide ihn auf und verwende den Inhalt.

Wichtig: Es gibt hier kein fix vorgegebenes Rezept. Wir stellen den Eistee gemeinsam im Workshop nach deinen Vorlieben her. zum Beispiel, was die Süße betrifft, sind die Geschmäcker sehr individuell. Wichtig wäre, dass du 1 Sorte Tee hast, der den Geschmack "verbessert", z.B. Zitronenmelisse und 1 Sorte Tee für die pinke Farbe. Dafür verwende ich am liebsten Hibiskusblüten, weil sie auch sehr gut schmecken.

Tag 2 - Für die "grüne Wiesensalbe" benötigst du:

- KRÄUTER: eine Hand voll frische Wildkräuter von der Wiese, zum Beispiel: Vogelmiere, Gänseblümchenblüten, Löwenzahnblüten
- 1 Esslöffel getrocknete Ringelblumenblüten - kannst du weglassen, wenn du keine hast.

→ Falls du keine frischen Kräuter hast, kannst du die Salbe auch mit getrockneten Kräutern machen. Dafür eignen sich gut: Ringelblumenblüten, Lavendelblüten, Kamillenblüten, Rosenblüten. Wähle 2-3 aus. Du benötigst ca. 1-2 Esslöffel pro Kraut

- ca. 300 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl der Sorte [High Oleic](#) (kann man erhitzen) oder eine Mischung von Olivenöl alternativ Sonnenblumenöl mit etwas Mandelöl
Alle nach Möglichkeit Bio.
→ Gibt es in großen Supermärkten oder [online \(Dragonspice\)](#), [\(Stübener Kräutergarten\)](#)
- 10 g Bio Bienenwachs: bekommt man in guten Reformhäusern, Bioläden, beim Imker oder online [\(Dragonspice\)](#), [\(Stübener K.\)](#)
- 3 - 4 kleine [leere Marmeladengläser](#) oder Salbentiegel a 50 ml bzw. 60 ml Volumen. Entweder Salbentiegel aus Glas [Dragonspice](#), [Stübener Kräutergarten](#) oder aus Kunststoff [Dragonspice](#), [Stübener](#)
- Falls vorhanden: 1-2 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Tag 3 - Für die Kräutertinktur benötigst du:

- Zwei leere Schraubgläser (z.B. Marmeladenglas) mit ca. 120 - 200 ml Volumen.
- Eine Kräutermischung von 1- max. 4 Kräutern deiner Wahl. Die Kräuter können getrocknet oder frisch sein.
MENGE: So viel, dass das Schraubglas mit den zerkleinerten Kräutern $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ voll ist.
- 200 ml Alkohol mit ca. 40 Vol. % (Vodka oder Korn) oder Weißweinessig oder Apfelessig für eine alkoholfreie Tinktur.

BENÖTIGTE ARBEITSUTENSILIEN:

Tag 1

- Wasserkocher (oder Herd + Topf).
- 1 kleiner Topf oder Kanne für $\frac{1}{2}$ L Tee
- 1 Teekanne oder Krug in den du 1 Liter Eistee füllen kannst
- Ein Teesieb zum Abseihen
- Einen Messbecher mit dem du $\frac{1}{2}$ Liter abmessen kannst
- Eine Zitronenpresse
- Eine Reibe für die Zitronenschale (Zestenreibe oder ähnliches)
- 2 Esslöffel

Tag 2

- Eine Herdplatte: Am besten arbeitest du in der Küche und platzierst deinen Laptop oder dein Handy so, dass du mir zuschauen und gleichzeitig arbeiten kannst.
- Ein Pürierstab (=Stabmixer) und ein hoher Behälter (Messbecher), in dem du das Öl gemeinsam mit den Kräutern mixen kannst (oder alternativ ein Standmixer) → Falls nicht vorhanden: kein Problem!
- Wenn du mit frischen Kräutern arbeitest: Schneidbrett und ein kleines Messer
- Wenn du mit getrockneten Kräutern arbeitest und keinen Mixer hast: ein Mörser → falls nicht vorhanden: Schneidbrett & kleines Messer
- Ein Messbecher, mit dem du 100 ml abmessen kannst

- 2 feuerfeste Gefäße: z.B. [feuerfeste Messbecher](#), leere Honiggläser oder kleine, möglichst schmale Kochtöpfe mit 0,5 - max. 1 Liter Volumen.
→ Wenn nur ein Gefäß/Topf vorhanden ist, ist das auch kein Problem. Dann musst du ihn zwischendurch einmal auswaschen.



- Ein kleines feinmaschiges [Küchensieb mit Stiel](#) mit ca. 8-10 cm Durchmesser oder ein grobes Sieb und 2 Stück Küchenrolle zum Hineinlegen.
- Falls vorhanden: eine Küchenwaage, die 10 g messen kann
- 2 Suppenlöffel zum Umrühren
- 2 Teelöffel
- Falls du mit feuerfesten Gläsern arbeitest, brauchst du einen mittelgroßen Topf mit Wasser darin für ein Wasserbad
- Etwas Küchenkrepp (Küchenrolle, Küchenpapier) oder ein sauberes Geschirrtücher



Tag 3

- Wenn du mit frischen Kräutern arbeitest: Ein Schneidbrett und ein kleines Messer
- Wenn du mit getrockneten Kräutern arbeitest und keinen Mixer hast: ein Mörser → falls nicht vorhanden: Schneidbrett & kleines Messer