



Ginseng-Honig

Rezept

- cremiger Honig
- Ginseng-Pulver
- kleiner Schwingbesen, Löffel, Teigschaber
- kleine Gläser (ca. 50 ml)

Den Honig im Wasserbad erwärmen. Mit einem Teelöffel das Ginseng-Pulver zugeben (ca. 2.TL pro 50 ml). Gut umrühren. In sterilisierte Gläschen abfüllen und verschliessen. Am besten lässt sich der Ginsenghonig als leicht süssende Zutat zu einer schönen Tasse Tee geniessen.

Honig wurde bereits zur Zeit der Pharaonen als Heilmittel genutzt. Er hat eine antibakterielle Wirkung und stärkt die Abwehrkräfte. Es gibt viele mythen- und sagenumwobene Heilpflanzen, die im Honig ihre Wirkung entfalten. Zudem wird der Geschmack von manch «bitterer» Medizin ganz wunderbar versüsst. Es braucht davon jedoch nur eine Löffelspitze täglich.

Ginseng

Der Ginseng (Panax ginseng) gehört zu den Araliengewächsen und wächst ursprünglich in den Bergregionen in Korea und China. Er wird etwa 60 cm hoch und seine doldige Blüte bildet leuchtendrote Steinfrüchte aus. In der asiatischen Medizin spielt Ginseng eine herausragende Rolle. Er wird auch als Kraftwurzel oder Menschenwurzel bezeichnet, da er die Körperfunktionen positiv unterstützen und damit das Leben verlängern soll. Die Ginsengwurzel selbst kann über hundert Jahre alt werden. Als Amulett getragen, soll die von den Göttern gesandte Pflanze Reichtum, Gesundheit und Ehre bringen. Wegen der steigenden Nachfrage wird Ginseng heute in Plantagen angebaut. Allerdings braucht es dafür Zeit, denn alleine die Keimung dauert zwei Jahre. Mittlerweile wird auch in Europa Ginseng gezogen und als Stärkungspflanze genutzt. Da den wilden Ginsengwurzeln mehr Kraft nachgesagt wird, sind sie besonders begehrt und teuer.



Märchen im Buch

- Der alte Ginsengsucher
- Das Feuer, das sieben Generationen lang brannte