



## **Allgemeine Anleitung zu Kaltauszug (Mazerat)**

Ein Kaltauszug wird vor allem bei zarten Blüten, weichen oder schleimhaltigen Wurzeln oder empfindlichen Wirkstoffen eingesetzt. Er ist notwendig, wenn Wirkstoffe der Pflanzen durch Hitzeinwirkung zerstört werden würden. Bei der Mistel kommt beispielsweise noch hinzu, dass der leichte Giftstoff, den die Mistel enthält, sich nicht in kaltem Wasser löst und ein Mistelkaltauszug daher ungefährlich ist.

### **Zubereitung**

- Pro Tasse wird ca. 1 TL bis 1 EL Kräuter mit kaltem Wasser übergossen.
- Tasse zudecken, damit eventuelle ätherische Öle nicht entweichen können.
- Kaltauszug über Nacht ziehen lassen (bzw. 8 bis 12 Stunden).
- Morgens wird abgeseiht.
- Dann wird der Kaltauszug vorsichtig bis auf Trinktemperatur erwärmt.
- Anschliessend in kleinen Schlucken trinken.

Eine Tagesration kann man in einer Thermoskanne aufbewahren.

### **Typische Pflanzen für Kaltauszüge:**

- Baldrianwurzel
- Hagebutten
- Wasserdost
- Königskerze
- Engelwurz
- Eibisch
- Malve
- Mistel
- ...

### **Achtung!**

Für Kaltauszüge sollte man nur einwandfreie Kräuter bekannter Herkunft verwenden, denn im Gegensatz zu gekochten oder überbrühten Tees werden eventuelle Krankheitserreger beim Kaltauszug nicht durch Hitze abgetötet.

## *Bildliche Darstellung:*



*Gib die Kräuter in eine Tasse*



*Mit kaltem Wasser Übergießen*



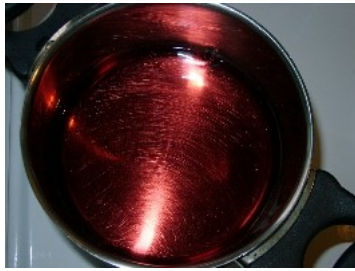
*Tasse zudecken, damit eventuelle ätherische Öle nicht entweichen und kein Dreck in die Tasse gerät*



*Kaltauszug über Nacht ziehen lassen(8 bis 12 Stunden)*



*Kaltauszug in einen Topf Abseihen*



*Kaltauszug vorsichtig auf Trinktemperatur erhitzen.*



*Tee in eine Tasse gießen, und in kleinen Schlückchen trinken*