

Am besten selbstgemacht:

Sirup, Saft & Oxymel

Vielseitige
Rezepte der
OÖ Bäuerinnen

BB
OBERÖSTERREICHISCHE
BÄUERINNEN



Österreichs beliebtester Einkoch-Hase.

Mit Haas gelingt's immer!



weltvonhaas.at

VORWORT

*Geschätzte Leserinnen und Leser,
liebe Genießerinnen und Genießer!*

*Die Natur schenkt uns das ganze Jahr über eine Fülle an
saisonalen Blüten, Früchten und wertvollen Kräutern.
Oft sind es gerade die einfachen, heimischen Schätze aus
unseren Gärten und von unseren Wiesen, die den größten
Reichtum in sich tragen.*

*Mit viel Sorgfalt und bäuerlichem Wissen entstehen daraus
Sirupe, Säfte und Oxymel – wahre Schätze im Glas, die uns
ein Stück Natur über das ganze Jahr hinweg bewahren.*

*In dieser Broschüre finden Sie eine
liebevoll zusammengestellte Sammlung
an Rezepten und Anregungen für die
genussvolle Verarbeitung regionaler
und saisonaler Zutaten.*

*Viel Freude beim Ausprobieren
und Genießen!*

Johanna Haider, Landesbäuerin



INHALT



SIRUP

Die süße Essenz der Natur

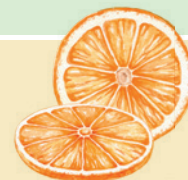
Wiesendudler	14
Indianernessel/Goldmelisse	17
Kräutersirup Winterzauber	18
Orangensirup	21
Lindenblütensirup	22
Löwenzahnsirup	23
Verbenensirup	24
Blütensirup Rosentraum	26
Zirbenzapfensirup	27
Blütensirup Flower Power	28



SAFT

Die erfrischende Vielfalt an Aromen

Selbstgemachter Eistee	34
Berry Punsch	36
Zwetschken-Direktsaft	38
Rhabarber-Direktsaft	40
Holunderbeerensaft	41
Beeren-Direktsaft	42
Apfel-Birne-Quitte	44



OXYMEL

Die alte Kunst von Süße & Säure

Oxymel Simplex	50
Beeren-Zimt Oxymel	51
Frühlingsoxymel	52
Holunderoxymel	54
Husten Oxymel	55
Detox & Immunbooster	56



Aus der Natur ins Glas

Selbstgemachte Säfte, Sirupe und Oxymel sind weit mehr als nur köstliche Genussmittel – sie sind ein Stück gelebte Natur. Wer seine Getränke selbst herstellt, weiß genau, was enthalten ist und kann auf künstliche Zusätze ganz verzichten. Gleichzeitig eröffnet sich die wunderbare Möglichkeit, Kräuter aus dem eigenen Garten sinnvoll zu nutzen und ihre wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren.

Gerade in Zeiten reicher Ernte stellt sich oft die Frage: Wohin mit all dem Obst? Anstatt es verderben zu lassen, kann es zu aromatischen Säften oder haltbaren Sirupen verarbeitet werden. So wird aus Überfluss ein wertvoller Vorrat.



Palmen-Bucht

Coming Soon 23.05.2026

Stell dir eine Bucht vor, in der die Zeit langsamer fließt: Palmen säumen den goldenen Strand. Du liegst mit deinem Liebblingsmenschen auf einer großzügigen, komfortablen Insel im Schatten und blickst auf das warme blaue Thermalwasser.



Heimische Schätze achtsam nutzen

Beim Sammeln von Kräutern ist ein achtsamer Umgang mit der Natur besonders wichtig: Es sollte stets genug für Tiere und Insekten stehen bleiben. Auch gilt, nur im Ausmaß des Eigengebrauchs zu ernten. Befindet man sich auf fremdem Grund, ist es selbstverständlich, vorher um Erlaubnis zu fragen.

Ob Kräuter, Beeren oder Früchte – die Natur vor unserer Haustür bietet alles, was wir brauchen, um Körper und Wohlbefinden auf natürliche Weise zu unterstützen. Diese Broschüre lädt dazu ein, heimische Zutaten neu zu entdecken und daraus gesunde, wohltuende Kreationen selbst herzustellen.



Sirup

SÜSS & HALTBAR



SIRUP

Die süße Essenz der Natur

Selbstgemachter Sirup ist eine wunderbare Möglichkeit, den Geschmack von Früchten, Kräutern und Blüten einzufangen und über lange Zeit haltbar zu machen. Seit jeher werden sie in der Küche und Hauswirtschaft geschätzt – nicht nur als aromatische Zutat, sondern auch als kleine Vorräte voller Natur.

Die Grundlage eines Sirups ist einfach: Wasser, Zucker und die gewünschte Zutat – ob fruchtig, blumig oder würzig. Durch sanftes Erhitzen lösen sich Aromen, Farben und wertvolle Inhaltsstoffe, die dem Sirup seinen charakteristischen Geschmack verleihen. Je nach Rezept können auch Zitronensaft oder Gewürze hinzugefügt werden, um die Haltbarkeit zu verbessern und das Aroma zu verfeinern.



Sirupe lassen sich vielseitig verwenden: verdünnt als erfrischendes Getränk, zum Süßen von Tees, als feine Zutat in Desserts oder als besondere Note in der kreativen Küche. Gleichzeitig bieten sie die Möglichkeit, saisonale Ernten zu nutzen und den Geschmack des Sommers das ganze Jahr über zu genießen.

Die folgenden Rezepte zeigen, wie einfach es ist, Sirupe selbst herzustellen – mit natürlichen Zutaten, viel Raum für eigene Ideen und einem Ergebnis, das sowohl im Alltag als auch zu besonderen Anlässen Freude bereitet.



Wiesendudler

- 3 kg Zucker
- 3 l kochendes Wasser
- 70 g Zitronensäure
- 3-4 unbehandelte Zitronen
- 1-2 unbehandelte Orangen
- 3-4 Handvoll Mädesüß, Schafgarbe, Wiesenlabkraut, Lindenblüten, Salbei

ZUBEREITUNG

1. Den Zucker mit dem kochenden Wasser übergießen und umrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Die Zitronensäure unterrühren. Zitronen und Orangen in Scheiben schneiden und mit den Kräutern zum Sirupansatz hinzufügen.
3. Diese Mischung 2-3 Tage kühl und dunkel ziehen lassen.
4. Die Kräuter abseihen und gut ausdrücken.
5. Den Sirup in saubere Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern.



FAIE - alles zum Einkochen und Haltbarmachen!

Frisch ernten. Einfach verarbeiten. Lange genießen!



Bestseller:

Einfach Abfüllen:

Entsafter aus Edelstahl

Mit verkapseltem Sandwichboden und Glasdeckel mit Entlüftungsloch. Inkl. Abfüllschlauch mit Klemme, Inhalt Wassertopf 5l, Inhalt Entsafteraufsatz ca. 8l.

Best. Nr. 62180 EUR **39,99**

Passiermaschine mit 3 Einsätzen

Aus rostfreiem Edelstahl. Mit Auflageraster zum Entsaften und Pürieren.

Best. Nr. 23912 EUR **29,99**

Fruchtbeerenpresse

Für die Gewinnung von Säften und Püree von Beeren und Trauben. Mit Stampfer und Schraubzwinde zur Befestigung am Tisch.

Best. Nr. 17063 EUR **49,99**

Flasche mit Bügelverschluss

Erhältlich in: 0,25 l, 0,5 l, 1 l

Best. Nr. 67012 EUR **ab 3,99**

Flasche mit Schraubverschluss

Erhältlich in: 0,25l, 0,35l, 0,5l, 1l

Best. Nr. 77781 EUR **ab 1,79**

Einkochgläser 6 Stk. im Set

Mit Schraubdeckel. Inhalt: 210 ml

Best. Nr. 7315 EUR **4,99**

Deine FAIE-Vorteile:

- Alles aus einer Hand
- Bewährte Qualität
- Praktische Lösungen

Viele weitere Artikel sowie Ratgeber und Rezeptideen findest Du hier! →



faie.at

+43 7672/716-0



Sirup

Indianernessel / Goldmelisse



- 2 kg Zucker
- 1,5 l Wasser
- 50 g Zitronensäure
- 1 Zitrone
- 3-4 Handvoll Indianernessel/ Goldmelisse Blütenblätter

ZUBEREITUNG

1. Von den Blütenköpfen die roten Blütenblätter abzupfen.
2. Den Zucker und die Zitronensäure im Wasser auflösen und die Blütenblätter sowie die in Scheiben geschnittene Zitrone hinzufügen.
3. Für 3 Tage kühl und dunkel ziehen lassen.
4. Den Sirup abseihen und in Flaschen abfüllen.



Kräutersirup Winterzauber

- 1 kg Zucker
- 1,3 l Apfelsaft
- 20 g Zitronensäure
- 60 g marokkanische Minze (oder jede andere Minze)
- 4 g gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Minze mit dem Zimt und der Zitronensäure für mindestens 24 Stunden im Apfelsaft ansetzen.
2. Den Auszug durch ein feines Tuch abseihen und mit dem Zucker in einem Topf auf mindestens 80°C erwärmen.
3. Beim Erhitzen unbedingt einen Deckel auf den Topf geben, sonst gehen die ätherischen Öle und Aromen verloren.
4. Nachdem der Sirup einige Minuten über 80°C hatte, wird er heiß in saubere Glasflaschen gefüllt und sofort verschlossen.




 Schärdinger

Verlieb' dich in unsere BERGBAUERN



**JETZT
NEU!**

Mit Schärdinger schmeckt das Leben.

Orangensirup

- 4 Bio Orangen
- 1 Bio Zitrone
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 200 g Zucker



ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Orangen auspressen und 200 ml Saft abmessen.
3. Zitronenscheiben, Orangensaft, Gewürznelken und die Zimtstange mit dem Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
4. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sirupartig einkochen lassen.
5. Noch heiß in sterile Flaschen abfüllen.

Lindenblütensirup



- 1 kg Zucker
- 1 l Wasser
- 4 Handvoll Lindenblüten
- 2 Bio Zitronen



ZUBEREITUNG

1. Das Wasser mit dem Zucker unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Leicht abkühlen lassen und die abgezipften Lindenblüten und die in Scheiben geschnittene Zitronen dazugeben.
3. Den Sirup für zwei Tage ziehen lassen und täglich vorsichtig umrühren.
4. Den Sirup abseihen und nochmals für 5 Minuten aufkochen lassen.
5. Noch heiß in saubere Gläser abfüllen.

Löwenzahn-Sirup



- 1 kg Zucker
- 1 l Wasser
- 2 Handvoll Löwenzahnblüten
- 1 Bio Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Die Löwenzahnblüten an einem sonnigen Vormittag ernten, etwas ausschütteln und mit einem Messer grob zerkleinern.
2. Wasser, Zucker und den Saft der Zitrone in einem Topf kurz aufkochen, vom Herd nehmen, die Löwenzahnblüten hineingeben und für 24 Stunden ziehen lassen.
3. Den Sirup abseihen und in einem Topf 5 Minuten köcheln lassen.
4. Noch heiß in Flaschen abfüllen.





Verbenensirup

- 500 g Zucker
- 700 ml Wasser
- 4 Bund Zitronenverbene
- 15 Blätter australisches Zitronenblatt
- 4 große Bio Zitronen

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser mit dem Zucker für ca. 2 Minuten aufkochen.
2. Die Blätter der Zitronenverbene fein schneiden, in das heiße Zuckerwasser geben und auskühlen lassen.
3. Die Blätter vom Zitronenblatt zerkleinern und dem ausgekühlten Zuckerwasser begeben.
4. Für 12 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen.
5. Den Sirup abseihen und mit dem ausgepressten Zitronensaft nochmals für 2 Minuten aufkochen.
6. Noch heiß in saubere Flaschen abfüllen.



Blütensirup Rosentraum



- 3 kg Zucker
- 3 l kochendes Wasser
- 70 g Zitronensäure
- 3-4 unbehandelte Zitronen
- 1-2 unbehandelte Orangen
- 3-4 Handvoll Holunderblüten, Lavendel, Rosenblüten

ZUBEREITUNG

1. Den Zucker mit dem kochenden Wasser übergießen und umrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Die Zitronensäure unterrühren. Zitronen und Orangen in Scheiben schneiden und mit den Kräutern zum Sirupansatz hinzufügen.
3. Diese Mischung 2-3 Tage kühl und dunkel ziehen lassen.
4. Die Kräuter abseihen und gut ausdrücken.
5. Den Sirup in saubere Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern.

Zirbenzapfensirup



- 1 l Wasser
- 1 kg Zucker
- 1 Zitrone
- 1 EL Zitronensäure
- 3-5 Zirbenzapfen

ZUBEREITUNG

1. Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit allen Zutaten in einem Topf aufkochen.
2. Abkühlen lassen und zugedeckt für 48 Stunden kaltstellen.
3. Nach den 48 Stunden noch einmal aufkochen, abseihen und noch heiß in sterile Flaschen abfüllen.



Blütensirup Flower Power

- 1,2 kg Zucker
- 1,2 l Wasser
- 40 g Zitronensäure
- Mind. 80 g Kräuter und Blüten wie z.b.:

Zitronenverbene, Gewürztagetesblüten, Goldmelissenblüten, Lavendelblüten, Malvenblüten, Ringelblumenblüten, Thymian, Sonnenblumenblütenblätter, Marokkanische Minze

ZUBEREITUNG

1. Die Blüten und Blätter am Vormittag für das beste Aromaerlebnis ernten.
2. Die Kräuter in Wasser und Zitronensäure für mindesten 24 Stunden ansetzen.
3. Den Auszug durch ein Tuch filtern und erwärmen. Den Zucker hinzufügen und unter Rühren auf mind. 80°C erhitzen.
4. Beim Erhitzen unbedingt einen Deckel auf den Topf geben, sonst gehen die ätherischen Öle und Aromen verloren.
5. Nachdem der Sirup einige Minuten über 80°C hatte, wird er heiß in saubere Glasflaschen gefüllt.



Saft

FRUCHTIG & FRISCH



Die erfrischende Vielfalt an Aromen

Selbstgemachter Saft steht für bewussten Genuss, Nachhaltigkeit und die Wertschätzung regionaler Zutaten. Unter selbstgemachten Säften versteht man Getränke, die aus frischen oder haltbar gemachten Früchten, Kräutern oder Blüten ohne industrielle Zusatzstoffe hergestellt werden. Dabei werden die natürlichen Aromen und Inhaltsstoffe schonend bewahrt – sei es durch Pressen, Kochen oder Ausziehen.

Die Herstellung ist einfach und zugleich vielseitig: Früchte werden gewaschen, zerkleinert und je nach Rezept gepresst oder mit Wasser aufgekocht. Anschließend wird der Saft gefiltert und oft mit Zucker oder anderen natürlichen Süßungsmitteln haltbar gemacht. Auch Kombinationen mit Kräutern oder Gewürzen sind möglich und verleihen den Säften eine individuelle Note.



Ein großer Vorteil selbstgemachter Säfte liegt in der optimalen Verwertung von Obst aus dem eigenen Garten oder der Region. Reifes oder überschüssiges Obst muss nicht weggeworfen werden, sondern kann sinnvoll weiterverarbeitet werden. So lassen sich saisonale Schätze das ganze Jahr über genießen. Zudem weiß man genau, was im Glas steckt – ohne künstliche Zusätze, dafür mit vollem Geschmack.

Selbstgemachte Säfte sind nicht nur nachhaltig, sondern auch kreativ: Sie laden dazu ein, neue Kombinationen auszuprobieren und traditionelle Rezepte neu zu entdecken. Die folgenden Rezepte sollen Inspiration bieten und zeigen, wie einfach es ist, aus natürlichen Zutaten köstliche Getränke herzustellen.



Selbstgemachter Eistee

- 1l Wasser
- 4 Beutel Früchtetee
Erdbeere-Himbeere
- 3 EL Honig
- 125 ml Holunderblütensirup
- 500 ml Eiswürfel
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 100 g frische Erdbeeren

ZUBEREITUNG



1. Früchtetee zubereiten und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Den Tee mit Honig und Holunderblütensirup süßen.
3. Die Eiswürfel in eine Metallschüssel geben und den noch heißen Tee darüber leeren.
4. Die gefrorenen Beeren dazugeben und vollständig auskühlen lassen.
5. Zum Servieren an den Gläsern einen Zuckerrand machen, frische Beeren und Eiswürfel in den Gläsern verteilen und mit dem Eistee aufgießen.



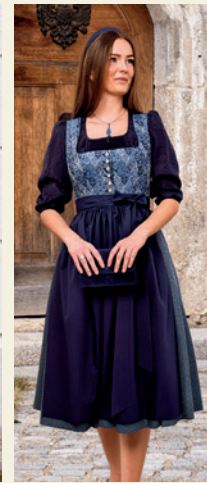
Berry - Punsch



- 6 Himbeeren
- 4 Erdbeeren
- 8 Heidelbeeren
- 300 ml Mineralwasser
- 50 ml Erdbeersaft oder ein anderer roter Fruchtsaft
- 1 Stange Rosmarin
- 2 TL Zitronensaft
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Die Früchte waschen und die Erdbeeren vierteln. Alle Früchte gleichmäßig auf zwei Gläser aufteilen.
2. Den Fruchtsaft und den Zitronensaft aufteilen und mit Mineralwasser aufgießen.
3. Mit Eiswürfeln die Gläser auffüllen und mit Rosmarin garnieren.



Der neue
Oberösterreicher

Trachten
Wichtlstube
Edt bei Lambach
Linzerstr.20



www.wichtlstube.at

Zwetschken - Direktsaft

- Ca. 4 kg Zwetschken mit Stein
- Optional 400 g Zucker
- Wasser für den Dampfensafter

ZUBEREITUNG

1. Die Zwetschken waschen und den untersten Topf des Dampfensafterers zu 2/3 mit Wasser befüllen.
2. Den obersten Topf mit den Früchten befüllen und optional mit Zucker bestreuen.
3. Den Topf auf die höchste Stufe drehen und für ca. 60 bis 90 Minuten entsaften lassen.
4. Den gewonnenen Saft noch einmal für 2 bis 3 Minuten sprudelnd aufkochen und noch heiß in sterile Gläser abfüllen.

Der Dampfensafter bietet die Möglichkeit Früchte schonend mit heißem Dampf zu entsaften. Für die Funktionsweise bitte die Gerätebeschreibung beachten.



Rhabarber-Direktsaft



- Ca. 5 kg Rhabarber
- 300 g Zucker
- Optional: Saft von 1-2 Zitronen
- Wasser für den Dampfensafter

ZUBEREITUNG

1. Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Den untersten Topf des Dampfensafers zu 2/3 mit Wasser befüllen.
2. Den obersten Topf mit den klein geschnittenen Stücken befüllen und mit dem Zucker bestreuen.
3. Den Topf auf die höchste Stufe drehen und für ca. 60 Minuten entsaften lassen.
4. Den gewonnenen Saft noch einmal für 2 bis 3 Minuten sprudelnd aufkochen und noch heiß in sterile Gläser abfüllen.

Holunderbeerensaft



- 1 kg Holunderbeeren
- 200 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 1 kg Zucker

ZUBEREITUNG

1. Die Holunderbeeren waschen und verlesen.
2. Die Beeren mit Wasser, Zucker und der Zimtstange in einem Topf aufkochen lassen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Fruchtmasse durch eine Flotte Lotte passieren oder ein Sieb mit einem grobmaschigen Baumwolltuch auslegen und die Früchte im Tuch auspressen.
4. Den gewonnenen Saft nochmals für ca. 10 Minuten aufkochen und in sterile Flaschen abfüllen.

Beeren - Direktsaft

- Ca. 5 kg Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Ribiseln, ...)
- 750 g Zucker je gewonnenem Liter Saft
- Wasser für den Dampfsafter



ZUBEREITUNG

1. Die Früchte waschen und gut abtropfen lassen und den untersten Topf des Dampfsafters zu 2/3 mit Wasser befüllen.
2. Den obersten Topf mit den Früchten befüllen.
3. Den Topf auf die höchste Stufe drehen und für ca. 60 Minuten entsaften lassen.
4. Den gewonnenen Beerensaft mit Zucker vermischen. Auf einen Liter Beerensaft kommen 750 g Zucker.
5. Den Saft noch einmal für 2 bis 3 Minuten sprudelnd aufkochen und noch heiß in saubere Flaschen abfüllen.



Apfel - Birne - Quitte



- 1 kg Äpfel / Birnen / Quitte
- 1 kg Zucker je kg Frucht
- 500 ml Wasser je kg Frucht
- Optional: Nelken, Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Früchte waschen und vierteln.
2. Die Früchte mit 500 ml Wasser weichkochen. Quitten sollte man 45 Minuten und die Äpfel und Birnen 10 bis 15 Minuten weichkochen. Hierbei die optionalen Gewürze mitkochen.
3. Anschließend ein Sieb ist mit einem grobmaschigen Baumwolltuch auslegen und die Fruchtmasse im Tuch auspressen.
4. Den Saft mit 1 kg Zucker pro kg Frucht nochmals für 5 Minuten aufkochen und sofort in saubere Flaschen abfüllen.

Deckel drauf, Liebe drin.



Wir sind Ihr verlässlicher Komplettanbieter für die Verpackung von Selbstgemachtem. Ob verschiedenste Flaschen und Verschlüsse, Trinkgläser, Einmachgläser und Utensilien, Kartonverpackungen oder sonstiges Zubehör – bei uns ist wirklich alles drin. Das gilt auch für die Bedruckung, Zustellung, fachkundige Beratung und viele weitere Services.





Oxymel

TRADITIONELL & STÄRKEND

OXYMEL

Die alte Kunst von Süße & Säure

Schon seit der Antike ist Oxymel ein fester Bestandteil der Naturheilkunde. Bereits Hippokrates empfahl die Kombination aus Honig und Essig als wohltuendes Mittel zur Stärkung und Unterstützung des Körpers. Der Name selbst stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Sauerhonig“ – eine einfache, aber wirkungsvolle Verbindung zweier kraftvoller Zutaten.

Die Herstellung ist ebenso unkompliziert wie vielseitig: Honig und Essig werden im Verhältnis von etwa 2:1 bis 5:1 miteinander vermischt. Durch die Zugabe von Kräutern, Früchten, Wurzeln oder Blüten entstehen individuelle Varianten. Diese dürfen einige Wochen an einem dunklen Ort ziehen, bevor sie abgeseiht und abgefüllt werden – so verbinden sich Geschmack und Inhaltsstoffe auf natürliche Weise.



Oxymel vereint die Süße des Honigs mit der belebenden Säure des Essigs und lässt sich vielfältig verwenden: verdünnt als erfrischendes Getränk, als feine Zutat in Salatdressings oder zum Verfeinern verschiedener Speisen. Gleichzeitig bietet es eine einfache Möglichkeit, die Kraft heimischer Pflanzen haltbar zu machen und kreativ in den Alltag zu integrieren.

Die folgenden Rezepte laden dazu ein, diese alte Tradition neu zu entdecken – natürlich, genussvoll und ganz nach dem eigenen Geschmack.

Oxymel ist für
Kinder unter einem
Jahr nicht geeignet, da
es Honig enthält.

Oxymel Simplex



- 3 Teile Honig
- 1 Teil naturtrüber Apfelessig
- eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Essig und Honig in einem sterilen Schraubglas gut miteinander vermengen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht.
2. Die Prise Salz hinzufügen.
3. Das Honig-Essig-Gemisch kann sofort verwendet oder als Grundlage für weitere Zubereitungen genutzt werden.

Beeren-Zimt Oxymel



- 3 Teile Honig
- 1 Teil naturtrüber Apfelessig
- ¼ TL gemahlener Zimt
- je 1 Handvoll Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Die Beeren etwas zerdrücken und mit dem Essig und Honig in ein Schraubglas geben.
2. 2 bis 4 Wochen an einem dunklen Platz ziehen lassen und dann abseihen.
3. In Flaschen füllen und kühl lagern.



Frühlingsoxymel

- 3 Teile Honig
- 1 Teil naturtrüber Apfelessig
- je 1 Handvoll Löwenzahn,
Gänseblümchen, Veilchen

ZUBEREITUNG

1. Die Blüten an einem sonnigen Vormittag ernten.
2. Honig, Essig und die Blüten in einem Schraubglas miteinander vermischen.
3. 2 bis 4 Wochen an einem dunklen Platz ziehen lassen und dann abseihen.
4. In Flaschen füllen und kühl lagern.



Holunderoxymel



- 3 Teile Honig
- 1 Teil naturtrüber Apfelessig
- 6 Dolden Holunderblüten

ZUBEREITUNG

1. Die Blüten an einem sonnigen Vormittag ernten.
2. Honig, Essig und die Blüten in einem Schraubglas miteinander vermischen.
3. 2 bis 4 Wochen an einem dunklen Platz ziehen lassen und durch ein feines Sieb abseihen.
4. In Flaschen füllen und kühl lagern.

Husten Oxymel



- 3 Teile Honig
- 1 Teil naturtrüber Apfelessig
- je 1 Handvoll Thymian, Spitzwegerich, Fichtennadeln

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter an einem sonnigen Vormittag ernten.
2. Honig, Essig und die Kräuter in einem Schraubglas miteinander vermischen.
3. 2 bis 4 Wochen an einem dunklen Platz ziehen lassen und dann abseihen.
4. In Flaschen füllen und kühl lagern.

Tipp:
3-4-mal täglich
einen Esslöffel
einnehmen.





Detox & Immunbooster

- 80 g frischer Ingwer
- 50 g Kurkuma
- 1 ganze unbehandelte Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- 20 ml Apfelessig
- 80 g Honig



ZUBEREITUNG

1. Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone gründlich waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Ingwer, Kurkuma, Zitronensaft, Zitronenschale und Apfelessig in einem Topf bei niedriger Hitze langsam erwärmen. Dabei regelmäßig umrühren und nicht aufkochen lassen.
3. Wenn die Aromen gut verbunden sind vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
4. Den Honig unterrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. In ein sauberes Glas füllen.

Danke den Einsenderinnen der Rezepte:

Silke Antensteiner, Johanna Haider, Johanna Miesenberger, Georgia Naderer, Agnes Sandymayr, Ines Schöfecker, Sabine Sieberer, Michaela Sommer, Monika Viehaus, Margit Ziegelbäck.

B
OBERÖSTERREICHISCHE
BÄUERINNEN

**Uns ist es wichtig,
woher unser Essen kommt.**



IMPRESSUM:

Herausgeber:

Bäuerinnen im OÖ Bauernbund, Harrachstraße 12, 4010 Linz, ZVR 76673942

Satz und Grafik: AGRO Werbung GmbH/Thurner

Fotos: Privat, Magnific.com, Stock.Adobe.com: eflstudioart, Pixel-Shot, encierro, Milan, Petr Bonek, chamillew, svehlik, manuta, fotoknips, irina, Heike Rau, Luis Echeverri Urrea, DoreenB. Photography, Maria Medvedeva, Wladimir Losowski, Olga Miltsova, eladstudio, annabell2012, Madeleine Steinbach, oktay, Maryna, Tatiana Z, sveta_zarzamora, photoflorenzo. Titelfoto: Magnific.com

Illustrationen: Stock.Adobe.com: anitapol

Druck: hs Druck GmbH, Stand: Mai 2026

Nachdruck, Kopieren und Vervielfältigen nur mit Genehmigung des Herausgebers!

GENUSS DER BLEIBT.

FRUCHTWERK
GENUSS, DER BLEIBT.



HIGHLIGHTS

- Gefriertrocknermodell von 4 bis 20 Kg
- Schockfrostfunktion bis -50°C
- Automatische Trocknung durch Sensorentechnik.
- Trocknungsablauf kann für Blütenpollen oder Ähnliches geändert werden.
- Schockfrosterfunktion demnächst Verfügbar, kompatibel mit allen Gefriertrocknern
- W-Lan Modull optional Verfügbar
- Set beinhaltet alles was zum Starten benötigt wird: Gefriertrockner, Bleche, Vakuumpumpe, Vakuumschlauch, 5L Vakuumpumpen-Öl



**MEHR
INFOS**

WWW.FRUCHT-WERK.COM



Raiffeisen
Oberösterreich



JEDER HOF BRAUCHT EINE BANK MIT **UNTERNEHMERGEIST.**

Das macht uns zur ersten Wahl
bei Landwirt:innen.



raiffeisen-ooe.at/landwirtschaft