Naturkaugummi

Schwierigkeit: Leicht
Aufwand: Gering
Für: 1 Portion(en)

Zutat

Menge		Name
1	Blätter	Beifuss oder anderes wohlriechendes essbares Kraut
1	Stück	Weihrauchharz

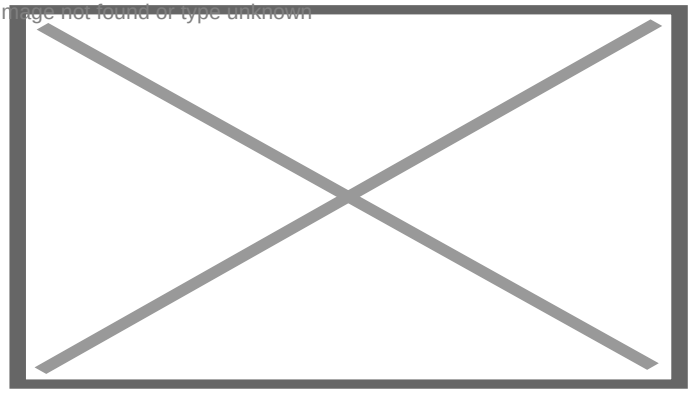
Zubereitung

Der Beifuss hat vielzählige Anwendungen - abgesehen davon, dass er auch etwas Traubenzucker enthält und daher auch etwas süßlich schmeckt. Denn die Artemisia kann man wunderbar lange kauen - manchmal mit Pfefferminze als klassische Frische.

So habe ich einen Natur-Kaugummi, der nicht nur lange anhält, zahnschonend ist, sondern auch lecker schmeckt. Da kommt nicht mal ein Wabenhonig mit, der einen hohen Traubenzuckergehalt hat. - Dieser fällt eher in die Kategorie kleines Kaubonbon.
Hinweis: Das Kraut kann wie Tee auch die Zähne dünkler färben.

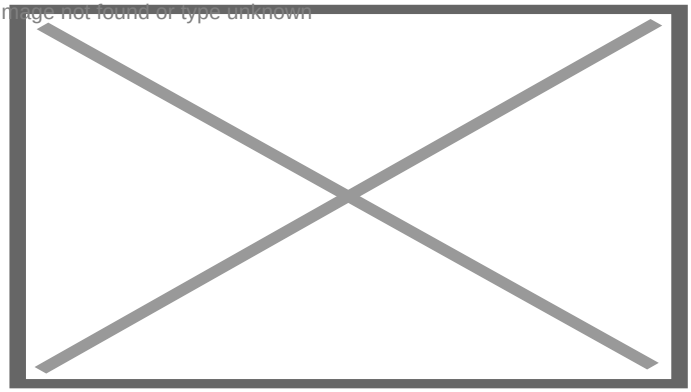
Artemisia vulgaris:
Ich esse davon - meist unterwegs oder im Garten - regelmässig 1 Blatt oder ein paar Blüten oder Samen.

Image not found or type unknown



Wildpflanzenblätter mit einer hellen Unterseite - wie auch das Gänsefingerkraut zum Beispiel, lassen sich herrlich lange kauen.
Die Kombination mit Pfefferminze schmeckt auch sehr gut.

Image not found or type unknown



Besonders interessant ist auch die Verwendung von Harzen wie zum Beispiel essbares Weihrauchharz.

Weihrauchharz ist zuerst hart und bitter, weicht sich im Mund aber relativ schnell auf.

Gemeinsam, mit zum Beispiel Minze gekaut, ist er ein Wohlgenuss.

Anmerkung:
-> Weihrauch wie auch wohlriechende essbare Wildpflanzen oder Kräutern werden viele Wirkungen zugeschrieben, die ich sehr schätze.
Im Zweifelsfall allerdings mit dem Arzt/der Ärztin Rücksprache halten.

-> Kein Weihrauchharz kaufen, das nur für das Räuchern gedacht ist. Es enthält meist Aroma- und Farbstoffe und ist nicht für die Einnahme gedacht.