

FIT UND GESUND DURCH DEN WINTER

mit landwirtschaftlichen Erzeugnissen aus Bayern

Unsere
Bayerischen
Bauern

BIER

– Erkältung –



1/4 l Bier langsam auf 35-40 Grad erhitzen, mit Honig süßen und vor dem Zubettgehen in kleinen Schlucken trinken.

ZWIEBEL

– Ohrenschmerzen –



Zwiebel klein schneiden, erhitzen, warm in ein Geschirrtuch wickeln und für ca. 30 Minuten auf das schmerzende Ohr legen.

KARTOFFEL

– Halsschmerzen –



Sechs weichgekochte – noch warme – Kartoffeln in ein Geschirrtuch legen, zerdrücken und um den Hals wickeln.

KRÄUTER

– Schnupfen –



Je 20 g Kamillenblüten, Thymian und Fenchel mit 3 l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und den Dampf für 10 Minuten inhalieren.

MEERRETTICH

– Bronchitis –



Frische Meerrettichwurzel in Scheiben schneiden, mit einem Faden zu einer Kette verarbeiten und – mit direktem Hautkontakt – um den Hals hängen.

SCHWEINESCHMALZ

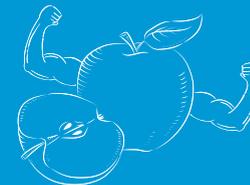
– Husten –



2 EL Schweineschmalz in einem Topf erhitzen, auf einem Geschirrtuch verteilen und für zwei Stunden auf die Brust legen.

APFEL

– Immunabwehr –



Ein Apfel am Tag versorgt das Immunsystem mit B-, C- und E-Vitaminen sowie Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Eisen.

HUHN

– Erkältung –



Hühnersuppe blockiert bestimmte weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können.

Das Rezept gibt es auf
unsere-bauern.de.