

Natürliche Hausmittel gegen Grippe, Husten und Erkältung

Frage die Grosseltern mit einem Brief oder per Telefon, ob sie ein natürliches Rezept kennen gegen:

Husten

Erkältung

Grippe

Frage die Grosseltern, ob sie dir das Rezept aufschreiben möchten oder ob du es aufschreiben sollst.

Toll wäre, wenn du die Rezepte auf ein A4 Blatt gut leserlich aufschreibst und an die Ref.

Kirchgemeinde Zug schickst.

VIELLEICHT HAST DU LUST, DEIN REZEPTBLATT ZU GESTALTEN MIT:

- einer Zeichnung darauf
- Verzierungen
- passenden Bildern zum Thema Hausmittel, die du ausschneidest von Zeitschriften und aufklebst
- Farbstift-Resten vom Spitzen
- andere kreative Ideen
-

Damit eine Rezeptsammlung gemacht werden kann, schicke das Rezept an folgende Adresse:

Per Post an:

Ref. Kirchgemeinde Zug

Larissa Hehnen

Bundesstrasse 15

6300 Zug

Wichtig

Schreibe auf der Rückseite von deinem Blatt alle Punkte 1 – 3 darauf, aber nur, falls deine Eltern einverstanden sind:

1. Deinen Namen
2. Deine Klasse
3. E-Mailadresse oder WhatsApp-Nr. deiner Eltern oder deine Wohnadresse. Dann bekommst du eine Auswahl der eingeschickten Rezepte zugeschickt.

Rezept für Hustensaft mit Zwiebel

Die Zwiebel ist eine Heilpflanze und hilft bei Erkältungsbeschwerden.

2 Zwiebeln weisse oder rote Zwiebeln (rote Zwiebeln geben dem Saft keinen starken Zwiebelgeruch)

10 EL braunen oder weissen Zucker oder 6 Teelöffel Honig

Sauberes Konfiglas mit Deckel

feines Sieb

So wird's gemacht

1. Zwiebel schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden und in ein sauberes Konfiglas füllen.
2. Gebe den Zucker oder Honig zu den Zwiebelwürfelchen und rühre mehrmals um.

3. Lasse das Glas nun mit den Zwiebeln und Honig oder Zucker abgedeckt 12 Stunden stehen in der Küche und rühre ab und zu mit einem Löffel um.
4. Durch ein feines Sieb Zwiebeln absieben und den Saft in eine Glasflasche oder Konfiglas füllen.
5. Den Rest der Zwiebeln kannst du noch etwas ausdrücken.

Den so erhaltenen Saft kannst du ungefähr einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und bei Husten dreimal am Tag einen Esslöffel nehmen.

Im Internet findest du weitere Varianten unter Hustensaft hausgemacht

Viel Spass und gutes Gelingen.