



Mit freundlicher Unterstützung durch



und



Medienpartner



THEMA DES WETTBEWERBS 2013: THYMUS VULGARIS KATEGORIE: KULINARIK & GENUSS

PROJEKTTITEL:

Erkältungskompott für Kinder

EINGEREICHT VON

Garten der Aromen; Fr. Helga Köck
Kontakt: www.aromagarten.net

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

1-2 Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden – in Wasser oder Apfelsaft kochen – 1 kleinen Teelöffel frischen Thymian in das noch heiße Kompott geben – nach einer Stunde Früchte und Saft vom Thymian trennen. Den Saft noch einmal aufkochen und 1 Eßl. Honig hinzufügen und wieder Früchte dazugeben und in Gläser füllen und heiß verschließen.

Bei Erkältungskrankheiten essen Kinder dieses Kompott lieber als einen Thymiantee zu trinken. Das Resultat ist dasselbe wie bei einem Erkältungstee, aber es schmeckt viel besser und viele Erwachsene bevorzugen es auch!

Sonstige Anmerkungen: Es kann natürlich auch getrockneter Thymian verwendet werden, man muss aber beim Trennen von Saft und Thymian darauf achten, dass keine Kräuterreste auf dem Obst verbleiben, da diese hart sind und nicht gut schmecken!

MEDIENUNTERLAGEN

Wenn Kinder erkältet sind, sind sie nicht nur krank sondern auch sehr liebebedürftig. Man sorgt sich um sie und diese Liebe hilft ihnen auch schneller gesund zu werden. Leider geben viele Eltern viel zu früh Medikamente, die bei einer Erkältung gar nicht notwendig wären und viele Nebenwirkungen haben.

Die ätherischen Öle im Thymian sind in dieser Situation sehr viel wertvoller und von großem Nutzen. Leider schmeckt ein Thymiantee, der hier gute Dienste leisten könnte etwas intensiv und wird vor allem von Kindern abgelehnt. Das Kompott ist eine gute Alternative dazu!

BILDER

