

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

Rezept # 59 – Herstellung von Nelkenwasser

Die Zubereitung ist unkompliziert und dauert nur wenige Minuten. Es gibt zwei Varianten: eine kalte Übernacht-Methode (sanfter) und eine heiße Kochmethode (stärker extrahierend).

Verwende immer Bio-Qualitäts-Gewürznelken, um Schadstoffe zu vermeiden.

Zutaten (für ca. 250–500 ml Nelkenwasser):

5–10 ganze Gewürznelken (je nach gewünschter Intensität; für Anfänger reichen 5)

500 ml frisches, gefiltertes Wasser (Raumtemperatur oder kochend)

Optional: 1 TL Honig oder Zitronensaft zum Abschmecken (für besseren Geschmack und zusätzliche Vorteile)

Variante 1: Kalte Übernacht-Zubereitung (empfohlen für den Einstieg)

Nimm 5–7 ganze Nelken und spüle sie kurz unter fließendem Wasser ab, um Staub zu entfernen.

Gib die Nelken in ein Glasgefäß oder eine Flasche und gieße 500 ml lauwarmes Wasser darüber.

Verschließe das Gefäß und lasse es über Nacht (mindestens 8–12 Stunden) bei Raumtemperatur ziehen. Rühre gelegentlich um, damit die Aromen besser freigesetzt werden.

Am nächsten Morgen: Siebe die Nelken mit einem feinen Sieb oder einem Tuch ab. Das Wasser ist nun bereit. Optional: Füge Honig oder Zitronensaft hinzu, um den würzig-süßen Geschmack abzumildern.

Lagerung: Im Kühlschrank bis zu 2 Tage haltbar. Frisch zubereiten für maximale Wirkung.

Variante 2: Heiße Kochmethode (für intensiveren Geschmack und schnellere Zubereitung)

Spüle 5–10 Nelken ab.

Gib sie in einen Topf mit 500 ml Wasser und bringe es zum Kochen.

Reduziere die Hitze und lasse es 5–10 Minuten köcheln, damit die Wirkstoffe (insbesondere Eugenol) optimal extrahiert werden.

Nimm den Topf vom Herd, lasse es 5 Minuten abkühlen und siebe die Nelken ab.

Optional: Mit Honig oder Zitronensaft verfeinern.

Lagerung: Wie oben, im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps zur Zubereitung:

Für eine stärkere Konzentration: Verwende mehr Nelken oder lasse es länger ziehen.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



Variiere: Füge Zimtstange oder Ingwer hinzu für ein aromatisches, Nelken-Tee-ähnliches Getränk.

Kosten: Ein Glas Nelkenwasser kostet unter 0,50 € und ist nachhaltig.

Wie man Nelkenwasser einnimmt: Dosierung und Tipps

Nelkenwasser ist am besten warm oder lauwarm, um die Verdauung zu fördern. Die Einnahme sollte moderat sein, da Eugenol in hohen Dosen reizend wirken kann. Empfohlene Dosierung:

Täglich: 1 Glas (200–250 ml) pro Tag, idealerweise morgens auf nüchternen Magen für optimale Aufnahme der Nährstoffe. Die WHO empfiehlt maximal 2,5 mg Eugenol pro kg Körpergewicht täglich (ca. 5–10 Nelken für einen 70-kg-Erwachsenen).

Anfänger: Starte mit 100 ml und steigere langsam, um den Magen zu schonen.

Dauer: 2–4 Wochen regelmäßig einnehmen, dann eine Pause von 1 Woche machen, um Toleranz zu vermeiden.

Weitere Formen: als Mundspülung (1:1 mit Wasser verdünnt) für orale Hygiene oder äußerlich als Haarspülung.

Einnahmetipps:

Trinke es langsam, um den würzigen Geschmack zu genießen.

Kombiniere mit einer ausgewogenen Ernährung für bessere Ergebnisse.

Nebenwirkungen vermeiden:

Bei Überdosierung (mehr als 15 Nelken/Tag) kann es zu Magenreizungen, Übelkeit oder Blutverdünnung kommen. Schwangere, Stillende und Kinder sollten es nur in kulinarischen Mengen nutzen.

Einkaufsliste:

[Gewürznelken trocken BIO](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

