



**DER
ZAUBER-
TRANK
DER FOTO-
GRAFIN**

TEXT — Therese Krähenbühl-Müller
BILDER — Barbara Hess



«*Oxymel* ist eine traditionelle Zubereitung aus Apfelessig und Honig, deren *Ursprünge* in der antiken Medizin liegen.»

Die Fotografin Barbara Hess produziert nicht nur Oxymel, sondern inszeniert die Zutaten auch.

Wenn es im Sommer grünt und blüht, ist das die perfekte Zeit, die Schätze des Gartens und der Natur zu sammeln, um daraus zum Beispiel Oxymel herzustellen. Barbara Hess erklärt, was den Essig-Honig-Trank so besonders macht.

Eigentlich ist Barbara Hess Fotografin. Doch wie das bei kreativen Menschen oft der Fall ist, erschliesst sie sich auch gerne mal neue Wissensgebiete. «Im Zusammenhang mit meiner Imker-Ausbildung im Jahr 2020 habe ich mich mit den Vorzügen von Honig auseinandergesetzt und bin dabei auf eine alte Rezeptur für Oxymel gestossen», sagt Barbara Hess.

SÜSS UND SAUER

«Oxymel ist eine traditionelle Zubereitung aus Apfelessig und Honig, deren Ursprünge in der antiken Medizin liegen. Diese Mischung kombiniert die saure Note des Essigs mit der Süsse des Honigs und wird oft als süss-saurer Sirup verwendet», erklärt die Fotografin. Der Name «Oxymel» stamme aus dem Griechischen, wobei «oxys» für sauer und «mel» für Honig stehe. «Die Basiszutaten sind der Honig mit seinen entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften sowie Essig, meist in Form von Apfelessig, der verdauungsfördernd wirkt und das Wachstum gesunder Darmbakterien unterstützt. Diese Mischung wird oft durch das Hinzufügen von Kräutern erweitert, welche in den Essig

ZWEITE RUNDE

Die Faszination für das Wundergetränk war so gross, dass Barbara Hess im vergangenen Winter eine kleine Testproduktion startete und ihr eigenes Oxymel kreierte und verkaufte. «Das Ergebnis ist sehr gut angekommen. Aktuell bin ich an Abklärungen für die Rohstoffversorgung und teste Rezepturen», erklärt Hess. Sie hoffe sehr, dass sie für die kommende Saison eine weitere Ausgabe von «Mel» auf den Markt bringen könne.

• wildweise.ch



01

«Oxymel werden zahlreiche gesundheitliche Vorteile zugeschrieben. Es könne die Verdauung unterstützen, Entzündungen reduzieren, das Immunsystem stärken und als natürliches Energetikum dienen.»

ingelegt werden, um ihre heilenden Wirkstoffe zu extrahieren.» Oxymel werden zahlreiche gesundheitliche Vorteile zugeschrieben. Es könne die Verdauung unterstützen, Entzündungen reduzieren, das Immunsystem stärken und als natürliches Energetikum dienen. «Zudem wird es in der Volksmedizin häufig als tägliches Tonikum eingesetzt, oft verdünnt in warmem Wasser oder Tee, und findet auch Verwendung in der Küche, etwa in Salatdressings oder als Geschmacksgeber.» Sie verwende ihr Oxymel je nach Jahreszeit mit den entsprechenden Pflanzen, sagt Hess. «Im Sommer als kühlendes Erfrischungsgetränk-Tonikum, zum Beispiel verdünnt mit Mineralwasser, und im Winter unter anderem als Auszug von Quitte und Thymian in lauwarmem Wasser.»

01 Barbara Hess hofft, dass sie für kommende Saison eine weitere Ausgabe von «Mel» auf den Markt bringen kann.

OXYMEL NACH REZEPTUR DES HIPPOKRATES

Der bekannteste Bezug zu Oxymel findet sich in den Schriften des Hippokrates, der oft als «Vater der Medizin» bezeichnet wird und im 5. Jahrhundert v. Chr. lebte. Hippokrates verwendete Oxymel zur Behandlung einer Vielzahl von Leiden, darunter Atemwegserkrankungen und Verdauungsprobleme. Er schätzte die kombinierten Eigenschaften von Honig und Essig und ihre Fähigkeit, sowohl als Heilmittel als auch zur Vorbeugung von Krankheiten zu dienen. Heute erlebt Oxymel eine Art Renaissance als Teil der wachsenden Bewegung hin zu natürlichen und ganzheitlichen Heilmethoden. Die genaue Zusammensetzung von Oxymel kann variieren, da verschiedene Rezepte unterschiedliche Anteile von Apfelessig und Honig verwenden. Die Herstellung ist relativ einfach und erfordert keine speziellen Geräte. Die Basis bildet ein Verhältnis von Essig zu Honig, das typischerweise zwischen 1:3 und 1:4 liegt, je nach gewünschter Süsse und Säure. Ergänzt wird die Mischung mit frischen Kräutern und Pflanzen.



Essig und Honig sind die Grundlage für Oxymel.