

Workshop: Oxymel

Mit Hella Maria Stern

 19. Oktober 2025, von 10–13 Uhr

 Hildegarten

 Anmeldungen an: hallo@hildegarten.org

 Spendenempfehlung: 10€

 Honig trifft Essig trifft Hagebutte – stärkendes Winteroxymel selbst herstellen

Schon mal von *Oxymel* gehört? „Oxy“ für sauer, „mel“ für Honig – und das Ergebnis ist ein richtiges Power-Elixier! Bienenhonig und Apfelessig finden zusammen und werden mit Kräutern und Beeren des Herbstes zu einem stärkenden Sauerhonig angesetzt, der die Kraft aller drei Zutaten vereint: Der Honig wirkt antibakteriell, nährend und konservierend; der Apfelessig wirkt verdauungsanregend und löst all die wunderbaren Pflanzenwirkstoffe aus Kräutern und Beeren, damit wir gesund über den Winter kommen.

Im Workshop setzen wir gemeinsam ein Hagebutten-Oxymel an. Die kleinen roten Früchte sind nämlich der Vitamin C-Snack in der freien Natur schlechthin! Dafür sammeln wir zuerst im Hildegarten und auf dem Bürgerbahnhof Plagwitz frische Hagebutten von wilder Rose und Hundsrose.

Danach geht's ans Ansetzen: Ihr entscheidet, ob ihr euer Oxymel ganz pur halten oder es mit Kräutern wie Thymian, Salbei oder sogar einem Hauch Meerrettich verfeinern möchtet. Infos zu Kräutern und Beeren erhaltet ihr direkt zum Workshop und könnt dann ganz intuitiv entscheiden, welche Zutaten ihr nutzen möchtet.

Außerdem erfahrt ihr, wie lange das Oxymel ziehen sollte, wie ihr es abfiltern könnt und wie ihr es im Winter am besten anwendet. Der Honig stammt übrigens direkt von einem Imker aus der Nähe von Hermsdorf, der Apfelessig ist Bio-Qualität – beste Zutaten für ein selbstgemachtes Hausmittel.

 Bitte bringt mit:

2 Schraubgläser mit Deckel (mindestens 300 ml)

kleines scharfes Küchenmesser, Brettchen

Kleidung dem Wetter entsprechend. Wir sind im überdachten Freien, ggf. Regenschutz für Rundgang.

 Hinweise zu Barrieren:

Ein Großteil des Workshops findet in der Einhausung im Garten statt. Es gibt eine Sammelrunde über das Gelände im und um den Hildegarten und das Café. Dort sind die Wege teilweise eng oder uneben.