Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

# Hochgenuss bis Ladenschluss

Regionale Spezialitäten, handwerklich hergestellt
mit frischen Zutaten aus dem Werdenfelser Land

Mary's MarmeLaden, Udo Schönthaler, Dekan-Karl-Platz 21, 82481 Mittenwald
Tel.: 0 88 23/93 68 97, E-Mail: marysmarmeladen@t-online.de
Internet: www.marysmarmeladen.de

Schutzgebühr 1,00 EUR

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Geschichtliches:

Ihren Anfang nimmt die ***kulinarische Erfolgsgeschichte der Marmelade*** in Andalusien. In der sonnenverwöhnten Region von Sevilla hat der Orangenanbau eine lange Tradition. Bereits vor Jahrhunderten wurden die spanischen Zitrusfrüchte in die ganze Welt exportiert, auch ins weniger sonnenverwöhnte Schottland. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts erhielt hier der schottische Kaufmann James Keiller eine Schiffsladung Orangen aus Sevilla. Doch statt der erwarteten süßen Früchte brachte das Handelsschiff Bitterorangen, die niemand essen wollte. Die Früchte sollten schon weggeworfen werden, als Janet Keiller, die Ehefrau des Kaufmanns, einen ungewöhnlichen Versuch wagte. Sie kochte die Bitterorangen mit Zucker so lange ein, bis daraus ein wohlschmeckendes Kompott entstand. Das war die Geburtsstunde der berühmten schottischen Orangenmarmelade.

Was den ***Namen „Marmelade“*** angeht, so sagt man, dass er wegen der seekranken Mary, Königin von Schottland entstand, über die die Seeleute nur sagten: „Mary malade!“ also: Mary ist krank. Man hatte an Bord Orangen geladen und kochte ihr eine Mischung aus Orangen und Zucker. Und da sie nach dem Essen dieser Mischung wieder gesund wurde, erkor sie der Schiffskoch zur „Marmelade“!

## Mary’s MarmeLaden, wie alles begann:

Mit einem Glas Brombeermarmelade aus wilden Brombeeren hat alles angefangen. Damals mit der Aufschrift „süße Früchtchen für mein süßes Früchtchen“, kochte ich meiner jetzigen Frau Mary einen süßen Trost in einer Zeit, in der es ihr nicht so gut ging. Es war ein durchschlagender Erfolg - ihr schmeckte die Marmelade so gut, dass wir den Sommer mehr in Brombeerhecken verbrachten, als sonst wo. Das Ergebnis waren mehr als 120 Gläser Brombeermarmelade für den Eigenverbrauch!
Eine Leidenschaft war geboren...
Damals noch beheimatet auf dem Schurwald in der Nähe von Stuttgart, blieb es nicht nur bei wilden Brombeeren. Alles was die Felder an Früchten boten, wurde zu leckeren Brotaufstrichen verarbeitet. Seinerzeit nur zum Eigenverbrauch und für Geschenke an Familie, Freunde und Bekannte. Es wurde gemeinsam experimentiert und an Rezepturen getüftelt, die den Geschmack der verarbeiteten Früchte im Vordergrund ließen. Diese Erfahrungen und daraus entstandenen Rezepte sind noch heute Grundstock für die inzwischen mehr als 200 verschiedenen Produkte.

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Mary's MarmeLaden in Mittenwald:

Mit dem Umzug 2004, aus beruflichen Gründen nach Klais, wurde aus der privaten Leidenschaft ein Nebenerwerb für meine Frau. Wir experimentierten in unserer „Hexenküche" nicht nur mit Wildfrüchten, sondern nun auch mit Wildkräutern, die den Geschmack dieser unvergleichlichen Natur in sich tragen. Es entstanden **Marmeladen, Gelees, Liköre, Essige, Öle, Kräutersalze, Sirupe und vieles mehr**, die einzigartig sind. Diese Produkte bot meine Frau auf Wochenmärkten in Garmisch, Partenkirchen und Walchensee an. Wann immer es zeitlich ging, habe ich meine Frau dabei unterstützt.
Der inzwischen erreichte Umfang der Produktpalette erforderte entsprechende Maßnahmen. Aus der heimischen Küche heraus ließ sich die Herstellung nicht mehr meistern. Somit machten wir uns auf die Suche nach einer geeigneten Produktionsstätte. Unser Konzept sollte eine gläserne Produktion mit einem angeschlossenen Verkaufsbereich verbinden. Nach langer Suche wurden wir schließlich in Mittenwald fündig.
Am 30. August 2008 war es dann endlich soweit – meine Frau und ich eröffneten mit ganzem Stolz unser Ladengeschäft in der Partenkirchnerstraße 60 in Mittenwald.

Laden und Produktion am Dekan-Karl-Platz 21

Mädesüß und Baldrian

Bald schon aber waren die Räumlichkeiten zu klein und wir durften uns nach einem neuen Ladenlokal umschauen. Glücklicherweise wurden wir fündig mitten im Zentrum von Mittenwald, am Dekan-Karl-Platz 21. An diesem zentralen Standort können wir nun weiter expandieren und uns auch neuen Produktentwicklungen widmen. Gerne dürfen Sie, während Ihres Einkaufs, uns bei der Produktion in unserer gläsernen Küche zuschauen.

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

**Philosophie von Mary's MarmeLaden:**

Regionale Zutaten, sorgfältig handwerklich in kleinen Mengen hergestellt, das ist das Konzept, das hinter Mary's MarmeLaden steht. Von Hand, an ausgesuchten Plätzen im Landkreis Garmisch-Partenkirchen gesammelte Wildkräuter und Wildfrüchte stellen die Basis für unsere Produkte dar. Teilweise längst vergessene Früchte und Kräuter werden verarbeitet, genauso wie wir ständig an neuen Rezepten und Verfeinerungen tüfteln. Im offenen Kupferkessel werden maximal fünf Kilogramm Früchte schonend erhitzt, so dass Vitamine und Wirkstoffe weitgehendst erhalten bleiben. Die teilweise interessanten und wertvollen Heilwirkungen dieser Schätze der Natur sind erwünscht, der gute Geschmack steht aber bei unseren Produkten klar im Vordergrund. Ergänzt werden diese einzigartigen Spezialitäten durch „Standardprodukte", wie Brotaufstriche aus Erdbeeren, Ananas, Brombeeren, Aprikosen, Orangen, etc. Dabei verwenden wir generell Obst erster Güteklasse, welches gezielt von uns für unsere Spezialitäten ausgesucht wird. Da jede einzelne Frucht durch unsere Hände geht, erreichen wir eine sehr hohe Produktqualität.

Gerne stellen wir Ihnen individuelle Geschenkkörbe zusammen.
Für Geschäftskunden übernehmen wir selbstverständlich auch den Versand der Präsente.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der weiteren Lektüre und freuen uns, wenn Ihnen unsere Produkte schmecken und Sie uns weiterempfehlen.

*****

***Im Anschluss ein kleines Nachschlagewerk mit interessanten Informationen zu den verwendeten heimischen Wildkräutern und Wildfrüchten, die wir zu schmackhaften Spezialitäten verarbeiten.***

## Mädesüß

Mädesüß eignet sich hervorragend bei Kopfschmerzen, Migräne, Erkältungen oder grippalen Infekten. Sogar bei echter Grippe kann es lindernd wirken. Es senkt nicht nur das Fieber, sondern erleichtert auch Schmerzen und hilft beim Abschwellen der Schleimhäute.
Auch gegen die meisten Arten von Ödemen hilft Mädesüß sehr gut. Seine harntreibende und entgiftende Wirkung lässt es auch bei Problemen des Harnapparates und des Stoffwechsels helfen.

Heilwirkung: blutreinigend, entgiftend, entzündungshemmend, harntreibend, schmerzstillend, schweißtreibend, Blasenprobleme, Darmprobleme, Erkältungen, Grippe, Fieber, Gicht, Magenprobleme, Nierenprobleme, Rheuma, Schmerzen, Migräne, Kopfschmerzen, Wassersucht, Ödeme.

Geschmack: Gelee fruchtig nach Mirabelle, Quitte und Bittermandel. Sirup erinnert an Waldmeister, Honig und Bittermandel.

Wir machen daraus: Gelee und Sirup

## Rotklee

Die wichtigste Anwendung des Rotklees ist zum hormonellen Ausgleich in den Wechseljahren.
Erst vor wenigen Jahren ist diese Einsatzmöglichkeit des Rotklees entdeckt worden.
Der Rotklee eignet sich zur Förderung der Lebertätigkeit, der Verdauung und zur Gallensaftproduktion.
Zusätzlich wird ihm vorbeugende Wirkung gegen Prostatakrebs nachgesagt.

Heilwirkung: blutreinigend, Appetitlosigkeit, Gicht, Leberschwäche, Rekonvaleszenz, Rheuma, Verstopfung, erweichend, Wechseljahrsbeschwerden, Östrogenmangel, Hitzewallungen, PMS.

Geschmack: süßlich mild, fruchtig, Honigtöne.

Wir machen daraus: Gelee und Sirup

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Fichtenspitzen

Die jungen Triebspitzen helfen gegen Husten, Asthma und manchmal sogar gegen Lungenentzündung. Auch bei Influenza-Grippe kann man Fichtennadeln verwenden um die Beschwerden der Atmungsorgane zu lindern. Die Fichtennadeln helfen aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes auch gegen Frühjahrsmüdigkeit und andere Vitamin-C-Mangel-Erscheinungen.

Heilwirkung: anregend, antibakteriell, beruhigend, schleimlösend, schweißtreibend, Bronchitis, Husten, Katarrh der oberen Luftwege, Keuchhusten, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung, Rachenentzündung, Nervosität, nervöse Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit.

Geschmack: frisch zitronig mit deutlichen Harztönen. Das Gelee passt wunderbar zu Schafs- und Ziegenkäse oder in die Wildsoße.

Wir machen daraus: Gelee, Tee, Sirup und Likör

## Gänseblümchen

Gänseblümchen kann man innerlich gegen Erkältungen einsetzen. Außerdem hilft Gänseblümchen gegen Frühjahrsmüdigkeit und wird traditionell gegen viele Erkrankungen eingesetzt, die im Frühling auftreten.
Auch Beschwerden im Magen-Darmbereich können durch Gänseblümchen gelindert werden.

Heilwirkung: blutreinigend, harntreibend, krampfstillend, schmerzstillend, Husten, Erkältungen, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Darmentzündung, Gicht, Stoffwechsel anregend, Wassersucht, Nierensteine, Blasensteine, Menstruationsbeschwerden, stockende Menstruation.

Geschmack: fein würzig, liebliche Honigtöne.

Wir machen daraus: Gelee

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Löwenzahn

Unsere zeitaufwendigsten Produkte. Wir verwenden ausschließlich Blüten, die um die Mittagszeit von Hand geerntet wurden. Jeder einzelne Blütenkopf wird aufgebrochen, um den bitteren, grünen Blütenboden zu entfernen. Für ein Kilogramm Blüten benötigen wir vier Stunden, bis der Rohstoff für das Gelee, den Sirup und Likör vorbereitet ist. Nur die so gewonnenen gelben Blütenblätter ergeben den feinen, an Honig erinnernden Geschmack.

Die Blüten des Löwenzahns mit ihrem hohen Vitamin-C- und Eisengehalt, dem überdurchschnittlich hohen Kalium- und Calciumgehalt sowie dem Gehalt an anderen Mineralstoffen und Spurenelementen, stellen eine wertvolle, schmackhafte und bereichernde Nahrungsergänzung aus der Natur dar.

Geschmack: sehr fein und mild wie ein guter Blütenhonig.

Wir machen daraus: Gelee, Sirup und Likör

## Buchenblätter

Die jungen, noch behaarten Buchenblätter besitzen magenberuhigende und verdauungsfördernde Wirkstoffe.

Bei unserem Likör stehen die Bitterstoffe dezent im Hintergrund und der feine Geschmack überwiegt. Nach einem opulenten Mahl sorgt er für Wohlsein. Sein feiner Geschmack verleiht auch Süßspeisen eine spezielle Note.

Wir machen daraus: Likör

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Holunderblüten

Bei Erkältungskrankheiten und Fieber kann man den Holunderblütensirup trinken und sich danach zum Schwitzen ins Bett legen.
Auch zur Stärkung des Immunsystems eignen sich Holunderblüten.
Aufgrund der harntreibenden und blutreinigenden Wirkung, ist Holunderblütensirup auch bei Krankheiten wie z.B. Rheuma und Hautunreinheiten geeignet.
Die entgiftenden Eigenschaften der Holunderblüten unterstützen Schlankheitskuren.

Wir machen daraus: Gelee, Essig, Sirup und Likör

## Holunderbeeren

Heilwirkung: anregend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, erweichend, harntreibend, krampflösend, pilztötend, schleimlösend, schweißtreibend.
Anwendungsbereiche: Abwehrschwäche, Angina pectoris, Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Atemwegserkrankungen, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Erkältung, Erschöpfung, Fieber, Gicht, Grippe, Hämorrhoiden, Halsschmerzen, Harndrang, Heiserkeit, Heuschnupfen, Husten, Kehlkopfentzündung, Knochenschwäche, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Leberschwäche, Luftröhrenkatarrh, Magen-Darm-Entzündung, Migräne, Milchbildung, Müdigkeit, Nebenhöhlenentzündung, Nervosität, Neuralgien, Nierenschwäche, Ödeme, Osteoporose, Schlafstörungen, Schmerzen, Schnupfen, Übergewicht, Verstopfung, Zahnschmerzen, Zellulite.

Wir machen daraus: Marmelade, Gelee, Sirup und Likör

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Brunnenkresse

Heilwirkung: anregend, antibakteriell, blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, Husten, Bronchitis, Erkältung, Halsentzündung, Zahnfleischentzündungen, Vitamin-C-Mangel, Frühjahrskur, Verdauungsschwäche, Würmer, Gallen- und Blasensteinbeschwerden, Blutzucker senkend, Leichte Diabetes, Blasenentzündung, Nierenbeckenentzündung, Rheuma, Gicht, Epilepsie.

Sie stärkt die Verdauung und regt die Nieren an.
Verschleimung der Atemwege wird gelöst.

Verwendung: Passt z.B. wunderbar zu allen Kartoffelprodukten, besonders zu Kartoffelsalat. Würzt aber auch eine Tomatensoße elegant ab.

Wir machen daraus: Kräutersalz

## Bärlauch

Heilwirkung: anregend, antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend, schweißtreibend, tonisierend.

Anwendungsbereiche: Appetitlosigkeit, Asthma, Bronchitis, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Blähungen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Würmer, Galle treibend, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Cholesterinspiegel senkend, Stoffwechsel anregend, Rheuma.

Er fördert nicht nur die Verdauung, sondern verhindert auch Arteriosklerose und senkt den Blutdruck und kann somit sogar Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen. Dadurch ist der Bärlauch das reinste Labsal gegen Zivilisationskrankheiten.

Verwendung: Ein Teelöffel Pesto in 200 g Frischkäse einrühren, schmeckt super. Zwei Teelöffel in Spätzleteig für Käsespätzle, sieht nicht nur toll aus, schmeckt auch phantastisch. Klassisch natürlich über Pasta.

Wir machen daraus: Pesto, Essig, Öl und Kräutersalz

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Berberitzen

Heilwirkung: antibakteriell, schleimlösend, schweißtreibend, tonisierend, atmungsanregend, Kräftigungsmittel nach Infektionskrankheiten, Zahnfleischentzündungen.

Außer gegen Vitaminmangelerscheinungen wie Frühjahrsmüdigkeit oder Zahnfleischbluten, kann man Zubereitungen aus den Berberitzenfrüchten auch gegen Erkältungen anwenden.

Geschmack: säuerlich, fruchtig mit leicht holzigem Ton, unvergleichbar aber gut!

Wir machen daraus: Gelee und Likör

## Hagebutten

Heilwirkung: Erkältungen, erhöhter Vitamin-C-Bedarf, Frühjahrsmüdigkeit, Stärkung des Immunsystems, leicht harntreibend.

Hagebutten werden bereits seit dem Mittelalter als Volksarzneimittel verwendet.
Sie enthalten viel Vitamin-C aber auch andere Vitamine und wirksame Stoffe.
Sie beugen Erkältungs- und Infektionskrankheiten vor. Außerdem wirken sie leicht abführend und harntreibend und eignen sich daher auch zur Heilung von Nieren- und Blasenerkrankungen.
100 g frische Hagebutten enthalten 400-5.000 mg Vitamin-C und so deckt ein Esslöffel den Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen.

Wir machen daraus: Marmelade und Essig

## Bergholunder

Heilwirkung: blutreinigend, entzündungshemmend, fiebersenkend, schweißtreibend.
Der Verzehr der rohen Früchte wird nicht empfohlen. Die gelben Samenkerne enthalten Giftstoffe. Früher wurden die rohen Früchte in der Volksmedizin als Brechmittel eingesetzt.

Anwendungsbereiche: Fieber, Husten, Skorbut, Vitamin-C-Mangel.

Geschmack: säuerlicher, fruchtiger und milder als der schwarze Holunder, Rarität!

Wir machen daraus: Gelee

## Schlehen

Heilwirkung: schleimlösend, krampflösend, Blasenleiden, Verstopfung, Magenschwäche, Magenkrämpfe, Husten, Herzschwäche, Prostatavergrößerung.

Die Früchte der Schlehe erinnern mit ihrer Farbe an winzige Pflaumen, schmecken vor dem Frost aber durch den hohen Gerbstoffgehalt sehr herb und zusammenziehend. Hier helfen sie dann bei Verletzungen im Mund- und Rachenraum.

Wir machen daraus: Marmelade, Gelee, Sirup, Essig und Likör

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Kornelkirsche

Kornelkirschen (Frucht des gelben Hartriegels) enthalten den roten Fruchtfarbstoff der Anthocyane, die zur Vitamin-P-Gruppe gehören. Dieses Vitamin P ist ein wichtiger Schutz- und Reparaturfaktor bei Entzündungen und Verletzungen der Schleimhäute und Blutgefäße, zum Beispiel bei Gastritis oder Krampfaderleiden. Kornelkirschen reinigen und festigen den Verdauungstrakt. Darüber hinaus wird die Kornelkirsche zur zusätzlichen Behandlung bei Magenleiden empfohlen. Täglich eine Portion Kornelkirschen essen, egal in welcher Form, ob roh oder gekocht, als Marmelade, Mus oder Gelee. Kornelkirschen reinigen und stärken das angeschlagene Verdauungssystem und fördern dessen Gesundheit.

Geschmack: erfrischend säuerlich, erinnert an Himbeere und Sauerkirsche.

Wir machen daraus: Marmelade, Sirup, Essig, Salz und Likör

## Holzapfel

Heilwirkung: blutreinigend, Durchfall, Heiserkeit, Skorbut, Verstopfung, Vitamin-Mangel, Gicht, Rheuma, Arteriosklerose, Fettsucht, Hämorrhoiden, Ekzeme, Nervosität, Heiserkeit.

Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.

Geschmack: sehr intensives Apfelaroma, lecker!

Wir machen daraus: Gelee

## Huflattich

Das Haupteinsatzgebiet für den Huflattich ist der Husten und all seine Verwandten. Mit seinen einhüllenden Qualitäten lindert er den hartnäckigen Reizhusten und löst den zähen Schleim.
Auch bei Asthma hilft er, freier zu atmen, da er die Bronchien erweitert.

Heilwirkung: anregend, antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend, schweißtreibend, Asthma, Husten, Bronchitis, Reizhusten, Raucherhusten, Brustfellentzündung, Fieber, Erkältung, Heiserkeit, Kehlkopfentzündung, Frühjahrsmüdigkeit, Stoffwechsel anregend, Appetitlosigkeit, Magen-Darmkatarrh, Gastritis, Darmentzündung, Verstopfung, Durchfall, Nervenschmerzen, Nervensystem stärkend.

*Vorsicht: Huflattich enthält Pyrrolizidin-Alkaloide (PA's) und sollte nicht länger als 4-6 Wochen pro Jahr verzehrt werden, während der Schwangerschaft und der Stillzeit gar nicht.*

Geschmack: intensiv, würziges Aroma, wie kräftiger Blütenhonig.

Wir machen daraus: Gelee und Sirup

## Weißdorn

Erstaunlicherweise war die Heilwirkung des Weißdorns im Altertum wohl noch unbekannt.
Dabei hat er unschätzbar wertvolle Heilwirkungen auf das schwache Herz und das sogar ohne Nebenwirkungen und sehr mild.

Was dem Weißdorn in früherer Zeit an Anerkennung fehlte, hat er jedoch heutzutage in Hülle und Fülle, denn er ist die erste Wahl, wenn es darum geht, ein Altersherz sanft zu stärken.

Heilwirkung: Altersherz, Angina Pectoris, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen, beruhigend, Nervosität, Schlaflosigkeit, Wechseljahrs-beschwerden.

Geschmack: fruchtig, mild, erinnert an Zwetschge.

Wir machen daraus: Sirup

## Schlüsselblume

Da die Schlüsselblume entkrampfend und schleimlösend wirkt, ist sie als Hustenlinderer sehr geeignet. Sie wirkt vor allem gut, wenn der Schleim festsitzt. Besonders gerne wird sie zur Linderung des Altershustens verwendet, wenn das schwächer werdende Herz dazu führt, dass sich die Flüssigkeit in der Lunge staut. In diesen Fällen erleichtert sie das Abhusten der Flüssigkeit und entlastet den Kreislauf. Weiter verwendet die Volksheilkunde die Schlüsselblume auch gegen Nervosität und Neuralgien. Selbst Migräne soll gelindert werden.

Heilwirkung: beruhigend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend.

Anwendungsbereiche: Bronchitis, Keuchhusten, Schnupfen, Kehlkopfentzündung, Halsentzündung, Lungenentzündung, Erkältung, Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung, Vitamin-C-Mangel, Verstopfung, Stoffwechsel anregend, Rheuma, Herzschwäche, Migräne, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Neuralgien, Schwindel.

Geschmack: schmeckt wie sie duftet, fein und elegant, Honigtöne.

Wir machen daraus: Gelee und Sirup

## Baldrian

Heilwirkung: Beruhigung von Nervensystem und Körper, Schlaflosigkeit, Nervosität, Magenkrämpfe, Reizmagen, Migräne, Wechseljahrsbeschwerden.

Anwendung: Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten (z.B. Magengeschwür oder -krämpfe) kann Baldrian eingesetzt werden.

Baldrian kann auch bei Prüfungsangst eingesetzt werden.

Geschmack: süßlich, aromatisch intensiver Geschmack.

Wir machen daraus: Sirup und Tee

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Johanniskraut

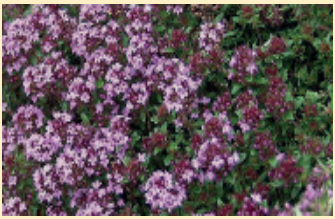
Vor allem die Wirkung des Johanniskrauts gegen leichte und mittelschwere Depressionen ist heutzutage bekannt. Die zahlreichen anderen Heilwirkungen des Johanniskrautes sind etwas in Vergessenheit geraten.

Haupt-Anwendungen: Depressionen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Epilepsie, Kopfschmerzen, Migräne, Hypochondrie, Angstzustände, Blasenentzündung, Gebärmutterkrämpfe, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsschwäche, Magenbeschwerden, Verbrennungen, Geschwüre, Ekzeme, Schrunden, Insektenstiche, Hauttrockenheit, Narbenschmerzen.

Heilwirkung: beruhigend, blutbildend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend.

Geschmack: Gelee schmeckt wie frischer Hagebutten- oder Hibiskustee, leichte Quittentöne, Sirup hat ein feines, unaufdringliches Aroma.

Wir machen daraus: Gelee, Tee, Sirup und Rotöl



## Quendel

Der Quendel ist der wilde Bruder des Küchen-Thymians.

Heilwirkung: antibakteriell, beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend, schweißtreibend.

Anwendung: gegen Husten, Keuchhusten, Erkältung, Halsentzündung, Heiserkeit, Verdauungsschwäche, Sodbrennen, Blähungen, Magenbeschwerden, Durchfall, Periodenkrämpfe, Wechseljahrsbeschwerden, Schlaflosigkeit.

Wir machen daraus: Kräutersalz

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Giersch

Den meisten Gartenbesitzern gilt der Giersch als lästiges Unkraut, das so hartnäckig ist, dass man es kaum wieder los wird. Dabei ist Giersch in der Volksheilkunde sehr geschätzt um Gicht und Rheuma zu behandeln.

Giersch fördert die Harnorgane und regt den Stoffwechsel an.

Geschmack: erinnert an Sellerie, Möhre und Petersilie und ist somit als absolut universell einsetzbares Würzkraut bestens geeignet.

Wir machen daraus: Kräutersalz

## Waldmeister

Anwendungsbereiche: gegen Kopfschmerzen und Migräne, Nervosität und Unruhe. Man sollte ihn jedoch nicht überdosieren, denn sonst kann er Kopfschmerzen auslösen, also genau die Beschwerden, gegen die er eigentlich wirken soll.

Vorsicht: Das im Waldmeister enthaltene Cumarin beeinflusst die Blutgerinnung, so dass das Blut besser fließt, aber im Fall von Wunden schlechter gerinnt. Diese Eigenschaft des Waldmeisters muss man berücksichtigen und ggfs. den Konsum vermeiden.

Wir machen daraus: Gelee, Sirup

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Wiesensalbei

Heilwirkung: antibakteriell, adstringierend, gegen Erkältung, Halsentzündung, Husten, Fieber, Verdauungsschwäche, Blähungen, Durchfall, Nervenschwäche, Menstruationsbeschwerden, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Wechseljahrsbeschwerden, Zahnfleischentzündungen.

Geschmack: fruchtig frisch mit feinen Honigaromen, nicht seifig!

Wir machen daraus: Gelee

## Vogelbeere

Heilwirkung: harntreibend, immunsystemsteigernd, gegen Leberprobleme, Gallenprobleme, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall.

Anwendung: durch ihre Bitterstoffe und die Gerbstoffe ist die Eberesche wirksam gegen Probleme des Verdauungssystems, insbesondere der Gallenfunktion.
Auch zur Regulierung der Verdauung kann man die Eberesche einsetzen, denn sie hilft sowohl gegen Durchfall als auch gegen Verstopfung.

Wir machen daraus: Gelee

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

*Nachfolgend finden Sie eine Übersicht unserer Produkte, die allesamt in reiner Handarbeit sorgfältigst für Sie hergestellt werden (Änderungen vorbehalten).*

*Die **kursiv fett** gedruckten Artikel sind unsere regionalen Spezialitäten. Die Zutaten hierzu sammeln wir händisch im Landkreis Garmisch-Partenkirchen.*

## Frucht-/Brotaufstrich im 230 g / 275 g Glas

***Alpenmilchkaramell***
***Ziegenmilchkaramell***
ABC (Apfel-Birne-Calvados)
Ananas
Ananas mit Ingwer
Apfel mit Zimt
Aprikose mit Bourbon Vanille
Beerenauslese (Erdbeeren/Brombeeren/rote Johannisbeeren Sauerkirschen/Heidelbeeren/Himbeeren)
***Berberitzengelee***
***Bergholundergelee Rarität im 110 g Weckglas***
Biergelee
Birne (Williams Christ Birne)
Campari Orange
***Druidengelee (Mädesüßkraut ohne Blüten)***
Erdbeere
Erdbeere mit Chili
Erdbeere mit Holunderblüte
Erdbeere mit Rhabarber
Erdbeere mit Minze
Feige mit Zimt
***Felsenbirne Rarität im 110 g Weckglas***
***Fichtenspitzgelee***
***Gänseblümchengelee***
Glühweingelee rot
***Hagebutte***
Himbeere (ohne Kerne)
Himbeere mit Orange

***Holunderbeergelee***
***Holunderbeere (ganze Beeren)***
***Holunderblütengelee***
***Holunderblütengelee (auf Orangensaftbasis)***
***Holzapfelgelee***
***Huflattichgelee***
***Johanniskrautgelee***
Kirschpflaume
Kiwi
Kiwi mit kandiertem Ingwer
***Kornelkirsche***
Kürbis mit Ananas
Kürbis mit Kokosmilch
***Löwenzahngelee***
***Mädesüßgelee***
Mango
Mango mit Amaretto
Mirabelle (mit Bourbon Vanille)
Nektarine
Nektarine mit Pfirsich
Orangen (nicht bitter!)
Orangenmarmelade mit Limoncello
Blutorangen englisch (bitter)
Pfirsich solo
Physalis (Kapstachelbeere)
Piña Colada (Ananas mit Kokoslikör)
Quittengelee
Rhabarber mit Bourbon Vanille
Rhabarber mit Ingwer
Rhabarber mit Zimt
Rieslinggelee
Rotes Johannisbeergelee
***Rotkleegelee***
Rumtopf
Sauerkirsche
Sauerkirsche mit Amaretto
***Schlehe mit Zwetschge***
***Schlehengelee***
***Schlüsselblumengelee***
Schwarze Johannisbeere

Stachelbeere mit Vanille
***Vogelbeergelee (bitter!)***
***Walderdbeere  Rarität im 110 g Weckglas***
***Waldmeistergelee***
Weinbergpfirsich
***Wiesensalbeigelee***
Wilde Brombeere (ohne Kerne)
Wilde Heidelbeere
Wilde Preiselbeere
Weihnachtsmarmelade/Wintermarmelade (Apfel mit winterlichen Gewürzen)
Zwetschge
Zwetschge mit kandierten Walnüssen
Zwetschge mit Zimt

## Chutneys, Fruchtsoßen und Senfsoßen

Rhabarberchutney
Scharfe Birne (mit Chili)
gepfefferte Preiselbeere (mit grünem Pfeffer)
Aprikosensenfsoße
Feigensenfsoße

## Sirup in der 330 ml Bügelflasche

***Baldriansirup***
***Fichtenspitzsirup***
***Holunderbeersirup***
***Holunderblütensirup***
***Holunderblütensirup (auf Orangensaftbasis)***
***Premium-Holunderblütensirup (auf Weißweinbasis)***
***Huflattichsirup***
Ingwersirup
***Johanniskrautsirup***
***Kornelkirschsirup***
***Löwenzahnsirup***
***Mädesüßsirup***
***Minzsirup***
Rhabarbersirup
***Rotkleesirup***
***Schlehensirup***
***Schlüsselblumensirup***

Schwarzer Johannisbeersirup
***Weißdornsirup***
***Waldmeistersirup***

## Essig und Öl in der 250 ml Flasche

***Bärlauchessig***
Beerenessig (Erdbeeren/Brombeeren/rote Johannisbeeren, Sauerkirschen/Heidelbeeren/Himbeeren)
Birnenessig aus Williams Christ Birnen
Brombeeressig aus wilden Brombeeren
Estragonessig
***Hagebuttenessig***
Himbeeressig
***Holunderblütenessig***
***Kornelkirschessig***
***Schlehenessig***
Quittenessig

| | |
|---|---|
| ***Bärlauchöl*** | ***(Olivenöl, extra vergine, 1. Güteklasse)*** |
| Chiliöl | (Olivenöl, extra vergine, 1. Güteklasse) |
| Olio Profumato | (Olivenöl, extra vergine, 1. Güteklasse) |
| ***Thymianöl 100 ml*** | ***(Olivenöl, extra vergine, 1. Güteklasse)*** |
| Zitronenöl 100 ml | (Olivenöl, extra vergine, 1. Güteklasse) |
| Shakelt | (gebrauchsfertiges Salatdressing) |

***Johanniskrautöl 100 ml (Massageöl)***

## Kräutersalze, Kräutertees, Pilze, Pesto

***Bärlauchsalz***
***Bärlauchpesto***

| | |
|---|---|
| "Bayerisches Olivenöl" natur | (Braune Butter) |
| "Bayerisches Olivenöl" Knoblauch | (Braune Butter) |
| "Bayerisches Olivenöl" Vanille | (Braune Butter) |
| "Bayerisches Olivenöl" Chili | (Braune Butter) |

***Brunnenkressesalz***
Chilisalz
***Gierschsalz***
***Goldstielpfifferlinge getrocknet***
***Kornelkirschsalz***
Olivensalz grün
Olivensalz schwarz

Orangensalz
Zitronensalz
Scharfe Chilipaste
Schokoladensalz
***Quendelsalz (Feldthymian)***
***MittenWald- & Wiesentee (bei Schlafstörungen)***
***Wildkräutertee Roßminze (magenberuhigend)***

## Liköre in der 0,2 l Flasche

***Berberitzenlikör***
Birnenlikör (Williams Christ Birne)
Brombeerlikör (aus wilden Brombeeren)
***Buchenlikör***
***Fichtenspitzlikör***
Himbeerlikör
***Holunderblütenlikör***
***Holunderbeerlikör***
***Kornelkirschlikör***
Limoncello
***Löwenzahnlikör***
***Schlehenlikör***
***Walderdbeerlikör***

## Gebäckspezialitäten

Cantuccini
Mohnkuchen im Glas „Höhenflug"
Nusskuchen im Glas „Nervennahrung"
Schokokuchen im Glas „Seelentröster"

Mary's Marme Laden

# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

## Ein paar Eindrücke unserer Arbeit:

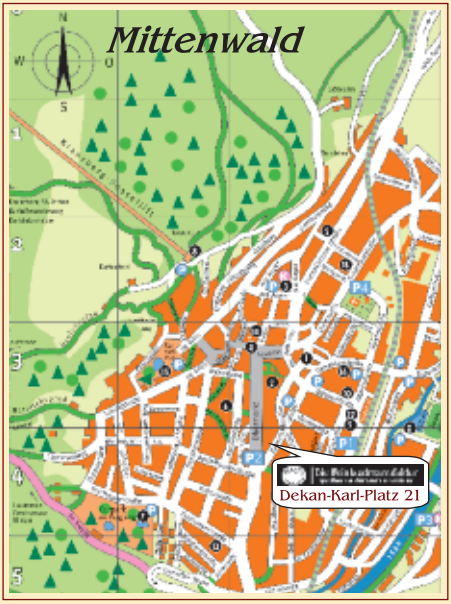
# Die Feinkostmanufaktur

Spezialitäten aus Wildkräutern und Wildfrüchten

Einen Gesamtüberblick unserer Produkte erhalten Sie natürlich bei uns im Ladengeschäft in Mittenwald. Gerne dürfen Sie hier auch unsere außergewöhnlichen Produkte probieren.
Frei nach dem Motto **„Hochgenuss ohne Ladenschluss“** können Sie unsere Homepage **www.marysmarmeladen.de** besuchen und über unseren Onlineshop auch bestellen. Wir versenden gerne und bringen den Geschmack der klaren Bergluft und der satten Almwiesen rund um Mittenwald zu Ihnen nach Hause.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Udo Schönthaler  Marianne Schönthaler




## Mary's MarmeLaden
## Die Feinkostmanufaktur

Udo Schönthaler
Dekan-Karl-Platz 21
82481 Mittenwald

Tel.: 0 88 23 / 93 68 97
Fax: 03 22 / 23 70 86 83
E-Mail: marysmarmeladen@t-online.de
Internet: www.marysmarmeladen.de

## Unsere Öffnungszeiten:

**Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**
(manchmal auch samstags, bitte vorher anrufen!)

***  Änderungen vorbehalten  ***