



Gärtner

Gartenkultur
Landespflege
Gesundheit

Wissen

Heil- und Gewürzkräuter



Schon vor vielen hundert Jahren haben Gelehrte, Mönche oder Mediziner wie Hippokrates, Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp oder Paracelsus Kräuter beschrieben und diese als Heil- und Nahrungsmittel eingesetzt. Daraus entstand die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Arznei. Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf der ganzen Welt verbreitet.

Unter der allgemeinen Bezeichnung „Kräuter“ versteht man Nutzpflanzen, die medizinische, kulinarische und/oder aromatische Eigenschaften aufweisen. Sie sind ideale Vitamin- und Mineralienspender und Träger von Wirkstoffen. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine, Glykoside, Alkaloide, Chlorophyll und Mineralstoffe.

Nach dem Winter sehnt sich unser Körper nach Sonne und Vitaminen aus frischer Kost. Schon das Sammeln an der frischen Luft bringt Bewegung und Kontakt zur Natur. Außerdem regen Kräuter den Stoffwechsel an und dienen der Entschlackung.



Definition von Heil- und Gewürzkräutern

Von den zahlreichen Pflanzenarten sind diejenigen als Gewürzkräuter zu bezeichnen, bei denen man Wurzeln, Blätter, Blüten, Früchte und/oder Samen in der Küche verwendet. Neben Wohlgeschmack und Duft haben sie auch heilende Wirkungen. Küchenkräuter findet man fast ganzjährig im Sortiment von Gärtnereien, Gartencentern oder Supermärkten. Trotz ihrer Heilwirkung werden manche Pflanzen nur wegen ihrer Schönheit oder ihres Duftes gepflanzt. So besitzen viele Pflanzen, die wir im Garten oder Haus zur Zierde gepflanzt haben, heilende Kräfte. Viel ist von diesem Wissen verloren gegangen, umso erfreulicher ist es, dass Heil- und Gewürzkräuter jetzt wieder einen neuen Aufschwung erleben. Viele

sogenannte Unkräuter, die uns im Garten ärgern, besitzen auch heilende oder würzende Eigenschaften. Deshalb ist es besser, sie als Wildkräuter zu bezeichnen. Sie wachsen ohne unser Zutun in der Natur und bieten unseren Bienen und anderen Insekten einen wichtigen Lebensraum und Nahrung. Zudem sind viele Wildkräuter vom Aussterben bedroht und deshalb schützenswert. Einige Wildkräuter sind schon seit längerer Zeit „schick“, so wie Bärlauch, Giersch oder Waldmeister. Dies ist in Anbetracht der Alternative einer chemischen Unkrautbekämpfung positiv zu bewerten, denn was man schwer bekämpfen kann, sollte man sich zum Freund machen.

Kräuter kultivieren

Die meisten Kräuter lassen sich aus Samen ziehen, die man gekauft oder selbst geerntet hat. Dies ist ertragreich und günstig. Die beste Aussaatzeit ist das zeitige Frühjahr. Sobald kein Frost mehr zu erwarten ist, können Samen in Direktsaat ausgebracht werden. Das Vermehren über Stecklinge oder Risslinge ist bei vielen krautigen Pflanzen und Halbsträuchern von Mai bis Juli möglich. Sie werden in leichten Boden gesetzt, bis sie Wurzeln schlagen. Frühjahr und Herbst sind eine ideale Zeit, um Pflanzen durch Teilung zu vermehren. Dies sollte bei trübem Wetter gemacht werden, da-

mit die Wurzeln an der Sonne nicht austrocknen. Wildkräuter wachsen an natürlich belassenen Standorten. Einige stehen unter Naturschutz, deshalb sollte man sich, bevor Pflanzen ausgegraben oder Pflanzenteile aus der Natur entnommen werden, bei einer Naturschutzbehörde erkundigen. Darüber hinaus gibt es einige gut sortierte Gärtnereien, die Wildkräuter und viele Heil- und Gewürzpflanzen anbieten.



Selbst geerntete Samen.

Pflanzung

Heil- und Gewürzkräuter können in Beete, Kräuterspiralen, Schalen, Balkonkästen oder Töpfe gepflanzt werden. Am besten dorthin, wo man bequem und einfach, auch bei schlechterem Wetter, zum Ernten hinkommt. Die Pflanzen können sehr gut als Mischkultur eingesetzt werden, das heißt, zwischen Gemüse, aber auch ins Staudenbeet. Vor allem die ausdauernden und winterharten Kräuter können wie Stauden behandelt werden oder, traditionell wie im Bauerngarten, zur Einfassung von Gemüsebeeten dienen. Einige Kräuter neigen dazu, zu wuchern und andere Pflanzen zu überwachsen, zum Beispiel Melisse, Minze oder

Oregano. Man kann sie bändigen, indem man sie in einen großen Topf mit Abzugslöchern pflanzt und diesen in die Erde versenkt.

Die meisten mediterranen Küchenkräuter stammen aus einer warmen Gegend und wachsen am natürlichen Standort auf humusarmen, steinigen Boden. Deswegen bevorzugen sie bei uns einen sonnigen und geschützten Platz.

Viele der südländischen Kräuter, die bei uns nicht winterhart sind, sollten zur einfacheren Überwinterung in Töpfe gesetzt



Kräuter als Beeteinfassung.

werden. Es ist besser sie im Haus an einem mäßig warmen, aber hellen Platz zu überwintern und wenig zu gießen.

Bodenansprüche

Die meisten Kräuter haben geringe Ansprüche an den Boden. Eine wesentliche Kenngröße ist der pH-Wert. Er beeinflusst die Verfügbarkeit von Nährstoffen für die Pflanze. Für die meisten Kräuter ist

ein schwach saurer bis fast neutraler pH-Wert am geeignetsten und liegt bei 5,5 bis 6,5.

Leichte, sandige Böden sind gut durchlüftet, gewährleisten eine gute Durchwurze-

lung und erwärmen sich schnell. Sie sind für trockenheitsverträgliche Pflanzen besser geeignet als schwere, lehmige Böden, denn diese besitzen ein hohes Speichervermögen für Wasser.

Besonders mediterrane Küchenkräuter bevorzugen magere Böden, die nicht zu stark gedüngt sind. Das heißt aber nicht, dass sie keine Nährstoffe brauchen. Am besten gibt man ihnen im Frühjahr 1-2 Liter Kompost pro m² oder organi-

schen Dünger. Zu reichlich Dünger und Wasser lässt die Pflanzen mastig werden und sie entwickeln ein schwammiges Grün, welches wenig Geschmack und Inhaltsstoffe hat und zudem anfälliger für Schaderreger ist.

Standort



In den verschiedenen Zonen der Kräuterspirale sind die Pflanzen gemäß ihren Ansprüchen gepflanzt.

Die meisten Kräuter gedeihen am besten in voller Sonne, aber es gibt auch Arten, die mit weniger Sonne auskommen (siehe Tabelle S. 8). Die Auswahl des Standortes ist für einen erfolgreichen Anbau sehr wichtig. Stehen Pflanzen an einem für sie geeigneten Standort, werden sie weniger von Krankheiten und Schädlingen befallen. Wenn es, durch Witterung bedingt, zu einem Befall kommt, sollte der Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln vermieden werden. Schneiden Sie die Pflanze zurück und verzichten auf das Kraut, bis es nachgewachsen ist.

Pflege

Strauchige Kräuter wie Salbei, Heiligenkraut, Winterbohnenkraut und Lavendel sollten ein- bis zweimal im Jahr geschnitten werden. Am besten schneidet man diese Pflanzen im Frühjahr bei frostfreiem Wetter und nochmals nach der Blüte. Hierbei sollte nicht zu tief in die verholzten Äste geschnitten werden, da die Pflanzen sonst schlechter austreiben. Krautige Pflanzen, wie Minze, verzweigen sich stark, wenn man sie regelmäßig stützt. Stark wachsende Pflanzen können sogar während der Wachstumsphase ein bis zweimal bodennah abgeschnitten werden. Regelmäßige Ernte hält die Pflanzen in Form und fördert das Wachstum, außerdem wird der Wildwuchs der Kräuter eingedämmt.

Krautige mehrjährige Gewürzpflanzen können im zeitigen Frühjahr oder im Frühherbst geteilt werden, um die Vitalität und den Ertrag der Pflanze wieder zu verbessern. Bei Halbsträuchern, wie Lavendel, sollte keine Teilung vorgenommen werden, da dies das Holz der Pflanzen schädigt, so dass das Risiko des Absterbens sehr hoch ist. Bei Basilikum, Estragon, Liebstöckel, Petersilie, Pimpinelle, Schnittlauch und Rukola sollten die Blüten entfernt werden, weil mit der Blütenbildung der Geschmack der Blätter sich verändert. Bei Pflanzen, deren Blüten verwendet werden, kann man die Blütezeit verlängern, indem man die verblühten Blüten entfernt. Das sind zum Beispiel Borretsch, Kapuzinerkresse und Ringelblume.



Bei Ringelblume und Borretsch kann die Blütezeit verlängert werden, indem man verblühte Blüten entfernt.



Schwere Böden sollten mit Sand vermischt werden.

Hier noch einige Kräuter, die von Schnecken weniger befallen werden: Anis, Baldrian, Beifuß, Bergbohnenkraut, Engelwurz, Fenchel, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Löwenzahn, Pimpinelle, Schnittlauch, Süßdolde, Thymian, Waldmeister, Weinraute und Wermut.

Ernte

Eine gute Kräuterqualität ist neben Bodenbeschaffenheit, Standort und Pflege abhängig vom richtigen Erntezeitpunkt. Als Zeitpunkt ist der späte Vormittag ideal, wenn der Tau abgetrocknet ist und die Konzentration der ätherischen Öle am höchsten ist. Die zu erntenden Kräuter sollten trocken sein, das heißt, es sollte, wenn möglich, 2-3 Tage vorher nicht geregnet haben. Die Pflanzen sollten außerdem frei von grobem Schmutz, Krankheiten und Schädlingen sein. Bei Blättern und Stängeln erntet man vom oberen Drittel der Pflanze her, da das untere eher faserig und verholzt ist. Blüten sammelt man am besten kurz vor dem Entfalten in der Frühe und Samen kurz vor der vollständigen Reife. Wurzeln erntet man in der Ruhephase der Pflanze, also im Spätherbst oder zeitigem Frühjahr, wenn der oberirdische Teil abgestorben ist. Entnehmen Sie nur so viel an Wurzeln, so dass sich der Pflanzenbestand erhalten kann.

Zum Schneiden der Blätter und Stiele eignet sich ein scharfes Küchenmesser oder eine Schere.

Blüten zupft man am besten vorsichtig mit der Hand. Wurzeln sollten mit einem Spaten oder einer kleinen Schaufel ausgegraben werden.

Sammeln Sie die Pflanzen in einem luftigen Korb und verarbeiten bzw. lagern diese so bald wie möglich.



Blüten werden vorsichtig gezupft.

Wenn Sie Wildkräuter sammeln, vergewissern Sie sich, die Pflanzen eindeutig zu erkennen in dem Wissen, dass es von einigen giftige „Doppelgänger“ gibt. Ernten Sie nicht den gesamten Bestand ab, damit sich die Pflanzen weiter vermehren können. Achten Sie darauf, wo Sie Pflanzen sammeln: An der Einsäu-

mung eines intensiv bewirtschafteten Ackers, am Rande einer vielbefahrenen Straße, am Bahndamm oder im Stadtkern sind die Kräuter stärker von Pflanzenschutzmitteln und Feinstaub belastet. Auch beim Kauf von Küchenkräutern vom Markt sollten Sie auf Herkunft aus biologischem Anbau achten.

Aufbereitung / Konservierung

Frisch

Frisch zu verzehrendes Erntegut sollte vor der Verarbeitung gewaschen und anschließend mit Küchenpapier trocken getupft werden. Frische Kräuter können in der Küche vielfältig verwendet werden, in Suppen, Saucen, Dips, im Salat oder als Pesto. Aber auch viele Blüten sind essbar

und geben dem Essen nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch eine hübsche Dekoration. Essbare Blüten besitzen: Taglilie, Phlox, Gänseblümchen, Veilchen, Kapuzinerkresse, Ringelblume, Borretsch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Rosen, Kamille und Kornblume.

Trocknen

Das Trocknen ist die einfachste und wohl älteste Methode Kräuter zu konservieren. Aber nicht jedes Kraut eignet sich gleich gut dazu, wie Schnittlauch, Estragon, Liebstöckel oder die Blüten und Blätter anderer Doldenblütler, da sie beim Trocknen ihr Aroma verlieren.



Frisch verarbeitete Kräuter sind immer ein Genuss.

REZEPT für Pesto,

eine in Italien besonders zu Nudelgerichten viel verwendete Soße: Ca. 200 g frische Basilikumblätter werden klein gezupft und im Mörser mit etwas Salz zerrieben. Frisch gemahlener Weißer Pfeffer, zerquetschte Knoblauchzehen und 2 Esslöffel Pinienkerne zugeben und mit dem Stößel zu einer gleichmäßigen Paste zerstoßen. 80 g geriebenen Käse zugeben (in Italien nimmt man Pecorino), 200 ml Olivenöl oder zerlassene Butter langsam dazugeben unditerrieren, bis die Soße cremig wird. Alternativ kann statt Basilikum auch Rukola oder Bärlauch verwendet werden.

Zum Trocknen bindet man die Kräuter zu Sträußen zusammen und hängt sie an einem schattigen Platz auf. Oder sie werden auf Küchenpapier gelegt und an einem warmen, luftigen, dunklen Ort gelagert, an dem das Erntegut alle paar Tage gewendet werden kann. Legen Sie die Pflanzenteile nicht zu dicht aufeinander, sonst kann es zu Schimmelbildung kommen. Trocknen sie die Gewürze möglichst nicht in der Küche, da sie die Gerüche der Küche annehmen können.

Einige Pflanzenteile werden in der Sonne getrocknet wie die Blüten der Königskerze oder einige Wurzeln. Wurzeln trocknet man am besten im sauberen Zustand, in dünne Scheiben geschnitten und mit Nadel und Faden an einem luftigen Ort aufgehängt. Sind sie fast trocken, kann man sie noch feiner zerschneiden und offen oder im Ofen nachtrocknen. Um Samen zu trocknen, werden Samenstände, die kurz vor der vollständigen Abreife sind, im Haus getrocknet, bis sie herausfallen oder einfach abgerebelt werden können.

Bei der Trocknung im Backofen oder Dörrgerät sollten keine Temperaturen über 45°C erreicht werden und die zu trocknenden Pflanzen nur in dünnen Schichten liegen. Die Klappe des Backofens lässt man leicht geöffnet, damit die Feuchte entweichen kann. Die getrockneten Pflanzen müssen in gut verschlossenen Behältern aufbewahrt werden, am besten im dunklen Glas, damit es nicht zu einer Oxidation kommen kann und das Aroma darunter leidet. Die Pflanzen sollten nicht länger als zwei Jahre aufbewahrt werden, besser ist es, diese jedes Jahr neu zu sammeln.

Anleitung für ein Duftkissen:

Getrocknete Kräuter und Blüten in einem Duftkissen wirken oft Wunder. Hierfür füllen Sie die getrockneten Pflanzen in ein Leinen- oder Baumwollsäckchen und nähen es zu. Durch die Körperwärme entweichen die ätherischen Öle und die Aromastoffe wirken angenehm auf uns. Hierfür eignen sich Rosenblütenblätter, Lavendelblüten, Mädesüß, Zitronenmelisse, Minze oder Rosmarin.



Konservieren mit Salz.

Konservieren mit Salz

Wenn Sie im Winter Speisen mit einem selbst gemachten Kräutersalz würzen, schmecken Sie den Sommer! Nehmen Sie alles an Kräutern, was Sie im Garten oder draußen finden – Wildkräuter wie Brennessel und Spitzwegerich oder Küchenkräuter. Entfernen Sie die zähen Stängel, hacken oder zupfen Sie alles klein und mischen dies in einem Mixer mit Salz (am besten grobes Meersalz) in einem Mischungsverhältnis von 1:1. Das Salz färbt sich beim Mixen mit den Kräutern grün. Diese Mischung kann in einem Glas als feuchte Würzmischung bleiben oder Sie trocknen diese im Ofen, so bleibt das Kräutersalz länger haltbar. Die Kräutersalzmischung auf ein Backblech dünn auslegen und bei max. 45 °C ca. 2-3 Stunden mit leicht geöffneter Klappe im Ofen trocknen lassen.

Zur besseren Durchlüftung das Salz immer wieder wenden und am Schluss mit der Hand fein verreiben. Natürlich können Sie auch Blüten oder Blätter mit Badesalz mischen und damit ein wohltuendes Kräuterbad anfertigen.

Konservieren mit Zucker

Geben Sie zu braunem Zucker z. B. Blüten von Lavendel, Malve, Borretsch oder wenige Blätter von Fenchel oder die Spitzen von jungen Fichtentrieben und verfahren Sie genauso wie mit dem Kräutersalz. Einige Pflanzen lassen sich auch für den direkten Verzehr gut mit Honig mischen. Zum Beispiel zerstoßene Fenchel Früchte oder zerkleinerte Spitzwegerich-Blätter in warmem Honig sind nicht nur schmackhaft, sie helfen auch bei Husten.

REZEPT für kandierte Engelwurz-Stängel:

Die hohlen, frischen Stängel werden in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten und in einem Glas mit Zucker halb und halb gemischt.

Das Glas wird fest verschraubt. Es entsteht ein süßer und stark aromatischer Sirup, mit dem vor allem Hustentee gesüßt werden kann, wobei jeweils auch ein Stück Stängel in die Tasse gegeben werden kann.



Trocknen der gebündelten Kräuter an der Luft.

Konservieren durch Essigauszüge

Pflanzenteile in eine weithalsige Flasche geben, mit gutem Obst- oder Weinessig übergießen und 2-3 Wochen stehen lassen. Dann kann man die Kräuter abseihen oder im Auszug belassen. Kräuter wie Estragon, rotes Basilikum, Weinraute, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Zitronenmelisse oder Salbei, aber auch die Fruchtstände von Dill, Fenchel und Kümmel eignen sich hier besonders gut. Verfeinern kann man den Essig, wenn man 2-3 Scheiben einer Biozitrone oder ein paar Him- oder Brombeeren hinzugibt. Ihrer Fantasie und Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt. Die Flasche sollte nicht mit einem Metalldeckel verschlossen werden, denn die Essigsäure verursacht Korrosion.

REZEPT für pikant eingelegte Knoblauchzehen:

Fünf Knoblauchknollen zerteilen, die Zehen schälen und mit einem halben Liter Weißwein, 100 ml Essig, 75 g Zucker, zwei Chilischoten, je einem Zweig Rosmarin und Thymian, einem Teelöffel weißer Pfefferkörner, vier Lorbeerblättern und zwei Teelöffeln Salz für 3 Minuten kochen und über Nacht im geschlossenen Topf stehen lassen. Dann noch einmal 5 Minuten kochen und nach dem Abkühlen in ein Glas füllen. Zuletzt etwa vier Esslöffel Speiseöl darüber gießen, kühl und dunkel aufbewahren.

Konservieren mit Speiseöl

Da ätherische Öle fettlöslich sind, kann man die frischen Kräuter gut in Speiseölen konservieren und diese zum Würzen oder für medizinische Zwecke nutzen. Die entsprechenden Pflanzen werden in eine weithalsige, helle Flasche gegeben und so weit mit dem Öl bedeckt, dass dieses mindestens einen Fingerbreit über den Kräutern steht.

REZEPT für Johanniskrautöl:

Bekannt ist das Rotöl aus Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) für medizinische Zwecke. Hierzu werden zwei Handvoll frische Blüten mit wenig Blättern im Mörser leicht zerrieben und mit einem Liter kaltgepresstem Olivenöl oder Sonnenblumenöl gemischt. Die Mischung wird ca. 3 Wochen in die Sonne gestellt und alle 3 Tage umgerührt. Wenn sich das Öl purpurrot verfärbt hat, wird es abgeseiht.

Bei dunkler, kühler Lagerung hält es sich etwa ein Jahr. Äußerlich kann das Öl bei Verbrennungen, Prellungen, rheumatischen Beschwerden, Gicht, Ischias oder Nervenschmerzen genutzt werden.

Wird Johanniskraut innerlich als Saft oder Tee angewendet, sollte starke Sonnenbestrahlung vermieden werden, da dies die Lichtempfindlichkeit erhöht.

Hierfür eignen sich Thymian, Estragon, Majoran, Zitronenmelisse, Salbei, Rosmarin, Bärlauch, Oregano, Johanniskraut und viele mehr. Auch hier sind Ihrem Experimentiergeist keine Grenzen gesetzt. Verschließen Sie die Öffnung nicht mit einem Deckel, sondern bedecken diese mit einem Stück Gaze oder Küchenpapier, das Sie um den Flaschenhals fest binden. So fängt das Öl nicht aufgrund der Feuchtigkeit der Pflanzen zum Schimmeln an. Das Öl sollte 2-4 Wochen in der Sonne stehen und alle zwei Tage vorsichtig geschüttelt werden.

Konservieren mit Fett



Herstellung von Salben.

Zur Herstellung von Salben, zum Beispiel mit Ringelblume, Beinwell oder Kamille, verwendet man Schweineschmalz, Kokos- oder Wollfett (Lanolin). Das Fett wird in einem Topf erwärmt und die Pflanzenteile hinzugegeben. Nun muss das Fett warmgehalten werden und für drei Stunden unter Rühren ziehen. Dann wird es abgeseiht, in Gläser gefüllt und gut verschlossen. Diese Salben halten sich bis zu einem Jahr und können als Handcreme, Lippenbalsam, Körperlotion oder zu medizinischen Zwecken dienen. Wenn das Fett anfängt ranzig zu riechen, sollte die Salbe nicht mehr verwendet werden.

Herstellung von Ringelblumensalbe:

Zwei Handvoll frische Ringelblumenblüten werden in ½ kg zerlassenes, etwa 60 °C heißes Schweineschmalz eingerührt. Diese Temperatur (keinesfalls heißer) sollte 2-3 Stunden lang gehalten werden. Alle 10 Minuten umrühren. Am Schluss abseihen und in kleine Gläser füllen. Um der Salbe einen angenehmen Duft zu verleihen, können Sie je ein Zweiglein Lavendel und Rosmarin dazu geben.



Kräuteröl und Kräuteresig

Einfrieren



Kräuter im Eiswürfel.

Beim Einfrieren werden die Vitamine und das Aroma geschont und erhalten. Blätter und Stiele werden im Ganzen oder zerkleinert im Gefrierbeutel schockgefroren. Oder die Kräuter klein hacken, mit etwas Wasser in eine Eiswürfelschale geben, einfrieren und beim Zubereiten von Speisen die Kräuterwürfel hinzufügen. Eine weitere Möglichkeit ist das Einfrieren von Blüten wie Borretsch, Ysop, Ringelblume, kleine Rosenblütenblätter oder kleine Blättchen von Minze im Eiswürfelbehälter. Im Getränk macht sich das sehr hübsch, wenn das Eis schmilzt und die Blüten frei gibt.

Auszüge mit Alkohol

Heilschnäpse oder auch Tinkturen sind Auszüge mit Alkohol. Im Alkohol lösen sich die Wirkstoffe der Heil- und Gewürzpflanzen sehr gut und schonend. Durch den Alkohol wird die Tinktur lange haltbar gemacht und wirkt antiseptisch. Außerdem verbessert der Alkohol die Aufnahme der Wirkstoffe im Magen-Darm-Trakt.

Je nach Pflanzenteil wird unterschiedlicher Alkohol verwendet. 70 %igen Alkohol nimmt man bei Tinkturen, die nur äußerlich angewendet werden oder für Heilschnäpse, die verdünnt getrunken werden. In Hochprozentigem lösen sich die Wirkstoffe sehr gut, deshalb werden hier vor allem Wurzeln und Rinden eingelegt. Legt man Blüten und Blätter ein,

kann man Obstler oder Doppelkorn mit bis zu 45 % Alkohol oder Wein verwenden. Pflanzenteile wie Rosmarin- oder Lavendelzweige, Kümmelfrüchte, Arnika-, Löwenzahn- oder Himmelschlüsselblüten werden im Mischverhältnis 1:5 bis 1:10 in hellen Flaschen angesetzt.

Die Flasche wird verschlossen. Den Ansatz lässt man an einem warmen, hellen Ort ziehen. Der Auszug wird einmal am Tag geschüttelt und nach 3 Wochen abgeseiht. Heilschnaps ist unter günstigen Bedingungen mehrere Jahre haltbar. Die fertigen Mischungen können auch mit Wasser verdünnt werden.

REZEPT für Kümmelschnaps zur Verdauung:

20 g Kümmelfrüchte werden mit 100 ml 70 %igem Weingeist übergossen. Zwei Wochen stehen lassen, dann abseihen. 20-25 Tropfen werden als Verdauungshilfe nach den Mahlzeiten in etwas lauwarmem Wasser oder auf einem Löffel Zucker eingenommen.

Auszüge mit Wasser Heißer Auszug

Mit Wasser kann man heiße und kalte Auszüge herstellen. Heißer Auszug ist der bekannteste – es ist Tee aus frischen oder getrockneten Pflanzen. Bei diesem Auszug werden die Pflanzenteile mit kochendem Wasser überbrüht und für 5-10 Minuten ziehen gelassen. Nach dem Abseihen wird der Tee warm getrunken. Für eine Tasse Tee genügt ein Teelöffel vom Kraut. Wird mehr dazu gegeben, sollte der Aufguss nicht zu lange ziehen. Blüten, Blätter und Kraut werden meistens überbrüht, Wurzeln und Rinden gekocht. Husten- und Halstees trinkt man heiß, fiebersenkende Tees kalt. Bei zu viel Magensäure werden Tees auf nüchternen Magen getrunken. Vor dem Essen trinkt man appetitanregende und verdauungsfördernde Tees. Beruhigungstees werden am besten vor dem Schlafen getrunken.

Wenn Sie Teemischungen selber herstellen, sollten nicht mehr als 3-6 verschiedene Kräuter gemischt werden. Sie dienen vor allem zum Löschen vom Durst und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Hierzu können Himbeer-, Brom-

beer- und Johannisbeerblätter, Lindenblüten, Hagebutten, Schlehdornblüten, Kornblumenblüten oder Ringelblumenblüten verwendet werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Heißauszug für ein Bad zu nutzen. Hierzu geben Sie 150-300 g Kräuter in 2-3 Liter kochendes Wasser und lassen dies 10-15 Minuten bei geringer Hitze kochen. Dann geben Sie diesen Sud dem Badewasser zu.



Tee aus frischer Pfefferminze schmeckt heiß und kalt.

REZEPT für ein Baldrianbad:

100 g Baldrianwurzel mit 2 Liter Wasser aufkochen, nach 10 Minuten abseihen und dem Badewasser zufügen.

REZEPT für Tee aus frischen Brennnesseln:

6-8 etwa 10 cm lange junge Brennnesseltriebe mit einem Liter Wasser kurz aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Der etwas strenge Geschmack kann durch Zugabe von Pfefferminze verbessert werden.

Diese „blutreinigende“ Frühjahrskur, die etwa vier Wochen lang dauern soll, hat eine erfreuliche Nebenwirkung, nämlich glänzende, gut frisierbare Haare.

Kalter Auszug



Bei einem kalten Auszug werden Pflanzen mit kaltem Wasser angesetzt und 6-12 Stunden stehen gelassen. Dann wird abgeseiht und kalt oder erwärmt getrunken. Der bekannteste Kaltauszug ist der Holler-Sirup.

Holunderblüten werden für den Kaltauszug in Zuckerwasser eingelegt.

REZEPT

für Gierschlimonade:

10 Stängel Giersch, je ein Stängel Gundermann, Pfefferminze und Zitronenverbene in einen Liter Apfelsaft hängen und dazu den Saft einer Zitrone geben. Das Ganze für drei Stunden kühl stellen, danach die Kräuter wieder herausnehmen und kräftig ausdrücken. Die Limonade nach Belieben mit Mineralwasser verdünnen.

Stevie – die „neue“ Pflanze zum Süßen

Stevie, auch Honig- bzw. Süßkraut genannt, wird schon seit vielen Jahrhunderten von den Einwohnern Südamerikas als Heil- und Süßungsmittel verwendet. Stevia rebaudiana aus der Familie der Korbblütler ist eine mehrjährige Pflanze, die in den Subtropen auf sandigen, nährstoffarmen Boden an sonnigen Standorten wächst. Bei uns ist sie eine dekorative Zierpflanze mit kleinen weißen Blütensternchen, die man am besten bei 15 °C an einem hellen Standort überwintert.

Stevie enthält den natürlichen Süßstoff Steviosid, der vor allem in den Blättern enthalten ist. Er entfaltet eine Süßkraft, die ungefähr dreißigmal größer ist als die von Zucker. Zudem enthält das Süßkraut wichtige Inhaltsstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und vieles mehr. Der Süßstoff eignet sich für Diabetiker und ist sehr gut zur Verarbeitung in der Küche einsetzbar, da er sich nicht zersetzt und der Schmelzpunkt bei 198 °C liegt. Allerdings müssen die Rezepte umgeändert werden, wenn Stevia-Süßstoff statt Zucker verwendet werden soll, da der Süßstoff nicht eins zu eins mit Zucker ersetzt werden kann.

Tabelle zu Standort, Vermehrung, Aufbereitung

Pflanze	Lichtansprüche	Vermehrung	Winterhärte	Konservierungsmöglichkeiten
Angelika	☼ - ▸	S	☺	f, Z, W
Arnika	☼ - ▸	S, T	☼	f, t, Fe, W, A
Baldrian	☼ - ●	S, T	☼	t, W, A
Bärlauch	▸ - ●	S	☼	f, t, S, F, E, Ö
Basilikum	☼ - ▸	S	-	f, t, S, F, E, Ö
Beifuß	☼ - ▸	S, T	☼	f, t, E, Ö, A
Bergbohnenkraut	☼	S, T	☼	f, t, S, F, E, Ö
Borretsch	☼ - ▸	S	☺	f, F
Dill	☼ - ▸	S	☺	f, t, S, E, Ö, A
Eberraute	☼	S, St, T	☼	f, t, E, W, A
Estragon	☼	S, St, T	☼	f, t, S, F, E, Ö
Fenchel	☼ - ▸	S, T	☼	f, t, S, E, Ö, A, W
Heiligenkraut	☼ - ▸	S, St	☼	f, t, A
Johanniskraut	☼ - ▸	S, St, T	☼	Ö, Fe, W, A
Kamille, echte	☼ - ▸	S	☺	f, t, Z, Fe, A, W
Kerbel	☼	S	☺	f, t, S, F, E, Ö
Koriander	☼ - ▸	S	☺	f, t, S, F, E, Ö
Kümmel	☼ - ▸	S	☺	f, t, S, E, Ö, A
Lavendel	☼	S, St	☼	f, t, Z, E, Ö, Fe
Liebstockel	☼ - ▸	S, T	☼	f, S, F, E, Ö
Majoran	☼ - ▸	S, St, T	☺	f, t, S, F, E, Ö
Melisse	☼ - ▸	S, St, T	☼	f, t, Z, Ö, W
Minze	☼ - ▸	S, St, T	☼	f, t, Z, F, W
Oregano	☼ - ▸	S, St, T	☼	f, t, S, F, E, Ö, W
Petersilie	☼ - ▸	S	☺	f, t, S, F
Pimpinelle	☼ - ▸	S, T	☼	f, S, E, Ö
Quendel	☼	S, St, T	☼	f, t, S, F, E, Ö
Ringelblume	☼ - ▸	S	☺	f, Z, F, Fe
Rosmarin	☼	S, St	-	f, t, S, F, E, Ö, A
Salbei	☼	S, St	☼	f, t, S, Z, E, Ö, W
Schnittlauch	☼ - ▸	S, T	☼	f, S, F, E
Stevie	☼ - ▸	S, St	-	f, t, Z, F, W
Süßdolde	☼ - ▸	S	☼	f, Z, A, W
Thymian	☼	S, St, T	☼	f, t, S, F, E, Ö, W
Waldmeister	▸ - ●	S, St, T	☼	f, t, Z, A
Weinraute	☼ - ▸	S, St	☼	f, W, E, A
Wermut	☼ - ▸	S, St, T	☼	f, t, E, W, A
Ysop	☼	S, St, T	☼	f, t, Z, F, E, W
Zitronenverbene	☼	S, St	-	f, t, Z, F, E, W

☼ = Sonne; ▸ = Halbschatten; ● = Schatten; S = Samen; St = Steckling;

T = Teilung; ☼ = winterhart; ☺ = einjährig; ☺☺ = zweijährig;

f = frisch; t = trocken; S = Salz; Z = Zucker; F = Frost (einfrieren);

E = Essig; Ö = Öl; Fe = Fett; A = Alkohol; W = Wasserauszug

Herausgeber: Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. · Postfach 15 03 09 · 80043 München · Telefon: 0 89/5 44 30 50
in Zusammenarbeit mit der Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege.

Text und Fotos: Bayerischer Landesverband. Sonstige Fotos: Hofbauer (S. 4 unten), Stein (S. 3 mitte)

Dr. Hohenberger (S. 6), © AdobeStock_kerdkano (S.5 unten), © AdobeStock_qwartm (S.7 links),

Pixabay (S. 4 oben, S. 5 oben, S. 7 rechts). Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise –

nur mit Genehmigung des Bayerischen Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege, München (2021).

Kreisfachberatung für Gartenkultur
und Landespflege
in Bayern

