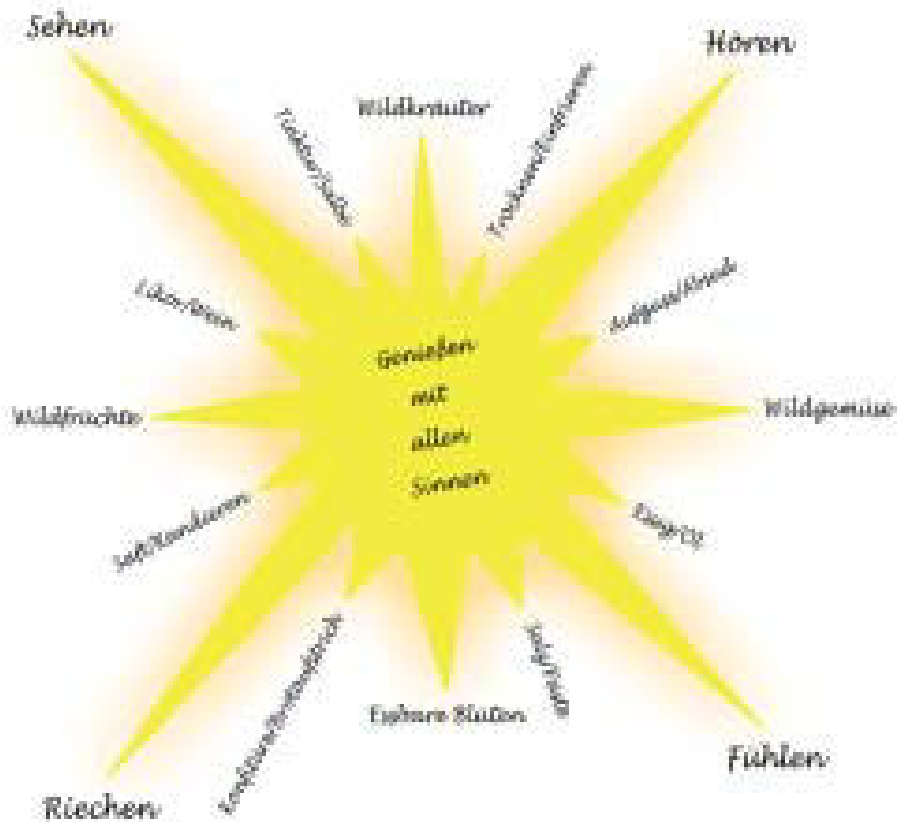




*Interessante Kräuter
für mehr Gesundheit
aus unseren Kleingärten*

LSK
LANDESV ERBAND SACHSEN
DER KLEINGÄRTNER e.V.

Gesundheit und Kleingarten – Nutzungs- und Konservierungsmöglichkeiten



Anmerkung zu unserer Umschlaggestaltung:

Unser Umschlag zeigt den Fenchel als „Gewürzpflanze des Jahres 2009“ (siehe S. 13) und die Ringelblume als „Heilpflanze des Jahres 2009“ (S. 26).



Interessante Kräuter für mehr Gesundheit aus unseren Kleingärten

Liebe Gartenfreundinnen und Gartenfreunde, mit dieser vorliegenden Broschüre möchten wir unsere Gartenfreunde in den Kleingärtnerorganisationen und interessierte Hobbygärtner ansprechen, bei der Bestellung ihrer Gärten auch wieder verstärkt Kräuter anzupflanzen.

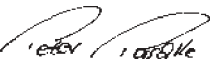
Die Geschichte des Kräuteranbaus geht sehr weit zurück, und es gab Zeiten, in denen nur Reiche die Möglichkeit hatten, Gewürze aus dem Anbau und der Verarbeitung von Kräutern zu nutzen. Heute hat jeder Freizeitgärtner die Möglichkeit, Kräuter in seinem Garten zu ernten und zu nutzen. Damit leistet er einen Beitrag zur gesunden Lebensweise.

Der LSK hat die Präsentation des Kleingartenwesens auf der 5. Sächsischen Landesgartenschau in Reichenbach im Vogtland zum Thema „Gesundheit und Kleingarten“ gestaltet, mit dem sich die Besucher und Freizeitgärtner über verschiedene Anbaumethoden sachkundig machen können.

In dieser Broschüre haben wir eine Auswahl von Heil- und Wildkräutern zusammengestellt, deren Inhaltsstoffe, Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten näher beschrieben werden. Die Verfasser haben sich davon inspirieren lassen, auf diese Art des Kräuteranbaus zu verweisen, da die Kultivierung der genannten Pflanzen in unseren Kleingärten noch nicht allzu häufig erfolgt. Weil es gerade zum Kräuteranbau eine sehr breite und vielfältige Literaturlauswahl gibt, haben wir uns für die Beschreibung der in unseren Kleingärten seltener anzutreffenden Kräuterpflanzen entschieden. Sie finden neben den Anbaumöglichkeiten weitere Empfehlungen für die Nutzung dieser Pflanzen von den verschiedensten Verwendungsmöglichkeiten über eine Auswahl essbarer Blüten. Gleichzeitig empfehlen wir Ihnen, wo Sie Kräuterpflanzen bzw. -samen in Sachsen beziehen können.

Die Autoren und der Landesverband hoffen, Ihr Interesse für einen gesunden Pflanzenanbau in Ihrem Garten geweckt zu haben.

Allen Gartenfreunden, die sich mit diesen Anbaumöglichkeiten beschäftigen, wünschen wir viel Erfolg und beste Gesundheit.


Peter Paschke

Präsident des Landesverbandes Sachsen der Kleingärtner

Aus dem Inhalt dieses Heftes

Nutzung und Anwendungsmöglichkeiten	2
Einführung des LSK-Präsidenten Peter Paschke	3
Inhaltsverzeichnis	4
Allgemeine Hinweise zu Nutzwert und Anbau	5/6
Porträts ausgewählter Kräuter- und Gewürzpflanzen	7-31, 34-38
Tabelle mit Hinweisen zum Anbau von Kräutern	32/33
Porträts von ausgewählten Wildobstarten	39-47
Welche Kräuterpflanze nehme ich wofür?	48-50
Interessantes über essbare Blüten – mehr als Dekoration	51/52
Welche Pflanze und Blüte verfeinert was?	53/54
Ausgewählte Konservierungs- und Zubereitungsmöglichkeiten	55-61
Bezugsquellen und Internetlinks	62
Impressum	63

Allgemeine Hinweise

Kräuter sind das erste Mittel der Wahl, um kleinere Beschwerden zu heilen oder zu lindern. Sie haben eine unterstützende Wirkung. Sie sind durch Selbstanbau oder Sammeln einfach zu besorgen und preiswert – man sollte die genutzten Pflanzen aber genau kennen. Arzneipflanzentees sollten nie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Es empfiehlt sich, das Kraut öfter zu wechseln und nicht länger als notwendig anzuwenden. Auf eventuelle Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen ist unbedingt zu achten. Auf keinen Fall ersetzen Pflanzen den Gang zum Arzt!

Nutzwert

Einige Kräuter sind **Arzneipflanzen**, andere sind **Gewürzpflanzen** – und viele sind beides. Als **Küchen- und Gewürzkräuter** besitzen sie einen Geschmackswert zur Verbesserung des Essens. Als **Heilkräuter** bilden sie die Grundlage für Arzneimittel oder sind selbst Arzneimittel wie Fingerhut, Salbei oder Kamille. Im Gemüse- und Obstgarten dienen Kräuter als „biologischer“ Pflanzenschutz bzw. Beipflanzung im Rahmen der Mischkultur oder in Form von Pflanzenbrühen. Kosmetisch werden Kräuter u.a. als Duftträger für Bäder, Cremes und Salben eingesetzt. Ganz wichtige Funktionen erfüllen sie aber auch in unseren Gärten als Nahrungsquelle und Unterschlupf für zahllose Insekten. Nahezu alle Kräuter sind bedeutende Bienenweidepflanzen und erfüllen damit wichtige Aufgaben im ökologischen Gefüge der Natur. Letztendlich nehmen wir Kräuter auch in unsere Gärten als Farbtupfer, zur Beeteinfassung (Heiligenkraut) oder des Duftes wegen auf. In dieser Broschüre beschränken wir uns auf solche Kräuter, die seltener angebaut werden, es aber wert sind, wieder mehr Beachtung zu finden.



Anbau

Werden Kräuter ausgesät, empfiehlt es sich, auf gesundes und geprüftes Saatgut zurückzugreifen. Das garantiert sortenechte und gesunde Pflanzen. Die Aussaat erfolgt in der Regel im Frühjahr. Die Aussaatiefe soll der drei- bis vierfachen Größe des Samenkornes entsprechen.

Einige Pflanzen sind Lichtkeimer (z.B. Thymian, Bohnenkraut). Diese werden nur oberflächlich ausgesät und etwas angedrückt.

Kaltkeimer benötigen, um keimen zu können, eine mehrtägige Kältephase mit Temperaturen von ca. 5 °C.

Wärmeliebendere Pflanzen wie etwa Basilikum werden entweder im Zimmer vorgezogen oder in der Gärtnerei als Jungpflanze gekauft.

Bei vielen Kräutern empfiehlt es sich, im Frühjahr Jungpflanzen in einer Gärtnerei zu erwerben. Die Jugendentwicklung der Pflanzen ist sehr langsam, und meist werden nicht so viele Pflanzen benötigt, wie Samen in einer Saatguttüte zu finden sind.

Um das gute Gedeihen der Pflanzen in einem Kräutergarten zu gewährleisten, sollten ihre verschiedenen Standortansprüche beachtet werden:

- sonnig oder eher schattig
- nährstoffreiche oder -arme Böden
- trockene oder feuchte Beete
- passende Nachbarschaftspflanzen
- Wuchsverhalten der Kräuter
- Säureverhältnis im Boden

Die weitere Pflege in der Vegetationszeit umfasst hauptsächlich die Lockerung des Bodens, die Unkrautbeseitigung, bei großer Trockenheit das Gießen und eventuell ein Rückschnitt meist nach der Blüte oder im zeitigen Frühjahr. Artspezifische Pflegemaßnahmen werden in unserer Tabelle auf den Seiten 32/33 erläutert.



Angelika

Angelica archangelica

Familie der Doldenblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Die Pflanze wird auch „Engelwurz“ genannt, weil ein Erzengel sie gegen die Pest auf die Erde gebracht haben soll.

Als Allheilmittel galt sie den Wikingern, die die Pflanze im 10. Jahrhundert zu uns brachten. Sie fand Einzug in die Kloostergärten und wurde hier zum wichtigsten Heilmittel im Mittelalter. Besondere Bedeutung erlangte sie während der Pestepidemien. Als Amulett getragen sollte sie gegen allerlei Ungemach helfen. Durch ihre antibakterielle Wirkung gilt sie auch heute noch als Universalheilmittel.

Inhaltsstoffe:

- ätherisches Öl
- Bitterstoffe
- Gerbstoffe
- Harz
- organische Säuren

Eigenschaften:

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- magenstärkend
- blähungswidrig
- harntreibend
- schweißtreibend
- auswurfördernd
- blutreinigend

Verwendung:

- als Likör und Wein
- in Tinkturen
- Essig
- Tee
- in der Kosmetik als Gesichtswasser



Apfelminze

Mentha suaveolens

Familie der Lippenblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Die Minze selbst kann bereits auf eine sehr alte Tradition verweisen. In Japan und China nutzte man die Vorzüge des hohen Gehaltes an ätherischen Ölen zur Herstellung von Heilölen. Duftintensive Kräuter und deren Auszüge fanden zunehmend in allen Lebensbereichen ihre Anwendung. Später im 17. Jahrhundert experimentierte man insbesondere in England mit den „Wild- bzw. Urpflanzen“, um ihnen neben den gewöhnungsbedürftigen Inhaltsstoffen angenehme Geschmacksrichtungen anzuzüchten.

Minzen sind in ihrer Vielfalt zwar alle miteinander verwandt, jedoch nicht gleich.

Die Apfelminze – auch „rundblättrige Minze“ – hat sich in unseren Breiten aufgrund ihres doch geringen Menthol-Gehaltes und ihres sehr fruchtigen Aromas bei Kindern sehr beliebt gemacht. Mit ihren flauschigen Blättern und den dekorativen Rispenständen findet sie unter den Erwachsenen ihre Liebhaber. Sie ist eine robuste mehrjährige Pflanze, die sich problemlos vermehren und allen sonnigen Standorten anpassen kann. Für unsere Insekten ist sie ein begehrter Nektarlieferant.

Inhaltsstoffe:

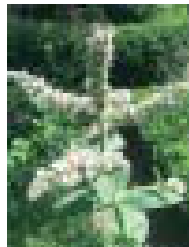
- ätherische Öle in verschiedenen Zusammensetzungen
- Gerbstoffe
- Bitterstoffe

Eigenschaften:

- Anregung bei Verdauungsproblemen
- appetitanregend
- krampflösend
- durchblutungsfördernd
- entzündungshemmend

Verwendung:

- Tee und Teemischungen
- Badezusätze und Einreibungen
- in Salaten, Marinaden, Käsezubereitungen und Desserts
- in Gelees und Süßwaren
- in Getränken, Wein und Likören
- Kräuterkissen, Potpourris und Floristik



Bärlauch

Allium ursinum

Familie der Liliengewächse

Geschichte und Herkunft:

Es wurde beobachtet, dass Bären nach dem Winterschlaf große Mengen Bärlauch fraßen. Man glaubte nun, der Bär verleihe seine Kräfte bestimmten Pflanzen. Und wenn diese Pflanzen vom Menschen verzehrt würden, gingen die Kräfte auch auf ihn über.

Durch Bärlauch sollten Vampire vertrieben und Hexen und Schlangen abgewehrt werden. Eine aphrodisierende Wirkung wurde ihm ebenfalls nachgesagt. Schon im 8. Jahrhundert ordnete Karl V. an, Bärlauch anzupflanzen.

Inhaltsstoffe:

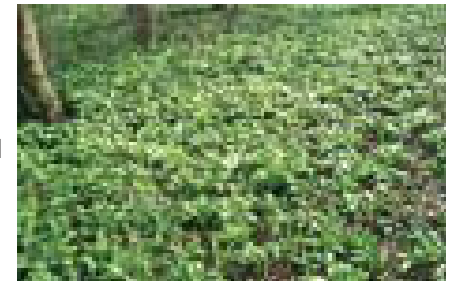
- ätherisches, schwefelhaltiges Öl
- Aminosäuren
- Mineralstoffe
- Vitamin C

Eigenschaften:

- blutdrucksenkend
- antiseptisch
- bakterizid
- blutreinigend

Verwendung:

- frische Blätter als Salat oder Gemüse
- Gewürz oder als Bärlauchöl, Bärlauchessig
- Blütenknospen zu Soßen oder Suppen
- Zwiebeln als Gemüse oder zum Würzen
- Entschlackungskur
- Reinigungsmittel für Magen und Darm
- gegen Arterienverkalkung
- zur allgemeinen Gesunderhaltung (anzuwenden wie Knoblauch)



Brennnessel

Urtica dioica

Familie der Brennnesselgewächse

Geschichte und Herkunft:

Die Brennnessel findet man fast auf der ganzen Welt, und sie wird schon seit Urzeiten verwendet. Die alten Griechen nannten sie Akalypte, und Dioskurides schilderte ihre harntreibende Wirkung, die auch heute noch ein Anwendungsgebiet darstellt.

Bei den Germanen war sie dem Donnergott Donar geweiht und sollte das Haus vor Blitzschlag schützen. Nur eine wahre Jungfrau könne eine Brennnessel berühren, ohne sich dabei zu verbrennen. In Kräuterbüchern des 16. Jh. wird sie vorwiegend als Mittel gegen Wassersucht und Gicht genannt.



Inhaltsstoffe:

- Vitamin C
- Mineralsalze
- Kiesel- und Ameisensäure
- Magnesium und Eisen
- Acetylcholin
- ätherische Öle
- Serotonin



Eigenschaften:

- schmerzlindernd
- adstringierend (zusammenziehend)
- entzündungshemmend
- harntreibend

Verwendung:

- als Presssaft oder kleingeschnittene Blätter in Salaten
- zu Frühjahrskuren – wie Spinat zubereiten
- bei Harnwegs- und Nierenerkrankungen
- zur Immunstärkung
- als Tinktur gegen Haarausfall und Schuppenbildung

Brunnenkresse

Nasturtium officinale

Familie der Kreuzblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Die uns auch als Wasser- und Brunnenkresse bekannte Kresseart verrät uns schon durch ihre Namensgebung die von ihr bevorzugten Standorte. An kleinen kühlen Wald- oder Gebirgsbächen fühlt sie sich am wohlsten. Da sie heute in der Natur nur noch selten zu finden ist, hat man vor vielen Jahren schon begonnen, sie in speziellen Anzuchtbecken anzubauen. Bei Beachtung ihrer Besonderheiten in der Anzucht wird man auch im eigenen Garten mit einer erfolgreichen Ernte belohnt.

Benediktinermönche haben sie bereits als unverzichtbares universelles Allheilmittel in der mittelalterlichen Klostermedizin entdeckt. In überlieferten Aufzeichnungen ist die Brunnenkresse auch als Skorbutkraut bekannt. Die fleischigen älteren Blätter sind zur Gewinnung von frischen Pflanzen-Presssäften, die insbesondere im Frühjahr gern zur kurmäßigen Anwendung kommen, sehr gut geeignet. In der Schwangerschaft und bei Magenproblemen sollte diese Pflanze jedoch gemieden werden.

Inhaltsstoffe:

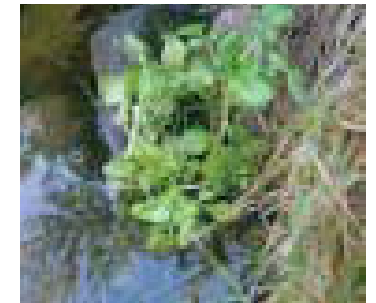
- Vitamin C
- Bitterstoffe
- Senfölglykoside
- Gerbstoffe
- ätherische Öle

Eigenschaften:

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- entwässernd
- hautreinigend
- schleimlösend
- stoffwechsellanregend

Verwendung:

- in gemischten Salatvariationen
- Kräuterbutter und Brotaufstriche
- Quark- und Eierspeisen
- frischer Presssaft
- Samen im Müsli
- Suppen
- Soßen
- Fischgerichte



Dost

Origanum vulgare

Familie der Lippenblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Oregano kommt vom italienischen „origano“ und leitet sich aus dem Griechischen ab, wobei „oros“ auf Berg und „ganos“ auf Schmuck hindeutet als „Schmuck der Berge“.

Der deutsche Name Dost geht auf das althochdeutsche „dosto“ zurück und bedeutet buschartige Pflanze.

Bereits Dioskorides (50 n. Chr.) und Hildegard von Bingen (12. Jahrhundert) erwähnten Dost als Arzneipflanze.

Oregano oder Wilder Majoran galt als zauberabwehrend und sollte alle bösen Geister und den Teufel vertreiben.

Inhaltsstoffe:

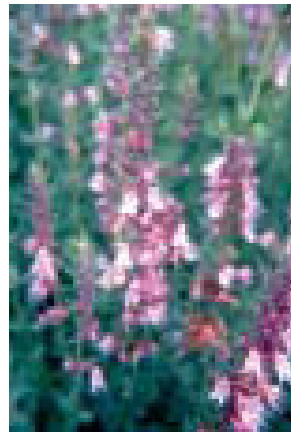
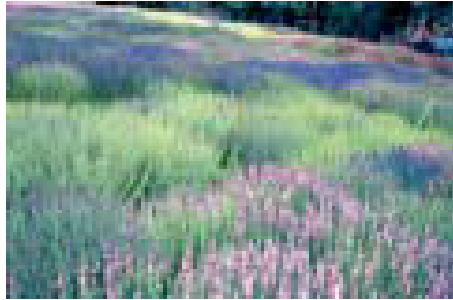
- ätherisches Öl mit Carvacrol
- Flavonoide
- Gerbstoffe
- Bitterstoffe
- Vitamin C

Eigenschaften:

- auswurfördernd
- krampflösend
- appetitanregend
- galletreibend
- verdauungsfördernd
- entwässernd

Verwendung:

- Tee
- Gurgelmittel
- Gewürz wie Majoran anzuwenden
- starker Aufguss als Kräftigungsmittel für Haar
- Blatt kauen bei akuten Zahnschmerzen



Fenchel (Gewürzpflanze des Jahres 2009)

Foeniculum vulgare

Familie der Doldengewächse

Geschichte und Herkunft:

Fenchel wurde schon seit der Antike wegen seines angenehmen Geruchs und Geschmacks als Heil- und Gewürzpflanze genutzt. Ursprünglich kommt er aus dem Mittelmeerraum.

Von dort brachten ihn die

Benediktinermönche mit in ihre Klostergärten. Heute ist er auch in Asien und in verschiedenen Regionen Südamerikas und Afrikas zu finden.

Die Griechen sollen den Fenchel als Schlankheitsmittel benutzt haben. Die Römer wendeten ihn bei Erkrankungen der Verdauungsorgane und bei Atemwegserkrankungen an.

Im Mittelalter glaubte man, mit ihm verstopfte Schlüssellocher könnten Hexen in der Walpurgisnacht von Heim und Herd fern halten.

Inhaltsstoffe:

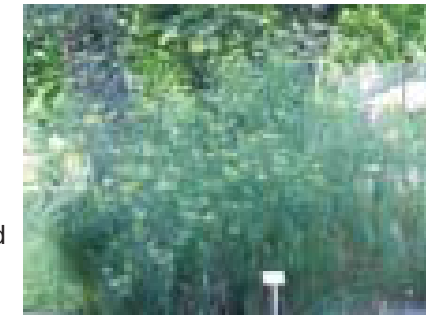
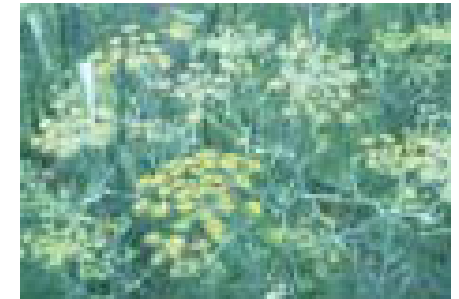
- ätherische Öle
- Flavonoide
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Terpene
- Vitamine

Eigenschaften:

- verdauungsfördernd
- blähungstreibend
- schleimlösend
- auswurfördernd

Verwendung:

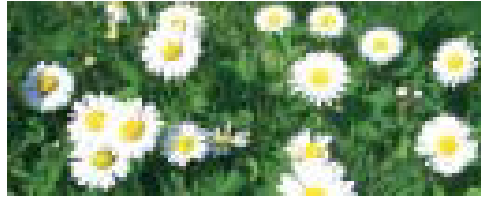
- als Tee, Fenchelsirup und Fenchelhonig in der Kinderheilkunde
- fördert die Milchsekretion
- beliebte Zutat zum Würzen von Brot, Wurstwaren, Fleischgerichten und Käse
- frische Blätter zum Verfeinern von Salaten, Fischgerichten und Suppen



Gänseblümchen

Bellis perennis

Familie der Korbblütengewächse



Geschichte und Herkunft:

„Bellis“ heißt schön oder hübsch, und „perennis“ ausdauernd, und so kennen wir sie auch.

Bei den Germanen war sie die Blume der Göttin Freya und damit ein Fruchtbarkeitssymbol. Den ersten drei gefundenen Gänseblümchen im Jahr schrieb man besondere Heilkräfte zu. Sehr langstielige Gänseblümchen zeigten ein gutes Flachs Jahr an.

Wer gar getrocknete Gänseblümchen bei sich trägt, die am Johannistag mittags zwischen 12 und 13 Uhr gepflückt wurden, dem geht kein bedeutendes Geschäft mehr schief. Die Blüten gelten als zuverlässiger Wetteranzeiger: Sie öffnen sich nur, wenn die Sonne scheinen wird.

Inhaltsstoffe:

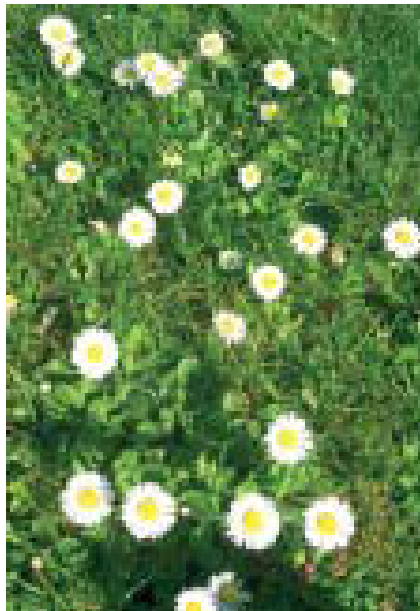
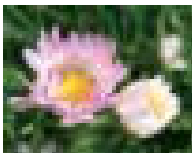
- Bitterstoffe
- Gerbstoffe
- Flavonoide
- Vitamine
- Schleimstoffe
- Mineralstoffe
- ätherische Öle

Eigenschaften:

- appetitanregend
- stoffwechselfördernd
- verdauungsfördernd
- blutreinigend
- harntreibend

Verwendung:

- Blätter und Blütenköpfe in Salaten
- Blütenknospen als Kapernersatz
- in Kräutersuppen



Gartenmelde

Atriplex hortensis

Familie der Gänsefußgewächse

Geschichte und Herkunft:

Die Gartenmelde ist eine unserer ältesten Kulturpflanzen, die später leider durch den Spinat verdrängt wurde. Sie gehörte zu den Gründonnerstagskräutern und sollte so die Gesundheit über das Jahr bewahren helfen.

Unseren Vorfahren war sie auch als Färberpflanze bekannt. Als Heilpflanze gegen Geschwüre und Entzündungen (Nagelbett) wird sie von Peter Schäffer in seinem 1485 erschienen Kräuterbuch erwähnt. Dioskurides, der griechische Arzt, verwendete den Samen – mit Honigwasser vermischt – gegen die Gelbsucht.

Bei uns werden heute, wenn auch nur noch selten, die Grüne, Gelbe und Rote Melde verwendet.

Inhaltsstoffe:

- Saponine
- Vitamin C
- Mineralstoffe
- Oxalsäure

Eigenschaften:

- blutbildend
- ballaststoffreich
- stärkend

Verwendung:

- die Blätter und Triebspitzen wie Spinat
- junge, zarte Blätter in Salaten und Eierspeisen
- wie Gemüse gedünstet oder gedämpft
- als Pizzabelag
- in Quiches und Crepes sowie in Suppen
- frische nussig schmeckende Samen im Müsli oder Salat
- trockene Samen gemahlen zu Mehl
- als frische oder getrocknete Dekoration in Blumen- oder Kräutersträußen
- wie Sauerkraut haltbar machen



Giersch

Aegopodium podagraria

Familie der Doldenblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Der Name Aegopodium leitet sich aus den griechischen Wörtern für Ziege und Füßchen her. Die Blätter ähneln einem Ziegenfuß (Geißfuß).

Die Pflanze ist auch unter dem Namen Podagrakraut oder Zipperleinskraut bekannt und galt über Jahrhunderte als Mittel gegen Gicht und Rheuma. Sie ist in ganz Europa als fast nicht ausrottbare Pflanze zu finden.

Inhaltsstoffe:

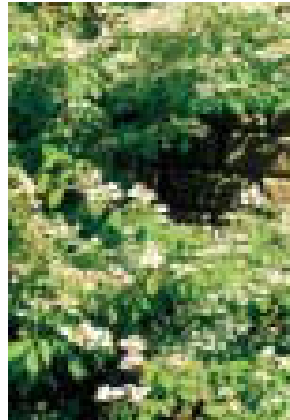
- ätherisches Öl
- Cumarine
- Flavonglykoside
- Harz
- Kalium
- Vitamin C

Eigenschaften:

- abführend
- beruhigend
- entwässernd
- entzündungshemmend
- harnsäurelösend
- antirheumatisch

Verwendung:

- als Heilmittel bei Gicht und Rheuma
- ganz junge Blätter als Salat
- als Würzkraut in Salaten, Fleisch- und Gemüsegerichten sowie in Suppen
- zubereitet wie Spinat
- als Gemisch mit anderen Wildkräutern



Goldrute, Echte und Kanadische

Solidago virgaurea, canadensis

Familie der Korbblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Die Goldrute ist in Europa und Asien zu Hause. Der botanische Name kommt aus dem Lateinischen und setzt sich aus „solidum agere“ zusammen, was so viel wie fest- oder gesundmachen bzw. heilen heißt. Der Artnamen „virga aurea“ bedeutet goldene Rute.

Schon im Mittelalter war ihre harntreibende Wirkung bekannt. Meist wurde sie aber, besonders bei den Germanen, als Wundheilpflanze genutzt.

Inhaltsstoffe:

- Saponine
- Gerbsäure
- Bitterstoffe
- ätherisches Öl
- Flavonoide

Eigenschaften:

- schleimlösend
- entzündungshemmend
- wassertreibend
- stopfend

Verwendung:

- als Tee und Tinktur
- in Kräuterwein
- zerkleinert auf Wunden und auf Insektenstiche
- Gemüsebeigabe
- Blütensträuße frisch und getrocknet als Dekoration in Blumen und Kräutersträußen



Gundermann

Glechoma hederacea

Familie der Lippenblütengewächse



Geschichte und Herkunft:

Der Gundermann ist eine sehr alte heimische Heilpflanze, die schon bei den Germanen eine wichtige Rolle als Zauberpflanze spielte. Sie war dem Donnergott Donar geweiht. So band man aus ihr kleine Sträuße und hängte diese im Haus auf, um sich vor Blitzschlag zu schützen. Den Kühen gab man Gundermann zu fressen, um die Milchproduktion anzuregen. Um sie vor Krankheiten zu schützen, sollte die erste Milch im Frühjahr durch einen Gundermannkranz hindurch gemolken werden.

Inhaltsstoffe:

- Gerbstoffe
- ätherisches Öl
- Bitterstoff Glechomin
- Vitamin C
- Kalium
- Saponine

Eigenschaften:

- stoffwechselfördernd
- schleimlösend
- steinlösend
- lungen- und magenwirksam
- harnsäurelösend

Verwendung:

- im Kräutersalz
- frisch geschnitten in Kräuterbutter, Quark und Frischkäse
- als Würzkräut
- für Bäder und Spülungen
- als Tee und Frischsaft
- für Eis und Desserts
- Blätter einzeln im Schokoladenmantel (können im Gefrierschrank aufbewahrt werden)



Guter Heinrich

Chenopodium bonus-henricus L.

Familie der Gänsefußgewächse

Geschichte und Herkunft:

Die von der „modernen“ Gesellschaft aus der Nahrungskette verdrängte alte Gemüsepflanze war bereits den Steinzeitmenschen ein wahrhaftes Kraut zur Ergänzung ihres Speiseplanes.

Der aus den Blättern hergestellte Pflanzenbrei oder als Wundauflage (Pflaster) half bei Verletzungen und Ekzemen.

Als immergrüne, winterharte Pflanze ist sie trotz der nachgewiesenen vitamin- und mineralstoffreichen Inhaltsstoffe in Vergessenheit geraten. Dieses auch als „wilder Spinat“ bekannte Gänsefußgewächs ist in Deutschland den gefährdeten Arten (Rote Liste) der vom Aussterben bedrohten Pflanzen zugeordnet worden.

Inhaltsstoffe:

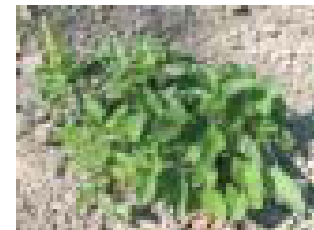
- Vitamin C
- Provitamin A
- Eisen
- Saponine
- Mineralstoffe

Eigenschaften:

- verdauungsfördernd
- blutreinigend
- wundheilend

Verwendung:

- Stängel als Gemüse
- Blätter als Salat- und Spinatbeilage
- junge Blätter und Stängel wie Spargel verwendbar
- Blätter als Gemüsebeilage oder in Suppen
- Samen – gemahlen als Mehl zum Backen von Bannocks



Hornveilchen (u.a. Veilchen)

Viola

Familie der Veilchengewächse

Geschichte und Herkunft:

Bekannteste Arten der Veilchen sind die März- oder Duftveilchen (*Viola odorata*), die Hornveilchen (*Viola cornuta*) und das wilde Stiefmütterchen oder auch Ackerveilchen (*Viola tricolor*). Die einzelnen der über 500 Arten dieser großen Pflanzengruppe sind so vielfältig, dass man sich nicht nur auf eine einzelne Art in der Beschreibung dieser Gattung beschränken sollte.

Seit vielen Jahrhunderten sind Veilchen ein Sinnbild für Bescheidenheit, Unschuld und Reinheit, aber auch für Trauer und Leid. In Werken von Dichtern und Musikern ist die grazile Schönheit der zarten Veilchen in Worten, Reimen und Liedern festgeschrieben und seit Jahrhunderten überliefert. Die Gruppe der Stiefmütterchen symbolisiert die Beziehungen in Herzensangelegenheiten.

In den vergangenen Jahren ist man in der Züchtung der Hornveilchen in Form und Farbe so weit vorangeschritten, dass es einem sehr schwerfällt, sich für eine Farbe oder ein auffällig schönes Gesicht zu entscheiden. Die robuste Art dieser Pflanzen ermöglicht uns schon zeitig im Frühjahr Balkonkästen, Rabatten oder Parkanlagen zu bepflanzen.

Inhaltsstoffe:

- Gerbstoffe
- Saponine
- Vitamine und Mineralsalze bei (Duftveilchen)
- Schleimstoffe

Eigenschaften:

- schweiß- und harntreibend
- entzündungshemmend
- lindert Hauterkrankungen
- entschlackend
- blutreinigend
- auswurfördernd

Verwendung:



- Salatbeigabe und Suppen
- Zuckervariationen
- Kräutersäckchen
- Badesalze
- essbare Blüten (kandiert zu Confiserie- und Backwaren)
- Parfümherstellung (Duftveilchen)
- Dekoration zu Dessert- und Eisspezialitäten
- Blütenansatz für Getränke, Essige, Öle und Liköre
- Tee
- Gelees
- Potpourris
- Kosmetik
- Wundheilung

Kapuzinerkresse

Tropaeolum majus

Familie der Kapuzinerkressegewächse



Geschichte und Herkunft:

Die Kapuzinerkresse stammt aus Peru und Bolivien und verbreitete sich, nachdem sie der Holländer und Naturforscher Beringer 1684 nach

Europa gebracht hatte, über Spanien schließlich in ganz Europa.

Die Kapuziner Mönche sollen sie gegen Viehseuchen empfohlen und gegen Skorbut (Vitamin-C-Mangelkrankheit) angewendet haben. Außerdem gleichen die Blüten den Helmen oder den Kopfbedeckungen der Kapuziner, daher rührt wahrscheinlich der Name.

Bis in den Winter hinein leuchten ihre gelb-orange bis ins rötlich gefärbten Blüten, ehe sie der erste Frost dahintrifft.

Inhaltsstoffe:

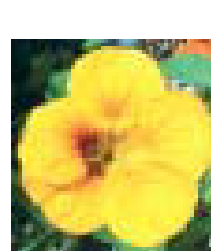
- Senfölglykoside
- viel Vitamin C
- Schwefel
- Enzyme
- ätherisches Öl

Eigenschaften:

- appetitanregend
- entzündungshemmend
- durchblutungsfördernd
- desinfizierend
- antibakteriell



Verwendung:



- die Blüten und Blätter als Salatwürze
- die Früchte werden wie Kapern eingelegt
- kleingehackte Früchte als Gewürz zu Kurzgebratenem
- Frischsaft bei Erkältungskrankheiten



Lauch-Winterheckenzwiebel

Allium firtulosum

Familie der Lauchgewächse

Geschichte und Herkunft:

Die ursprünglich aus China stammende Gemüserarität ist auch – wie ihre enge Verwandte, die „Etagenzwiebel“ – kaum in unseren Gärten zu finden. Von Zentral- und Westchina gelangte die ausdauernde Lauch-Winterheckenzwiebel über Japan und Russland letztlich auch nach Europa.

Dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe wurde sie im Mittelalter hauptsächlich in Klöster- und Bauerngärten angebaut. Ihr fast ganzjährig verfügbarer, aromatischer Lauch sowie die dekorativen, essbaren Blütenstände machen diese Pflanze unter all den Laucharten zu etwas Besonderem.

- Inhaltsstoffe:**
- Vitamin C
 - Mineralien
 - Enzyme

- Eigenschaften:**
- verdauungsfördernd
 - fiebersenkend
 - schleimlösend
 - harntreibend

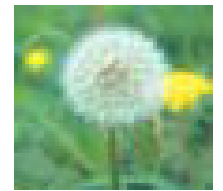
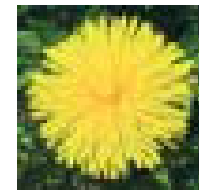
- Verwendung:**
- zum Würzen von Suppen
 - zum Würzen von Salaten und von Fleischgerichten
 - Kräuterbutter
 - Quark
 - Omelette
 - Brotbelag
 - alternative Rabattenbepflanzung in Gärten
 - Frühlingszwiebel/Lauch



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Familie der Korbblütengewächse



Geschichte und Herkunft:

Der Löwenzahn ist eine einheimische Pflanze und auf der gesamten Nordhalbkugel mit vielen Unterarten verbreitet.

Die Ärzte Rhazes und Avicenna verwendeten ihn schon im 10. bzw. 11. Jahrhundert als Heilkraut, wie aus ihren Schriften bekannt ist. Die arabischen Ärzte sollen ihn Tarakshagan genannt haben, worauf sein Gattungsname zurückgeht.

Der Name Löwenzahn ist einer seiner ca. 500 bekannten Namen und verweist auf die sägeförmigen Blätter.

Auch im Mittelalter fand die Pflanze Verwendung. Hieronymus Bock empfahl ihn bei Leberleiden, Husten und Fieber.

- Inhaltsstoffe:**
- Inulin
 - Cholin
 - Vitamin C
 - Ascorbinsäure
 - Nicotinsäure
 - Retinol
 - Harze
 - Triterpene
 - Bitterstoffe



- Eigenschaften:**
- blutbildend
 - blutreinigend
 - gallebildend
 - harntreibend
 - leberstärkend
 - stoffwechsellanregend



- Verwendung:**
- zur Frühjahrskur, erster frischer Blattsalat im Frühjahr
 - gekocht wie Spinat
 - aus den Blüten wird „Honig“ hergestellt
 - Löwenzahnkaffee aus den Wurzeln

Mädesüß (echtes)

Filipendula ulmaria

Familie der Rosengewächse



Geschichte und Herkunft:

Im Volksmund gibt es unendlich viele Bezeichnungen für diese uralte Pflanze. Wiesenkönigin, Spierstrauch, Federbusch, Rusterstrauch, Waldbart oder Johanneswedel sind hier einige von ihnen, die immer auf das Aussehen der Pflanze zurückzuführen sind. Aber auch ihrer Verwendung nach sind die Namen wie Met-Kraut, Krampfkraut oder Branntweinblume zutreffend überliefert.

Die damalige botanische Zuordnung des Mädesüß zu den Spieraea und zu dem Inhaltsstoff Acetyl gaben dem heutigen Aspirin – ein bekanntes Schmerzmittel – im Ursprung seinen Namen. Der hohe Bedarf an Acetyl-Spiraein-Säure in der heutigen Medizin wird inzwischen industriell gefertigt.

Der jetzige Begriff Mädesüß selbst ist nicht etwa einem „süßem Mädel“ zu verdanken, sondern hat seine Namensgebung der „Mede“ (Graslandschaft) und dem angenehmen süßlichen Geruch der Stängel und Blätter im Welkeprozess nach dem Mähen zu verdanken.

Inhaltsstoffe:

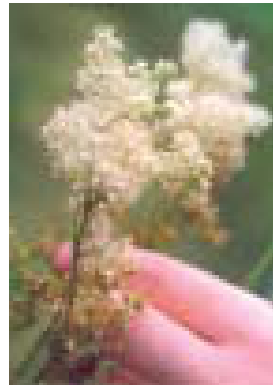
- Vitamin C
- Salicylsäuren
- Zitronensäure
- Flavonoide
- Gerbsäuren
- ätherische Öle

Eigenschaften:

- harn- und schweißtreibend
- entzündungshemmend
- fiebersenkend
- blutstillend
- lindernd bei rheumatischen Beschwerden

Verwendung:

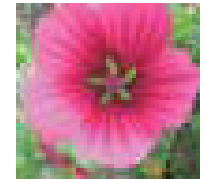
- Tee und andere Getränke
- Salat- und Gemüsebeigabe
- Dessert- und Fruchtspeisen
- Süßungs- und Aromatisierungsmittel
- Dekoration und Duftpotpourris



Malve (Wilde)

Malva sylvestris

Familie der Malvengewächse



Geschichte und Herkunft:

Die Wilde oder Blaue Malve ist auch unter dem Namen Käsepappel bekannt. Dieser Name bezieht sich auf die Früchte, die einem Käselaiß ähneln und gegessen werden können.

Der Gattungsname Malva entspricht dem griechischen „malache“. Das deutsche Wort Malve entstammt der lateinischen Bezeichnung. Schon im Altertum war der hohe Schleimgehalt der Pflanze von Interesse und man nutzte sie innerlich und äußerlich. Bei Verstopfungen wurden Malvenblätter als Gemüse gegessen.

Inhaltsstoffe:

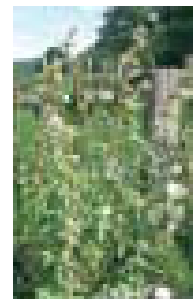
- Schleime
- Flavonoide
- Gerbstoffe
- Anthocyan
- Malvin
- Zucker

Eigenschaften:

- reizmildernd
- entzündungshemmend
- mild adstringierend (zusammenziehend)

Verwendung:

- Tee
- Bäder
- Färbemittel



Ringelblume (Heilpflanze des Jahres 2009)

Calendula officinalis

Familie der Korbblütengewächse



Geschichte und Herkunft:

Hildegard von Bingen beschrieb die Pflanze als Ringula oder Ringella. Ringelblume, Goldblume, Regenblume oder Totenblume ist eine wichtige Heilpflanze, die von jeher Bedeutung hat. Sie wurde bei entzündlichen Erkrankungen, Wurmbefall und bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts in der Krebstherapie eingesetzt. Sie diente auch zur Bereitung von Liebestränken. Der Gattungsname *Calendula* leitet sich vom lateinischen „calendae“ ab, dem ersten Tag des Monats. Die Pflanzen blühen mehrere calendis. Andere Erklärungen besagen, dass sich die Blüten vor Sonnenaufgang öffnen und mit Sonnenuntergang wieder schließen. Sie geben wie ein Kalender die Bewegung der Sonne an.

Die Öffnungszeit der Blüten soll Aussagen über das Wetter geben. Sind die Blüten bereits zwischen 6 und 7 Uhr geöffnet, ist ein schöner Tag zu erwarten, sind die Blüten um 7 Uhr noch geschlossen, muss mit Regen gerechnet werden. Der deutsche Name Ringelblume bezieht sich auf die gewundenen Früchte der Pflanze.

- Inhaltsstoffe:**
- ätherisches Öl
 - Glykoside der Oleanolsäure
 - Cumarine in Blüten
 - Bitterstoffe in den Blättern
 - Flavonoide
 - Triterpenalkohole
 - Saponine
 - Carotinoide

- Eigenschaften:**
- wundheilend
 - entzündungshemmend
 - antimikrobiell
 - immunstimulierend
 - krampflösend
 - gallefördernd
 - schweißtreibend

- Verwendung:**
- Tee- und Gurgelmittel
 - Umschläge
 - Hautpflegemittel



Salbei (Dreifarbiger)

Salvia officinalis „Tricolor“

Familie der Lippenblütengewächse



Geschichte und Herkunft

Salbei ist ein uraltes Heilkraut. „Salvare“ ist lateinisch und bedeutet so viel wie „retten, heilen“. „Officinalis“ weist auf die Verwendung in den Officin-Apotheken des Mittelalters hin. So ist die Pflanze wahrscheinlich mit den Römern aus den Mittelmeergebieten zu uns gelangt. Walahfried Strabo, Benediktinermönch und Abt im Kloster auf der Insel Reichenau im Bodensee im 9. Jahrhundert, führt sie in seinem Buch über die Kulturen der Gärten an. Hildegard von Bingen empfiehlt Salbei u.a. gegen Kopfschmerzen und Migräne und als Küchengewürz. Salbei ist damit schon immer eine wichtige und sehr geschätzte Heil- und Gewürzpflanze.

Schließlich hieß es vor Jahrhunderten in alten Büchern „Wer auf Salbei baut – den Tod kaum schaut.“

- Inhaltsstoffe:**
- Asparagin
 - ätherisches Öl
 - Bitterstoffe
 - Flavonoide
 - Gerbstoff
 - Saponine

- Eigenschaften:**
- antibakteriell
 - desinfizierend
 - hustenlindernd
 - schweißhemmend
 - senkt den Blutzuckerspiegel
 - menstruationsregulierend
 - beruhigend
 - entzündungshemmend
 - krampflösend
 - verdauungsfördernd

- Verwendung:**
- als Gewürz in Suppen und Soßen, Pilzgerichten
 - passt gut zu Wild und Geflügel
 - sehr gut schmecken Salbeiblätter in Butter gebraten in Salaten, z.B. Tomatensalat
 - Tee wirkt entzündungshemmend
 - als Spül- und Gurgelmittel sowie zur Hautreinigung
 - Aufguss für Kompressen und Gesichtsdampfbäder



Sauerampfer

Rumex acetosa

Familie der Knöterichgewächse

Geschichte und Herkunft:

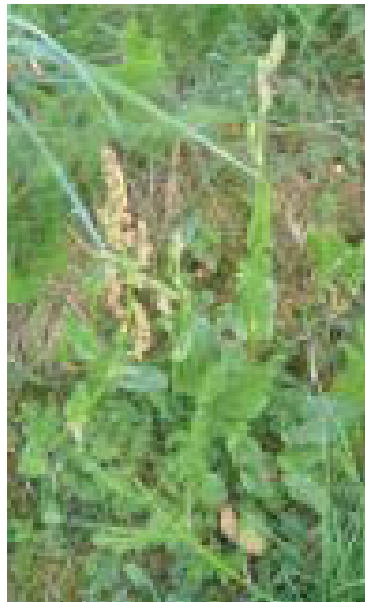
Der auch als Feld- und Wiesenampfer, Kuckucks-Kraut oder Lauskraut bekannte Sauerampfer ist eine traditionelle Gemüseart für die Gründonnerstagsuppe. Bei Wanderungen ist er unterwegs ein beliebter „Kau-Spaß“ nicht nur für Kinder, da er eine säuerlich kühle Wirkung hat. Sogar unsere Vorfahren nutzen diese säuerliche Geschmacksrichtung bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln.

Im überlieferten Aberglauben sagt man, dass er bei unfruchtbaren Frauen – als Amulett am linken Arm getragen – einen reichen Kindersegen bringen soll. Das bekannte Gedicht „Arm Kräutlein“ von Joachim Ringelnatz über den Sauerampfer, der am Bahndamm steht, ist vielen bestimmt noch aus ihrer Kindheit in Erinnerung.

- Inhaltsstoffe:**
- Vitamin C
 - Gerbstoffe
 - Oxalsäure
 - Mineralstoffe

- Eigenschaften:**
- appetitanregend
 - blutreinigend
 - hautreinigend
 - entschlackend

- Verwendung:**
- Suppen
 - Gemüse
 - Salate
 - Kräuterbutter
 - Brotaufstriche
 - Soßen und Dips
 - Würzmittel
 - Kosmetik
 - erfrischende Sommerdrinks



Schafgarbe

Achillea millefolium L.

Familie der Korbblütengewächse



Geschichte und Herkunft:

Die Schafgarbe fand der Legende nach bereits schon im Trojanischen Krieg zur Heilung von Wunden und Beschwerden ihre Anwendung. Die lateinische Bezeichnung ist auf einen Krieger Namens Achilleas in der griechischen Mythologie zurückzuführen.

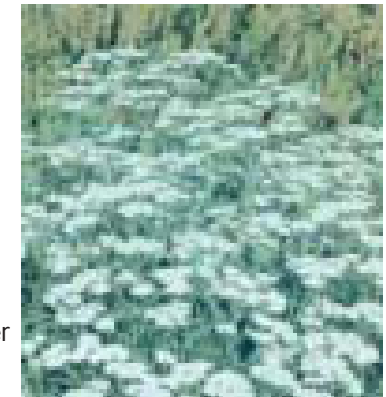
Man erkannte die schmerzlindernde und wohltuende Wirkung der Schafgarbe insbesondere in der Frauenheilkunde. Namen wie Gottesheil, Blutstillkraut, Bauchwehkraut, Jungfrauenkraut oder auch Neunkraft zeugen von der bewährten und vielfältigen Nutzung in der Volksheilkunde.

Schafe bevorzugen dieses Kraut auf ihrem Speiseplan, denen man letztlich auch die deutsche Bezeichnung verdankt.

- Inhaltsstoffe:**
- ätherische Öle
 - Bitterstoffe und Gerbstoffe
 - Flavonoide

- Eigenschaften:**
- antibakteriell
 - adstringierend (zusammenziehend)
 - verdauungsfördernd
 - blutreinigend
 - entzündungshemmend
 - blutdrucksenkend
 - schweißtreibend
 - krampflösend

- Verwendung:**
- Tee
 - Wundauflage
 - Bäder
 - frischer Presssaft
 - alkoholische Auszüge
 - Magenbitter
 - Salatbeigabe
 - Quark und Kräuterbutter
 - Saucen und Suppen



Steinklee, Gelber

Melilotus officinalis

Familie der Hülsenfruchtgewächse

Geschichte und Herkunft:

Der Gelbe Steinklee, eine zweijährige Pflanze, ist wildwachsend auf kargen Böden wie kiesigen Schuttplätzen, an Wegrändern, auf Brachland und an Bahndämmen zu finden.

Die Pflanze ist auch unter dem Namen Honigklee bekannt. Dies weist auf den Gattungsnamen hin, der sich von dem griechischen „meli“ (Honig) und „lotos“ (Klee) ableitet.

Schon vor über 2.000 Jahren war die Pflanze bekannt und wurde genutzt. Die frische Pflanze riecht honigähnlich, beim Trocknen wird – wie beim Waldmeister – Cumarin freigesetzt.

Steinklee gehört zu den erweichenden Kräutern. In einer Kräutermischung mit Eibisch- und Malvenblättern, Kamille und Leinsamen wurde er für Umschläge empfohlen.

Inhaltsstoffe:

- Cumarin, entsteht beim Trocknen aus dem Mellilotin
- Saponine
- Gerbstoffe
- Flavonoide
- Schleim
- etwas ätherisches Öl

Eigenschaften:

- erweichend und zerteilend
- schleimlösend
- schmerzstillend
- durchblutungsfördernd

Verwendung:

- Extrakte sind Bestandteil von Phytopharmaka bei Venenerkrankungen, Hämorrhoiden und Lymphstauungen
- als Umschläge bei Geschwüren und eitrigen Wunden
- Verstauchungen und Prellungen
- in der Küche zum Würzen von Süßspeisen, Wild und Fisch

Süßdolde

Myrrhis odorata

Familie der Doldenblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Ursprünglich war die Heimat der Pflanze das Mittelmeergebiet. Heute ist sie im gesamten nordeuropäischen Raum zu finden.

Die botanische Bezeichnung „myrrhis“ (griechisch) und „odorata“ (lateinisch) weist auf den äußerst aromatischen Geruch hin.

Heute ist sie auch unter den Namen „Myrrhenkerbel“, „Spanischer Kerbel“, „Aniskerbel“ oder „Wilder Anis“ bekannt.



Inhaltsstoffe:

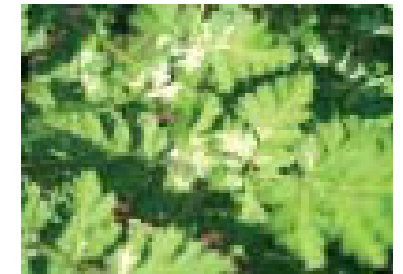
- ätherische Öle
- Limonen
- Estragol
- Flavonoide

Eigenschaften:

- blutreinigend
- hustenlindernd
- harntreibend
- verdauungsfördernd

Verwendung:

- wertvoller Süßstofflieferant für Diabetiker
- Blätter, Blüten und grüne Samen in Fruchtsalaten und Salatsoßen – schmecken anisähnlich
- für Potpourris, Duftsträuße, Duftkerzen oder Duftkerzen
- Wurzeln roh oder in Wein eingelegt als Stärkungsmittel
- gekocht gegen Altersschwäche
- passend zu Fleisch- und Fischgerichten sowie Soßen
- Süßspeisen (verringert Zuckerverbrauch)
- Brotgewürz



Pflanze	Standortansprüche	Kultivierung	Aussaat Vermehrung	Wuchshöhe (m)	Blütenfarbe	Blütezeit Monat	Erntezeit Monat	Sammelgut			
								Blatt	Blüte	Samen Früchte	unterirdische Teile
Angelika	GE/Kompost	** WS	A (nach Ernte)	2,00-3,50	grün-gelb	5-9	8-11	x	x	x	x
Apfelminze	AL	*	WA	0,40-0,80	zart lila	6-9	5-11	x	x		
Bärlauch	F, schattig	*	S, 10-2	0,15-0,40	weiß	5-7	2-5	x	x	x	x
Brennnessel	F, Stickstoffanzeiger	*	S, WA	0,70-1,50	grün	5-10	2-11	x	x	x	
Brunnenkresse	F-N, an Gewässern	*	S, WA	0,20-0,40	weiß	4-9	1-12	x	x	x	
Dost	AL, sonnig	*	A, ST, WT	0,40-0,60	rosa-karmin	7-10	3-11	x	x		
Fenchel	Kalk liebend, sonnig	* WS	VK, 2-3, ST	1,00-2,00	gelb	6-9	4-11	x	x	x	x
Gänseblümchen	AL	*	A, 2-11	0,10-0,15	weiß, zart rosa	2-11	2-11	x	x		
Gartenmelde	AL, sonnig	j.A	S, A, 2-5	0,60-1,20	rot, grün	6-9	3-10	x	x	x	
Giersch	AL-F	*	S, WT	0,80-1,00	weiß	6-8	2-11	x	x		x
Goldrute	AL	*	S, WT	1,00-1,50	gelb	7-10	7-10	x	x		
Gundermann	AL, Bodendecker	*	S, WA	0,10-0,30	hellviolett-blau	3-10	2-11	x	x		
Guter Heinrich	AL-F	*	A, 10-2	0,30-0,80	grün	4-11	3-11	x	x	x	
Hornveilchen	GE	j.A	S, VK, 10-3	0,10-0,30	mehrfarbig/viele Farben	3-10	3-10	x	x		
Kapuzinerkresse	GE, Ranker	j.A	VK, 2-5	0,30-3,00	gelb-orange-rot	6-11	6-11	x	x	x	
Lauch	GE	* WS	A, 3-10, WT	0,15-0,50	grün-gelb	5-9	2-11	x	x	x	x
Löwenzahn	AL	*	S	0,10-0,50	leuchtend gelb	3-8	2-11	x	x		x
Mädesüß	F-N,	*	WT	1,00-2,00	weiß-cremefarben	7-9	3-11	x	x		
Malve	AL, sonnig	**	VK, 3-10	0,60-1,50	weiß, rosa, lila	6-10	6-10	x	x	x	
Ringelblume	GE, sonnig	j.A, WS	S, 2-5	0,40-0,70	gelb, orange	6-11	6-11	x			
Salbei	GE, sonnig	* WS	VK, 3-5, ST, WT	0,40-0,70	fliederfarben, weiß	6-8	3-11	x	x		x
Sauerampfer	AL	*	S, WT	0,30-1,00	grün-rötlich	4-8	3-11	x	x	x	
Schafgarbe	AL	*	S, WT	0,20-0,60	weiß	6-10	2-11	x	x		
Steinklee	AL	j.A	S, VK, 2-5	0,30-1,50	weiß, gelb	6-10	4-11	x	x		
Süßdolde	AL	*	A, 10-2, WT	1,00-1,50	cremefarben	5-8	2-11	x	x	x	x
Vogelmiere	AL	*	S, WT	0,10-0,40	weiß	1-12	1-12	x	x		
Wegerich	AL, Kalk liebend	*	S, WT	0,20-0,40	grünlich	6-10	3-11	x	x		
Wegwarte	AL	* WS	WT	0,30-1,50	zart blau	7-9	5-10	x	x		x
Wiesenknopf	AL	*	S, WT	0,20-1,50	rötlich oder braun	5-9	1-12	x	x		x
Ysop	GE, sonnig	* WS	VK, 2-10	0,20-0,50	lila, weiß, rosa	7-10	3-11	x	x		

Legende: AL=Anspruchslos; A=Aussaat; F=Feucht; GE=Gartenerde; N=Nass; j.A=jährliche Aussaat; S=Selbstaussaat; ST=Stecklinge; WA=Wurzelausläufer; WS=Winterschutz; WT=Wurzelteilung; VK=Vorkultur unter Glas; **=zweijährig; *=mehrfährig. Die unterschiedlichen klimatischen und regionalen Bedingungen sind bei der Kultivierung zu beachten.

Vogelmiere

Stellaria media

Familie der Nelkengewächse

Geschichte und Herkunft:

Die schon seit der Steinzeit weltweit verbreitete bodendeckende Pflanze ist den meisten auch als Hühnerdarm, Vogelscherpe, Vogelsternmiere oder eben nur als Vogelkraut bekannt. Man könnte sie ohne weiteres auch als kosmopolitische Pflanze bezeichnen.

Mit Beginn der landwirtschaftlichen Bewirtschaftung von Feldern und Wiesen vermehrte sie sich hier in Mitteleuropa sehr schnell. Den Bauern, aber auch vielen Gärtnern, ist sie ein sehr lästiges Unkraut. Bereits im Mittelalter entdeckte man die vielen nützlichen Werte dieses kleinen Krautes – und das nicht nur für die Vögel und Hühner. Dort, wo sich viele Vögel aufhalten, braucht man die Vogelmiere nicht lange suchen. Gute klimatische Bedingungen um die Null-Grad-Grenze lassen die kleinen Pflänzchen sprießen, selbst unter einer leichten Schneedecke kann man sie finden und somit auch in den Wintermonaten ernten.



Inhaltsstoffe:

- Vitamine A, B, C
- Kalium
- Mineralstoffe
- Gerbstoffe
- Saponine
- ätherische Öle

Eigenschaften:

- lindert Hauterkrankungen
- schleimlösend
- stoffwechselanregend
- blutreinigend
- verdauungsfördernd
- kühlend
- antirheumatische und adstringierende Wirkung

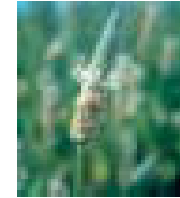
Verwendung:

- Salate, Gemüse und Suppen
- Brotaufstriche
- Tee (frisches Kraut)
- Pesto
- Kräuterbutter und Kräuterquark
- Kosmetik
- Brot und Brötchen
- Badesalze
- Heilpflege
- Salben
- Tierfutter

Wegerich

Plantago

Familie der Wegerichgewächse

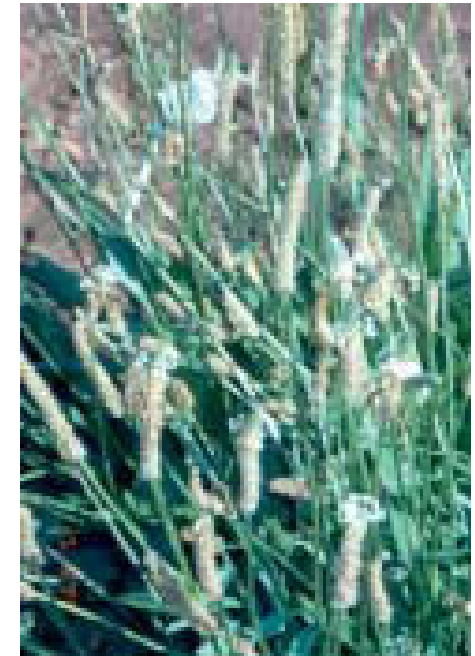


Geschichte und Herkunft:

Der Wegerich ist in Europa, Nord- und Mittelasien beheimatet. Mit den europäischen Siedlern gelangte er nach Amerika. Die Indianer nannten solche Pflanzen auch „Engländers Fuß“ oder „Fuß des weißen Mannes“ und fanden schnell deren heilende Eigenschaften heraus.

Sie ist auch eine uralte germanische Heilpflanze, und wie schon ihr Name sagt, „beherrscht“ sie alle Wege.

Im Mittelalter sagte man ihr allerlei mystische Wirkungen nach. So sollte ein Amulett aus ihrer Wurzel um den Hals getragen vor Unbilden schützen. Wenn man fünf Tage lang Gerichte mit Wegerich isst, so soll der Liebeskummer vergehen.



Inhaltsstoffe:

- Aucubin
- Gerbstoffe
- Schleim
- Bitterstoffe
- Labenzym

Eigenschaften:

- blutreinigend
- heilend
- kühlend
- hustenlindernd
- harntreibend

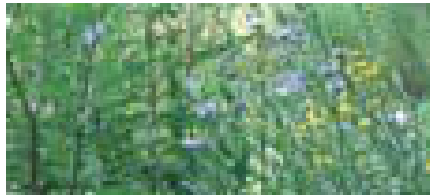
Verwendung:

- innerliche Verwendung gegen Husten, Asthma und Bronchitis mit Sirup und Tee
- bei Magenproblemen, Bindegewebsschwäche und Zahnschmerzen
- Spitzwegerichblätter wie Spinat zubereiten
- in Suppen, Salaten und Kräuterbutter

Wegwarte

Cichorium intybus

Familie der Korbblütengewächse



Geschichte und Herkunft:

Schon auf einem ägyptischen Papyrustext aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. sind Hinweise auf die Wegwarte zu finden. Magische Kräfte wurden ihr von der Antike bis zum 18. Jahrhundert nachgesagt. Viele Geschichten ranken sich um die wunderschöne Pflanze – so soll sie Liebesglück bringen, hieb- und stichfest machen und war als Kräutlein „Nimmerweh“ bekannt.

Manche Pflanzen öffnen und schließen ihre Blüten zu ganz bestimmten Zeiten. So öffnet die Wegwarte bereits zwischen 4 und 5 Uhr ihre Blüten und schließt sie schon gegen 10 Uhr wieder. Interessant ist auch ihr Name: Cichorium leitet sich von „kio“ (gehe) und „chorion“ (Feld) ab und weist somit auf ihren Standort hin. Auch der deutsche Name Wegwarte deutet auf den bevorzugten Standort hin. Die Wegwarte ist die Ursprungspflanze des beliebten Chicorée. 1846 wurden die ersten Chicoréesprossen angebaut. Bekannt war und ist sicher noch der Muckefuck-Kaffee, der aus geschnittenen, eingefetteten und in Zucker gerösteten Wurzeln hergestellt wurde.

Inhaltsstoffe:

- in der Wurzel Inulin – das gut von Diabetikern verwertet werden kann
- der Bitterstoff Intybin
- Gerbstoffe
- Zucker
- in den oberirdischen Teilen gleiche Substanzen in geringeren Mengen

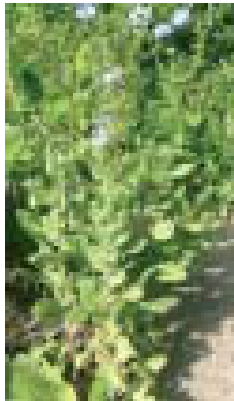


Eigenschaften:

- galle- und harntreibend
- verdauungsfördernd
- appetitanregend
- leicht abführend

Verwendung:

- Tee aus Kraut und Wurzeln als Magen-, Galle-, Lebertee und bei Hautunreinheiten
- als Diät bei Diabetikern
- Frischsaft soll Blutzuckerspiegel senken
- Wurzel geröstet als Kaffeeersatz



Wiesenkнопf (Kleiner und Großer)

Sanguisorba minor und officinalis

Familie der Rosengewächse

Geschichte und Herkunft:

Beide Arten sind sehr ähnlich. Der Große Wiesenkнопf wird bis zu 150 cm hoch, der kleine dagegen nur etwa 70 cm. Die gesamte Pflanze des Kleinen Wiesenkнопfes ist wesentlich zarter als ihr großer Bruder.

In dem „New-Kreuterbuch“ von 1563 weiß Matthiolus zu berichten: „Die Körbelskreuter stopfen allerley bluttlüsse mit gewalt. Das ist gewiss, dass diese Kreuter den vberschwencklichen blutgang der Weiber für alle anderen artzneyen stopfen. Die bletter in wein oder wasser gesotten vnnd getruncken stellet die rote rhur vnnd andere bauchflüsse mechtiglich.“

Im Volksmund wird Wiesenkнопf oft als „Pimpinell“ bezeichnet. Das kann leicht zu Verwechslungen mit den Pimpinella-Arten führen, die zu den Doldengewächsen gehören. (Foto: Kleiner Wiesenkнопf)

Inhaltsstoffe:

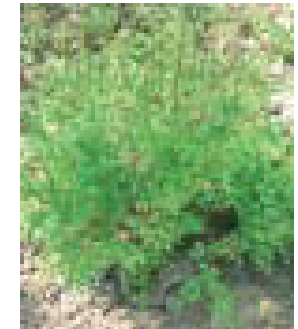
- Flavonoide
- Gerbstoffe
- Saponine
- Vitamin C
- ätherisches Öl

Eigenschaften:

- antiseptisch
- blutstillend
- entzündungswidrig
- stopfend
- adstringierend (zusammenziehend)
- leicht harntreibend
- schweißtreibend

Verwendung:

- innerlich bei Durchfall und Blutungen
- bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- äußerlich zur Wundbehandlung und Geschwüren
- als Würze oder Beigabe zu Kräuterbutter, Kräuterquark, Brotaufstrichen, Salaten, Suppen, Gemüse
- Wiesenkнопfessig
- Wiesenkнопfcocktail



Ysop

Hyssopus officinalis

Familie der Lippenblütengewächse

Geschichte und Herkunft:

Die Pflanze ist auch unter dem Namen Josefskraut, Weinespe, Essigkraut oder Eisenkraut bekannt.

Bereits in der Antike wurde Ysop genutzt.

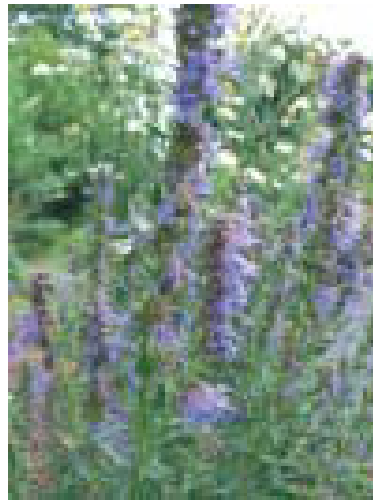
Der Gattungsname kommt aus dem orientalischen Raum und wird mit „heiliges Kraut“ in Verbindung gebracht. Unklar ist, ob unser heutiger Ysop tatsächlich jene Pflanze ist, die in der Bibel erwähnt wird.

Ysop diente zur Reinigung und Behandlung Aussätziger. Im Mittelalter wurde er als Streukraut verwendet, um Gerüche zu binden. Die Benediktiner nutzten die Pflanze gegen Kopfschmerzen, Lepra und Rheuma.

- Inhaltsstoffe:**
- ätherisches Öl
 - Flavonglykoside
 - Gerbstoffe
 - Apfelsäure
 - Zucker
 - Harz
 - Gummi
 - Farbstoff Hyssopin

- Eigenschaften:**
- entzündungshemmend
 - schweißhemmend
 - leicht abführend
 - menstruationsfördernd
 - verdauungsfördernd
 - blähungstreibend

- Verwendung:**
- Gewürz
 - Kräuternessig
 - Teeaufguss
 - Gurgelwasser
 - Kräuterlikör
 - Tinktur



Aronia

Aronia melanocarpa

Familie der Rosengewächse



Geschichte und Herkunft:

Die Aronia ist auch unter dem Namen Apfelbeere, Schwarze oder Schwarzfrüchtige Eberesche bekannt.

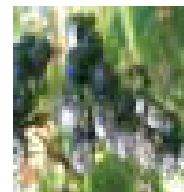
Beheimatet ist dieser Baum im östlichen Nordamerika und liebt feuchte und saure Standorte.

Die Aronia ist eine historisch junge Obstart. Um 1900 datieren erste Kreuzungsarbeiten mit ihr im damaligen Rußland. Erst nach 1945 begann ein nennenswerter Anbau. Er konzentrierte sich vorwiegend auf die Sowjetunion, Bulgarien, die Tschechoslowakei und Skandinavien. Seit 1976 erfolgt ein Anbau in Schirgiswalde bei Bautzen, der auch heute noch bedeutend ist. Durch seine hervorragenden Eigenschaften wird die Aronia zukünftig sicher noch stärkere Bedeutung erhalten.

- Inhaltsstoffe:**
- Flavonoide
 - Vitamine
 - Anthocyane
 - Mineralstoffe

- Eigenschaften:**
- entzündungshemmend
 - blutdrucksenkend
 - krebsvorbeugend
 - antimikrobiell

- Verwendung:**
- Gelee
 - Marmelade
 - Wein
 - Saft
 - Teeaufguss
 - Trockenfrüchte



Holunder, Schwarzer

Sambucus nigra

Familie der Geißblattgewächse



Geschichte und Herkunft:

Ein Bauernspruch lautet: „Vor dem Holunder muss man den Hut abnehmen.“ Das bedeutet, dass der Holunder eine ausgezeichnete Heilpflanze ist. Genutzt werden können „Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jeder Teil ist Kraft der Güte“. Schon die Hippokratiker (sie unterrichteten die antike Krankheitslehre der Viersäftelehre) setzten die Wurzel als Brech- und Wurmmittel ein. Unreife Beeren dürfen nicht genutzt werden, da sie Blausäure enthalten. Vor dem Genuss roher reifer Beeren wird gewarnt, da sie zu Übelkeit führen können. Doch in diversen Zubereitungen, so sagten alte Kräuterkundige, hat Holunder nichts von seiner Beliebtheit eingebüßt. Unterschiedlich verarbeitet bereichert er unseren Speiseplan und ist dabei äußerst gesund.

Inhaltsstoffe:

- in den Blüten:
 - ätherisches Öl
 - Flavonoide
 - Kaffee- und Ferulasäure
 - das Glykosid Sambunigrin
 - Schleimstoffe, Gerbstoffe
- in den Früchten:
 - ätherisches Öl
 - Flavonoide
 - Anthocyane
 - cyanogene Glykoside
 - Vitamine und Mineralien



Eigenschaften:

- Blüten als Tee schweißtreibend
- Früchte mild abführend
- Blätter als Tee stuhlfördernd
- schmerzstillend
- allgemein entspannend



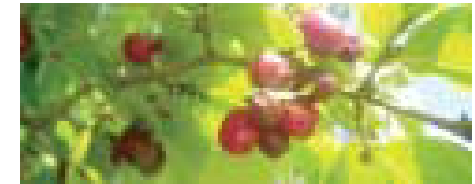
Verwendung:

- Blüten: Tee
- in Teig ausgebacken
- Früchte: Saft und Suppe
- Marmelade und Gelee
- Wein und Likör

Kornelkirsche

Cornus mas

Familie der Hartriegelgewächse



Geschichte und Herkunft:

Die Kornelkirsche ist auch unter den Namen Herliatze, Dürlitze, Hirlnuss oder Gelber Hartriegel bekannt. Schon in der Antike hatte Tabernaemontanus erklärt: „Auch aus dem Fleisch der Frucht wird mit Zucker eine wohlschmeckende Sosse gegen Uebelkeit gemacht, dazu dienlich ist auch der Saft aus der Frucht.“ Hildegard von Bingen (12. Jahrhundert) hat der Kornelkirsche in ihrem Buch ein Kapitel gewidmet. Sie empfahl ein Bad aus der Rinde, dem Holz und den Blättern gegen die Gicht sowie die „Kirsche“ für den Magen. Auch die Rinde, die die bittere Substanz Cornin, tanninhaltige und pektinartige Stoffe aufweist, verleiht dem Aufguss daraus verstopfende und heilende Wirkung. Die Kornelkirsche ist ein Gewächs der wärmeren Gegenden, wird aber in Deutschland schon seit Beginn des Mittelalters angepflanzt. Ein Baum kann bis zu 100 Jahre alt werden. Der Name „cornus“ leitet sich von corun – hart wie Holz – her. Aus dem Holz wurden Speere und Lanzen sowie Hammerstiele und Spazierstöcke gefertigt.

Inhaltsstoffe:

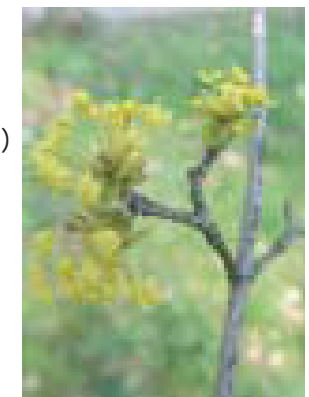
- Zucker (14 % im Fruchtfleisch)
- Vitamin C
- Anthocyane

Eigenschaften:

- fiebersenkend
- entzündungshemmend (bei chronischem Darmkatarrh)

Verwendung:

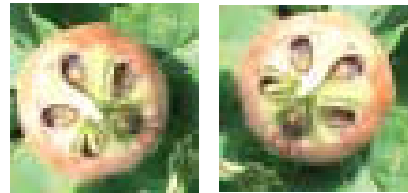
- Marmelade
- Gelee
- Kompott
- Sirup
- Likör
- Wein
- kandierte Früchte



Mispel

Mespilus germanica

Familie der Rosengewächse



Geschichte und Herkunft:

Bekannt ist die Mispel ebenfalls unter den Namen Nispel, Dörrlitz, Hespelin oder Hundsärsch.

Der Gattungsname „mispilus“ stammt aus dem Lateinischen.

Schon vor etwa 2.000 Jahren wurden die Früchte genutzt, und es gab schon genaue Anweisungen zur Kultur. Im Frühjahr zieren sie große weiße Blüten, und im Herbst liefert sie ansehnliche Apfelfrüchte mit einer rauen Fruchtschale.

Durch die reizvolle gelbbraune Herbstfärbung der Blätter ist sie auch ein attraktives Ziergehölz.

Inhaltsstoffe:

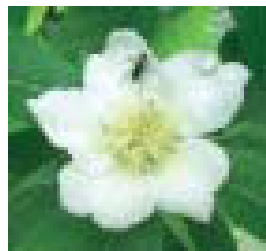
- hoher Stärke- und Ballaststoffgehalt
- Gerbstoffe (Tannine), die durch Frost oder Nacherntprozesse aufbereitet werden müssen

Eigenschaften:

- sättigend
- darmregulierend

Verwendung:

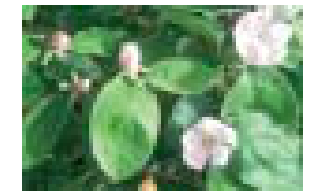
- Likör
- Saft
- Wein
- aromatisches Mehl
- Kompott
- Gelee
- Mus
- Konfitüre



Quitte

Cydonia oblonga

Familie der Rosengewächse



Geschichte und Herkunft:

Die ursprüngliche Heimat der Quitte liegt im Süden des Kaukasus. Durch die Anbauverordnung Karls des Großen wurde die Pflanze über die nördlichen Alpen verbreitet und war auch Hildegard von Bingen bekannt.

Der Name geht auf die griechische Stadt Kydonia (heute Chania) auf Kreta zurück. Von den Griechen und Römern wurde die Pflanze sehr geschätzt.

Die Quitte gilt als Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit, Glück, Klugheit, Schönheit, Beständigkeit und Unvergänglichkeit.

Genutzt werden Blätter, Früchte und Samen. Die medizinische Nutzung der schleimhaltigen Samen wurde durch die Araber bekannt.

Inhaltsstoffe:

➤ Früchte:

Vitamin C
Kalium, Natrium, Zink, Eisen
Kupfer, Mangan, Fluor
Gerbstoffe und Gerbsäure
organische Säuren
Pektine und Schleimstoffe

➤ Samen:

Schleimstoffe
fettes Öl
giftiges Cyanamid-Glykosid

Eigenschaften:

- entzündungshemmend
- reizmildernd
- hustenstillend
- heilend

Verwendung:

➤ Früchte:

Kompott
Marmelade, Gelee
Konfekt und Likör
als Beilage zu Fleisch

➤ Samen/Blätter:

Tee gegen Schlaflosigkeit, Unruhe und Verdauungsstörungen
Schleim aus Samen gegen Hautentzündungen und schlecht heilende Wunden



Rose (Heckenrose)

Rosa canina

Familie der Rosengewächse

Geschichte und Herkunft:

Die Hagebutte ist auch unter den Namen Dornapfel, Heckenrose oder Schlafdorn bekannt. Der Name Hagebutte weist auf das Vorkommen der Pflanze hin. Sie ist oft als Hecke (Hag) anzutreffen, der zweite Teil des Namens (Butte) leitet sich von Butz oder Butzen ab und deutet auf eine dicke, runde Gestalt hin. Sicher ist noch vielen aus der Kinderzeit das Lied „Ein Männlein steht im Walde“ von Hoffmann von Fallersleben in Erinnerung. Die Auflösung sagt, es handelt sich um die Hagebutte.

Nach neuesten Erkenntnissen sind in der Hagebutte Stoffe enthalten, die zu einer Verminderung von Entzündungen führen. Im Handel gibt es entsprechende Präparate, die vor allem Arthrose-Patienten Linderung bringen sollen.

Eine besondere Beachtung fanden die „Schlafäpfel“ die durch die Rosengallwespe hervorgerufen werden. Diese gelten als schlaffördernd und wurden kleinen Kindern unter das Kopfkissen gelegt.

Inhaltsstoffe:

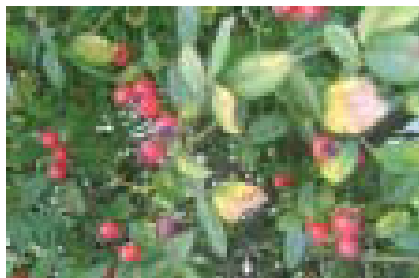
- Vitamine (A, B₁, B₂, K, P)
- viel Vitamin C
- Mineralstoffe und Gerbstoffe
- Fruchtsäuren und Flavonoide
- Zucker
- in den Kernen Vanillin

Eigenschaften:

- wundheilend
- immunstimulierend (Vitamin C wird bei Fieber im Körper schnell aufgebraucht)
- leicht abführend
- schweißtreibend
- schmerzlindernd
- leicht harntreibend

Verwendung:

- Tee
- Wein und Likör
- Fruchtaufstrich
- Marmelade



Sanddorn

Hippophae rhamnoides

Familie der Oelweidengewächse



Geschichte und Herkunft:

Für Sanddorn stehen auch die Namen Teutscher Stechdorn, Weidendorn, Dünendorn, Audorn und Rote Schlehe. Die ursprüngliche Heimat der Pflanze ist Nepal.

Um 1960 wurde die Pflanze erstmals in der DDR angebaut. Noch heute befindet sich in China mit über einer Million Hektar der größte Anbau.

Erwähnung findet der Sanddorn in Nina Hagens Lied „Du hast den Farbfilm vergessen“. Da heißt es: „Hoch stand der Sanddorn am Strand von Hiddensee“.

Inhaltsstoffe:

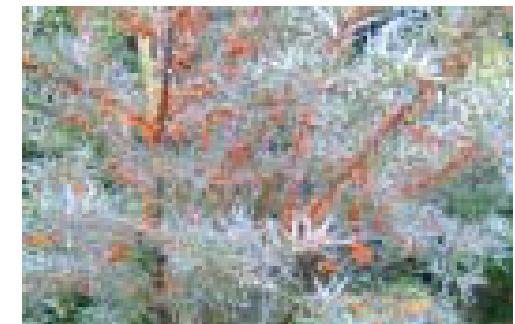
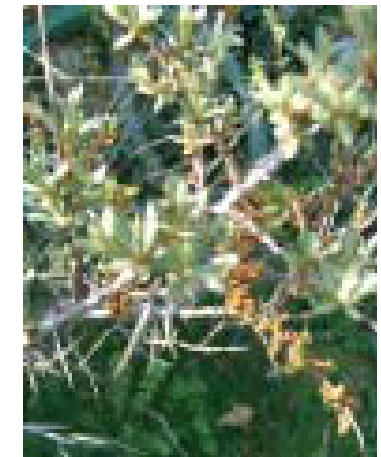
- organische Säuren
- Vitamin C
- Vitamin E
- Carotinoide
- Zucker
- Flavonoide
- fettes Öl

Eigenschaften:

- appetitanregend
- vitaminreich
- wundheilend (fettes Öl)

Verwendung:

- Kosmetikindustrie
- Saft
- Marmelade
- Gelee



Schlehe

Prunus spinosa

Familie der Rosengewächse



Geschichte und Herkunft:

Schlehe, Schlehdorn oder Schwarzdorn ist ein interessanter Strauch, der uns im Frühjahr mit seinem Blütenflor erfreut und im Herbst dunkelblaue, meist bereifte kugelige Steinfrüchte mit grünem Fruchtfleisch liefert. Ein reicher Fruchtbehang galt als Anzeichen eines strengen Winters.

Schon in der Steinzeit wurden die Früchte von den Menschen gesammelt und gegessen. Hildegard von Bingen (12. Jahrhundert) erwähnte die Pflanze, und in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts wurde sie als stopfendes Mittel bei Durchfällen und Ruhr empfohlen.

Auch die Blüten, Blätter und die Rinde der Wurzel fanden arzneiliche Verwendung.

Inhaltsstoffe:

- Flavonoide
- Gerbstoff
- Zucker
- Vitamin C
- Amygdalin
- Pektin
- Farbstoffe

Eigenschaften:

- schwach harntreibend
- abführend
- adstringierend (zusammenziehend)
- blutreinigend

Verwendung:

- Saft
- Likör
- Kompott
- Mus



Vogelbeere

Sorbus aucuparia

Familie der Rosengewächse

Geschichte und Herkunft:

Bekannt ist sie auch unter den Namen Drosselbeere, Eberesche oder Quitsche. In der germanischen Mythologie war die Vogelbeere dem Gewittergott Donar geweiht und daher ein heiliger Baum.

Die Früchte werden gern von Vögeln gefressen und dienten früher zum Vogelfang.

Der Name Eberesche für die Vogelbeere ist erst seit dem 16. Jahrhundert gebräuchlich. Er wird von „Aber“esche – der „falschen Esche“ – wegen der escheähnlichen Blätter hergeleitet.

Beim Sammeln, denn die Früchte sind nicht giftig, wird zwischen bitteren und süßen Früchten unterschieden. Durch Kosten ist der Unterschied festzustellen. Doch sind bei den süßfrüchtigen Bäumen die Zahnungen an den Laubblättern feiner und reichen nur bis zur Mitte des Blattes. Genaues Hinsehen ist dabei sehr wichtig.

Inhaltsstoffe:

- Ascorbinsäure
- Glykoside
- Zucker
- Sorbit

Eigenschaften:

- stopfend
- antirheumatisch
- nierenheilend

Verwendung:

- Marmelade
- Gelee
- Most
- Likör
- kandierte Früchte
- Chutney



Welche Kräuterpflanze nehme ich wofür?

Suppenkräuter

Allgemein: Bohnenkraut, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Liebstock, Majoran, Melisse, Minze, Petersilie, Rosmarin, Sauerampfer, Sellerie, Thymian, Wacholderbeeren, Zwiebel

Minestrone: Basilikum, Rosmarin, Thymian

Erbsen: Basilikum, Bohnenkraut, Boretsch, Dill, Majoran, Minze, Rosmarin, Petersilie

Kartoffeln: Kümmel, Liebstock, Petersilie

Tomaten: Basilikum, Dill, Estragon, Majoran, Dost, Thymian

Kräuter für Fischgerichte

Allgemein: Basilikum, Dill, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Liebstock, Lorbeer, Majoran, Melisse, Schnittlauch, Thymian

Gebacken oder gegrillt: alle vorstehenden plus Bohnenkraut, Estragon, Thymian

Lachs: Dillsamen, Rosmarin

Meeresfrüchte: Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, Kerbel, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian

Suppen: Salbei, Thymian

Kräuter für Wild und Geflügel

Wildbret: Bohnenkraut, Liebstocksamen, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Salbei, Wacholder

Hase/Kaninchen: Basilikum, Liebstocksamen, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Salbei

Taube: Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren

Hühnchen: Bohnenkraut, Estragon, Fenchel, Kerbel, Majoran, Melisse,

Minze, Petersilie, Schnittlauch, Thymian

Ente: Beifuß, Estragon, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Salbei

Gans: Beifuß, Fenchel, Majoran, Salbei

Truthahn: Estragon, Majoran, Petersilie, Salbei, Thymian

Kräuter für Fleischgerichte

Rind: Basilikum, Bohnenkraut, Estragon, Kerbel, Kümmel, Liebstock, Lorbeer, Majoran, Minze, Dost, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian

Lamm: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Kreuzkümmel, Liebstock, Majoran, Melisse, Minze, Petersilie, Rosmarin, Thymian

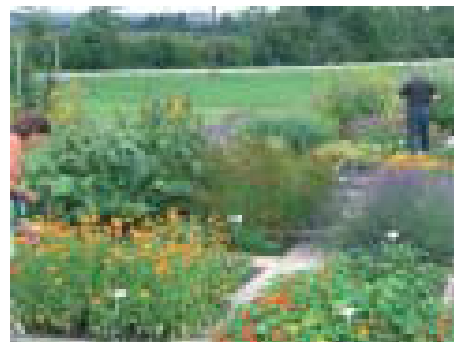
Schwein: Fenchel, Kerbel, Koriander, Liebstocksamen, Majoran, Rosmarin, Salbei, Thymian

Leber: Basilikum, Dill, Majoran, Salbei

Schinken: Liebstock, Majoran, Minze, Dost, Petersilie, Senf, Wacholderbeeren

Kräuter für Marinaden

Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, Knoblauch, Koriandersamen und -blätter, Kreuzkümmel, Liebstock, Lorbeer,



Melisse, Minze, Petersilie, Rosmarin, Tripmadam, Wacholderbeeren, Zwiebel

Kräuter für Eiergerichte

Eier allgemein: Basilikum, Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch

Rührei und Omelett: alle vorstehenden plus Dost, Majoran

Kräuter für Käsegerichte

Hartkäse: Dillsamen, Kümmel, Boretsch, Salbei

Weichkäse/Quark: Bohnenkraut, Dill, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Majoran, Minze, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Tripmadam, Thymian

Fondue: Basilikum, Knoblauch, Minze

Käse überbacken: Basilikum, Estragon, Majoran, Petersilie

Kräuter zum Brotbacken

Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Kümmel, Liebstocksamen, Mohnsamen, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Koriander

Gewürze für Gemüsegerichte

Artischocken: Bohnenkraut, Estragon, Lorbeer

Spargel: Dill, Estragon, Wiesenknopf, Kerbel, Melisse, Schnittlauch

Avocado: Dill, Estragon, Majoran

Rosenkohl: Bohnenkraut, Dill, Salbei

Kohl: Bohnenkraut, Boretsch, Dillsamen, Kümmel, Majoran, Minze, Dost, Petersilie, Salbei, Thymian

Blumenkohl: Dillblätter und -samen, Fenchel, Rosmarin, Schnittlauch

Knollensellerie: Estragon, Kerbel, Petersilie

Grüne Bohnen: Bohnenkraut, Dill, Estragon, Majoran, Minze, Dost, Rosmarin, Salbei

Linsen: Bohnenkraut, Knoblauch, Minze, Petersilie, Sauerampfer

Kürbis: Basilikum, Dill, Majoran, Rosmarin

Pilze: Basilikum, Bohnenkraut, Dill,



Salatkräuter

Allgemein: Basilikum, Bohnenkraut, Boretsch, Kresse, Dill, Angelika, Estragon, Fenchel, Wiesenknopf, Kerbel, Kümmel, Korianderblätter, Liebstock, Majoran, Melisse, Minze, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch, Sellerie, Tripmadam, Thymian

Blütenzutaten: Boretsch, Kapuzinerkresse, Ringelblume, Gänseblümchen, Primel, Rose, Schnittlauch, Veilchen

Kräuter für Desserts

Allgemein: Ananassalbei, Anis, Angelika, Holunderblüten, Melisse, Monarde, Rosmarin, Zitronenstrauch, Lavendel

Eierspeisen: Gewürzgeranien (Pelargonien), Lorbeer, Minze, Rosenblüten, Zitronenthymian

Fruchtsalate: Anis, Melisse, Minze, Rosmarin, Zitronenstrauch

Kräuter zum Aromatisieren von Gelee und Sülze

Würzig: Basilikum, Bohnenkraut, Minze, Rosmarin, Salbei, Thymian

Süß: Ringelblume, Pelargonie, Lavendelblüten, Melisse, Veilchen, Zitronenstrauch

Kräuter zum Aromatisieren von Öl

Basilikum, Estragon, Fenchel, Knoblauch, Majoran, Minze, Rosmarin, Salbei, Thymian

Bowlekräuter

Boretschblüten und -blätter, Angelika, Wiesenknopf, Melisse, Minze, Monardeblätter und -blüten, Rosmarin, Salbei, Waldmeister, Zitronenstrauch

Estragon, Wiesenknopf, Majoran, Melisse, Petersilie, Rosmarin, Thymian

Zwiebeln: Basilikum, Estragon, Majoran, Dost, Salbei, Thymian

Erbsen: Basilikum, Bohnenkraut, Kerbel, Majoran, Minze, Petersilie, Rosmarin, Salbei

Kartoffeln: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Liebstock, Lorbeer, Majoran, Minze, Dost, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian

Spinat: Boretsch, Kerbel, Majoran, Minze, Rosmarin, Salbei, Sauerampfer

Tomaten: Basilikum, Bohnenkraut, Dillsamen, Kerbel, Knoblauch, Lorbeer, Majoran, Minze, Dost, Petersilie, Salbei, Schnittlauch

Kräuter zum Aromatisieren von Essig

Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Fenchel, Kerbel, Knoblauch, Lorbeer, Majoran, Melisse, Minze, Rosmarin, Salbei, Thymian

Interessantes zu essbaren Blüten – das Auge isst mit

Kochen mit Blumen und Blüten hat es schon immer gegeben. Mit unserer modernen, stressigen und zeitraubenden Lebensphilosophie sind diese Traditionen und Werte etwas abhanden gekommen.

Weit über 1.000 essbare Wildkräuter begleiten uns neben dem schier unendlichen Pflanzenreichtum beim Obst, Gemüse, den Kräutern und Zierpflanzen in unserem gärtnerischen Leben. Nur ein Bruchteil davon sind auserkoren, um uns mit ihren Farben, Formen, dem Duft und den unterschiedlichsten Geschmacksnuancen in ihrer Wahrnehmung zu beeinflussen. Eben nicht „nur schöne Blume“, sondern um uns in höchstem Maße zu verwöhnen. Der

Spruch „Das Auge isst mit“ dürfte wohl jedem vertraut sein.

Mit etwa 40 verschiedenen heimischen essbaren Blütenpflanzen lassen sich im Jahresverlauf viele Gerichte zaubern, mit denen man sich durchaus mit Gourmet-Köchen messen kann. Wie in allen Dingen im Leben – es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Es erfordert schon ein wenig Kenntnis und Fingerspitzengefühl, diesen so hochsensiblen Bereich genüsslicher Gaumenfreuden geschmacklich zu treffen. Vergessen möchten wir hier nicht den Spruch „Was der Bauer nicht kennt“ – deshalb: frisch gewagt ist halb gewonnen. Nutzen Sie die



nächste Gartenparty mit Freunden, um diesen Pflanzen eine Daseinsberechtigung auch als essbare Blüte abzugewinnen.

Vor allem in jüngerer Vergangenheit hat sich unser Blickwinkel der mediterranen Pflanzenwelt, zu fremden Kräutern und exotischen Früchten



somit auch zu anderen Kulturen geöffnet. Wir können hier keinesfalls mit einer ausführlichen Vorstellung aller geeigneten Blütenpflanzen aufweisen, dennoch möchten wir Sie ermutigen, wenn sich die Gelegenheit zum Probieren bietet.

Das Sammeln, Verarbeiten und Anwenden von Blüten gleicht einem Künstlerkurs. Die zarten Blüten müssen behutsam geerntet, zubereitet, konserviert und aufbewahrt werden. Man sollte – wann immer möglich – den frischen Blüten gegenüber den konservierten den Vorzug geben. Farben, Duft und Geschmack lassen sich so intensiver ausschöpfen.

Die einfachsten Arten der Konservierung sind das Einlegen in Öle, Essige, Salze, Alkohol, Verarbeitung zu Konfitüren, Gelees und Sirup. Das Trocknen von Blüten ist für Tee bedeutsam. In Blüten-Potpourris lassen sich Duft und Farben für lange Winterabende einfangen. Die Verwendung von kandierten Blüten ist in allen Bereichen der menschlichen Ernährung möglich. Zubereitungen von Brotaufstrichen sind dabei die gebräuchlichste und schnellste Art, um die Menge und Vielfalt der Blüten zu verarbeiten. Grundlage dazu kann Butter, Frischkäse, Quark oder Joghurt sein.

Direktes Einfrieren von Blüten gelingt nur bei wenigen Arten (Taglilien). Jedoch als originelle Dekoration für Getränke kann man die Blüten der Gänseblümchen, Veilchen oder des Borretsch wunderbar in Eiswürfeln „verpacken“ und aufbewahren.

Welche Pflanze und Blüte verfeinert was?

Bärlauch (Blätter, Blüten): Salate, Käse, Brotaufstriche, Pesto, Gemüse, Gewürz, Essig/Öl, Deko

Basilikum (Blätter, Blüten): Pesto, Salate, Tomate, Fisch, Käse, Brotaufstriche, Gemüse Essig/Öl, Deko

Borretsch (junge Blätter, Blüten): Salate, Brotaufstriche, Pasten, Gemüse, Käse, Desserts, Essig/Öl, Deko

Chrysanthenen (Blütenblätter): Suppen, Käse, Salate, Wurstplatten, Brotaufstriche, Deko

Dill (Blätter, Kraut, Samen): Salate, Fisch, Käse, Fleisch, Eier, Gemüse, Brotaufstriche, Essig/Öl, Deko

Fenchel (Knolle, Kraut, Blüten, Samen): Tee, Salate, Soßen, Fisch, Käse, Gemüse, Brotaufstriche, Essig/Öl, Backwaren

Gänseblümchen (kleine Blätter, Blüten): Salate, Backwaren, Desserts, Eis, Tee, Essig/Öl, Deko, Blütenknospen als Kapern

Giersch (Wurzel, Blätter, Blüten): Gemüse, Salate, Suppen, Eintöpfe, Pesto, Frittieren im Teigmantel, Brotaufstriche, Essig/Öl



„Fünf Köpfe bringen einen guten Salat zustande:

Ein Geizhals, der den Essig trüfelt, ein Verschwender, der das Öl gibt, ein Weiser, der die Kräuter sammelt, ein Narr, der sie durcheinander rüttelt, und ein Künstler, der den Salat serviert.“

Spruch von Brillat-Savarin

Holunder (Blüten, Beeren): Getränke, Weine, Liköre, Backwaren, Desserts, Fruchtaufstriche, Gelees, Frittieren im Teigmantel

Jasmin (Blüten): Desserts, Backwaren, Salate, aromatisierter Zucker, Tee, Potpourris

Kapuzinerkresse (junge Blätter, Blüten) Salate, Gemüse, Fleisch, Käse, Eier, Reis, Desserts, Brotaufstriche, Suppen, Essig/Öl, Pasten, Liköre, Kapern (Samen)

Klee (Blüten, Samen): Salate, Sülze, Fleischgerichte, Käse, Essig, Liköre, Deko

Koriander (Kraut, Blüten, Samen): Fleischgerichte, Suppen, Eintöpfe, Brotaufstriche, Brotwaren, Salate, Essig/Öl, Deko

Kornblumen (Blüten): Desserts, Salate, Backwaren, Brotaufstriche, Essig/Öl, Kräutersalze, Deko

Lavendel (Kraut, Blüten): Desserts, Würzmittel, Fleischgerichte, Backwaren, aromatisierter Zucker, Tee, Potpourris, Badezusätze, Kosmetik, Deko

Löwenzahn (Wurzel, Blätter, Blüten): Salate, Suppen, Gemüse, Brotaufstriche, Tee, Sirup, Honig, Gelees, Essig/Öl, Liköre, Blütenknospen als Kapern, Deko

Majoran (Kraut, Blüten): Fleischgerichte, Eintöpfe, Gemüse, Wurst, Pizza, Schmalz, Würzmittel, Essig/Öl, Liköre, Tee

Malven (junge Blätter, Blüten): Backwaren, Desserts, Salate, Tee, Brotaufstriche, Essig/Öl, Deko

Mohnblumen (junge Blätter, Blüten): Desserts, Salate, Suppen, Würzsalze, Deko

Rosen (zarte Blätter, Blüten): Salate, Desserts, Eis, Tee, Sirup, Gelee, Honig, Essig/Öl, Konditorwaren, Getränke, Liköre, Weine, aromatisierter Zucker, Badezusätze, Potpourris, Kosmetik, Deko

Ringelblumen (Blüten): Salate, Suppen, Fischgerichte, Brotaufstriche, Reisgerichte, Omeletts, Tee, Blütenzucker, Essig/Öl, Badezusätze, Potpourris, Deko, Kosmetik

Rosmarin (Kraut, Blüten): Salate, Fleischgerichte, Geflügel, Eintöpfe, Desserts, Tee, Badezusätze, Essig/Öl, Kosmetik

Salbei (Blätter, Blüten): Tee, Gewürz, Gemüse, Salate, Suppen, Saucen, Fleisch, Liköre, Deko

Schafgarbe (Kraut, Blüten) Salate, Tee, Brotaufstriche, Würzmittel, Kosmetik, Liköre, Deko

Lauch (Stängel, Blüten): Salate, Käse, Eier, Omeletts, Brotaufstriche, Essig/Öl, Deko

Stiefmütterchen (Blüten): Salate, Backwaren, Dessert, Essig/Öl, Deko

Veilchen (Blüten): Salate, Backwaren, Coniserie, Desserts, aromatisierter Zucker, Potpourris, Kosmetik, Essig/Öl, Deko

Wegwarte (Wurzeln, Blätter, Blüten): Salate, Gemüse, Brotaufstriche, Tee, Essig/Öl, Deko



Von vielen essbaren Blüten und Wildkräutern sind hier nur ausgewählte Arten genannt, die ein Gärtner meist in seinem Garten findet und demzufolge zu fast jeder Zeit frisch ernten könnte. Wir haben Ihnen die verschiedensten Verwendungsarten vorgestellt, die vorrangig unseren Gaumen erfreuen. Allein die Gaumenfreuden erfassen nicht den Umfang unserer Natur. Wer mit offenen Augen durch Wald und Flur oder eben nur durch seinen Garten geht, kann seine Seele baumeln lassen. Die Schönheit und Vielfältigkeit von Blüten kann man aber auch durch das Pressen von Blüten, Blättern und Pflanzen und ihrer künstlerischen Aufbereitung lange Zeit aufbewahren.

Einige ausgewählte Konservierungsarten

Absud

Tee, der aus Rinde, Wurzeln oder getrockneten Früchten hergestellt werden soll, muss mit kaltem Wasser angesetzt werden, um die Inhaltsstoffe besser herauslösen zu können. Dabei übergießt man 30 g getrocknete oder 60 g frische Pflanzenteile mit 750 ml kaltem Wasser. Das Ganze wird zum Kochen gebracht und so lange weiter geköchelt, bis der Absud auf ca. 500 ml reduziert ist. Wie der Aufguss wird auch der Absud durch ein Teesieb gefiltert.

Aufguss

Am bekanntesten dürfte der Teeaufguss sein. Hierzu verwendet man die Blüten, Blätter oder das ganze Kraut.

Man übergießt 30 g trockene oder 75 g frische Pflanzenteile mit 500 ml kochendem Wasser und lässt es 10 Minuten ziehen, damit sich die Inhaltsstoffe lösen können. Danach wird durch ein Sieb abgeseit.

Einfrieren

Einfrieren ist eine energieintensive Konservierungsmethode. Dafür erhält man aber die Inhaltsstoffe der Kräuter sehr gut.

Zuerst werden die frischen Kräuter verlesen, gewaschen und anschließend mit einem Küchentuch schonend abgetrocknet oder trockengeschleudert. Mit einem scharfen Messer oder einer Schere zerkleinern, in geeignete Behälter füllen und schockgefrieren. Man kann auch ganze Pflanzen erst einfrieren und spä-

Leider ist es nicht möglich, zu jeder Jahreszeit frische Kräuter zur Verfügung zu haben. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Kräuter zu konservieren, um sie dennoch jederzeit nutzen zu können.

Einige dieser Möglichkeiten sollen an dieser Stelle abschließend vorgestellt werden und so dem Verbraucher eine kleine Hilfe sein.

ter zerkleinern. Tiefgefrorene Kräuter lassen sich etwa ein halbes Jahr aufbewahren. Danach verlieren sie an Aroma. Besonders gut geeignet sind Dill, Estragon, Petersilie, Schnittlauch, Thymian.

Fruchtaufstriche und Marmeladen

Konfitüren, Marmeladen, Gelees – genau genommen handelt es sich hierbei immer um Fruchtaufstriche. Was die Begriffe zu diesem Thema im allgemeinen Sprachgebrauch betrifft, herrscht eine ziemliche Verwirrung: Die Konfitürenverordnung (KonfV) von 1982 (zuletzt geändert 2003) definiert die Begriffe so:

Marmelade – allgemein alle Erzeugnisse aus Zitrusfrüchten;

Konfitüre – Fruchtgehalt von mindestens 45 Prozent mit erkennbaren Fruchtstücken;

Konfitüre einfach – Fruchtgehalt von mindestens 35 Prozent mit Stücken oder als Fruchtmark;

Gelee einfach – aus Fruchtsaft oder Fruchtkonzentrat mit einem Fruchtgehalt von 35 Prozent;

Fruchtaufstrich – Fruchtgehalt über 45 Prozent.

Leider befindet sich in Marmelade 40 Prozent weniger Vitamin C und Beta-Carotin als in frischen Früchten. Das tut ihrer Beliebtheit aber keinen Abbruch. Hinweise zur Herstellung:

➤ gesundes, reifes und unbeschädigtes Obst oder Gemüse verwenden und sofort nach der Ernte verarbeiten;

➤ auf peinliche Sauberkeit der Gerätschaften achten, deshalb vorher die Gläser und Deckel auf Beschädigungen und Fremdgerüche überprüfen und eventuell aussortieren bzw. gut säubern und spülen;

➤ einen großen, möglichst breiten Edelstahltopf verwenden – darin kann das Wasser schneller verdunsten, Vitamine werden geschont;

➤ das Obst bzw. Gemüse säubern, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden und im Topf erhitzen;

➤ entsprechende Menge Zucker oder Gelierzucker hinzugeben und sprudelnd kochen lassen (Faustregel: auf einen Teil Früchte kommt ein Teil Zucker);

➤ dann wird die Gelierprobe gemacht um festzustellen, ob die Masse in die Gläser gefüllt werden kann: dazu wird ein Klecks der Masse auf einen Teller gegeben – ist er nach einer Minute fest, kann die Konfitüre abgefüllt werden, oder: auf einem kalten Teller

muss ein Teelöffel der Marmeladenmasse erstarren, oder: ein Tröpfchen Gelee in etwas kaltes Wasser gießen – es muss gleich fest werden;

➤ wird die Masse fest, kann in die Gläser eingefüllt werden – befüllt wird immer randvoll, damit wenig Luft im Glas verbleibt (dazu eignet sich ein Einfülltrichter gut).

➤ Schaum abschöpfen und den Glasrand säubern;

➤ die Gläser werden verschlossen und für einige Zeit auf den Kopf gestellt, so verteilt sich der Inhalt gut, und der Deckel wird noch einmal sterilisiert;

➤ die befüllten Gläser möglichst wenig bewegen bzw. erschüttern, um den Gelierprozess nicht zu stören;

➤ die Gläser mit Datum und Inhalt beschriften;

➤ kühl, trocken und dunkel im Keller oder der Speisekammer lagern;

➤ nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und bald verbrauchen.

Es gibt auch ein paar Tricks, die helfen, wenn die Marmelade nicht fest wird:

➤ man gibt pro kg Obstmasse nochmals 100 g Zucker zu und kocht die gesamte Masse noch einmal auf;

➤ 1 Päckchen (5 g) Zitronensäure hinzufügen und nochmals 1 Minute aufkochen lassen (kann man auch generell hinzufügen);

➤ man kocht noch kurze Zeit weiter;

➤ Tortenguss oder Blattgelantine als Geliermittel hinzufügen.

Auch diese Alternativen haben sich bereits bewährt: Kaltgerührte Marmelade wird nicht gekocht, sondern in kaltem Zustand so

lange gerührt (bis zu 30 Minuten), bis sie dicklich wird. Da sie nicht gekocht wird, ist sie besonders aromatisch und enthält noch alle Vitamine. Gut geeignet dafür sind Himbeeren, Johannisbeeren und Erdbeeren. Diese Marmelade hat jedoch einen Nachteil – sie ist nicht sehr lange haltbar.

Agar-Agar besteht aus den Zellwänden der Rotalgen und wird als Pulver in Naturkostläden und Reformhäusern vertrieben und mittlerweile auch in einigen Supermarktketten. Es hat eine hohe Gelierkraft, quillt in kochender Flüssigkeit auf und erstarrt dann zu steifem Gelee.

Unigel ist ein Geliermittel, das in der Schweiz hergestellt wird: Es besteht aus Apfelpektin und Fruchtzucker.

Kandieren

Kandierte Blüten, Blätter und Früchte lassen sich wunderbar zum Dekorieren von Kuchen, Desserts, Sommergetränken usw. einsetzen. Geduld und Zeit sind für das Erstellen dieser Köstlichkeit jedoch erforderlich.

Für zarte Blüten oder Blätter wird Eiweiß leicht geschlagen, bis es zu schäumen beginnt. Jede Blüte bzw. jedes Blatt wird in das Eiweiß getaucht und danach in Puderzucker gewendet. Auf Pergamentpapier, das auf einem Drahtgitter liegen sollte, werden die bezuckerten Blüten bzw. Blätter abgelegt, mit einem weiteren Pergamentpapier abgedeckt und in einen luftigen Trockenschrank oder einen kaum warmen Ofen mit geöffneter Tür zum Trocknen gestellt.

Eine weitere Methode, die für Stängel oder Früchte Verwendung findet, ist das mehrmalige Kochen der Stängel/Früchte in hochkonzentrierter Zuckerlösung. Für 500 g Stängel/Früchte benötigt man etwa 600 g Zucker. In 250 ml Wasser werden 300 g Zucker gelöst und die Stängelstücke/Früchte darin gekocht. Die abgekühlte Lösung bleibt 24 Stunden stehen. Nach dem Abtropfen wird die Flüssigkeit wieder aufgekocht, 100 g Zucker zugesetzt und heiß über die Stängel/Früchte gegossen.

Diese Prozedur wird täglich wiederholt, bis der Zucker aufgebraucht ist und die Lösung dick bleibt. In der letzten Lösung bleiben die Stängel/Früchte einige Tage liegen, dann wird nochmals erwärmt, damit die Zuckerlösung abtropfen kann. Die Stängel/Früchte müssen gut trocknen und werden in Staubzucker gewälzt. Die Aufbewahrung bis zum Verzehr sollte in beschrifteten Schraubgläsern erfolgen.

Kräuteressig

Zum Verfeinern von unzähligen Gerichten sind Kräuteressige hervorragend geeignet. Als Grundlage kann jeder Essig dienen. Es sollte nur darauf geachtet werden, dass der Essig keinen zu starken Eigengeschmack aufweist, damit die Kräuter zur Wirkung kommen können. Vor dem Einlegen in den Essig sind die Kräuter eventuell zu waschen und danach gut zu trocknen. Die ganze Pflanze, Pflanzenteile, Früchte oder Samen sind gut mit Flüssig-

keit zu bedecken, um Schimmel zu vermeiden. Das Gefäß ist ordentlich zu verschließen, zu beschriften und sollte einige Wochen ruhen, damit die Inhaltsstoffe der Kräuter ausziehen können.

Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte darauf achten, dass die Kräuter und Gewürze im Geschmack miteinander harmonieren. Doch auch nur eine Pflanzenart kann den Essig hervorragend aromatisieren und unsere Gerichte verfeinern (z.B. Bärlauch, Dill, Pfefferminze). Essig wird auch gern als Reinigungsmittel verwendet. Verfeinert mit Duftkräutern wie z.B. Thymian, Wermut, Lavendel, Salbei und Rosmarin wird ein exklusiver Reiniger erstellt.

Kräuteröl

Für Salatsoßen, Marinaden oder zum Fleisch anbraten wird Öl benötigt. Auch Öle können durch Kräuter aromatisiert werden. Hierbei gilt ebenfalls, Öle ohne Eigengeschmack zu verwenden.



Aromatisierte Öle sind eine Alternative, wenn keine frischen Kräuter zur Verfügung stehen. Je nach Wirkung der Kräuter können die her-

gestellten Öle Verwendung als Körperpflegemittel oder zur Heilung finden (z.B. Schafgarbe, Ringelblume, Johanniskraut).

Liköre

Regional unterschiedlich sind wohl-schmeckende und heilende Kräuterliköre zu erwerben. Zur besseren Verdauung, bei Völlegefühl, bei Infekten oder zu argem Stress, zur Blutreinigung, Entschlackung oder Entwässerung können sie getrunken werden. Eine Vielzahl der Wirkstoffe ist in Wasser und Alkohol löslich, einige Wirkstoffe wie bestimmte Harze und verschiedene Öle sind nur alkohollöslich.

Früher gehörten selbsthergestellte Liköre in jede bäuerliche Küche. Der Kauf der fertigen Produkte war zu teuer, und die notwendigen Rohstoffe für die Herstellung waren überall zu finden. Alle Kräuter und Wildfrüchte, die in dieser Broschüre vorgestellt werden, können als Grundlage für einen Kräuterlikör dienen.

Es ist nicht nötig, sich an ein strenges Rezept zu halten. Wenn die Kräuter und Früchte bekannt sind, kann experimentiert werden. Ein guter Korn oder Wodka bildet im Allgemeinen die Grundlage. Dazu werden die Kräuter oder Wildfrüchte gegeben. Nach einer Auszugszeit von etwa zwei bis zwölf Wochen und der Zugabe von Zucker bzw. einer Zuckerklösung oder Honig und anschließender Filtration sind die Liköre gebrauchsfertig.

Der Experimentierfreudigkeit sind keine Grenzen gesetzt, sodass eigene Ge-

schmacksrichtungen erhalten werden. Gäste und uns selbst können wir mit eigenen Likören erfreuen und – maßvoll getrunken – dienen sie der Gesundheit.

Pasten, Pesto

Recht gut einsetzbar in der Küche sind Pasten oder Pesto. Dazu werden die Kräuter sehr fein geschnitten oder mit Hilfe einer Küchenmaschine zerkleinert. Je nach Geschmack sind auf 100 g Kräuter etwa 10 g Salz und 100 ml Öl zu geben. Kräuter und Zutaten werden gut verrührt, in dunkle Gläser gefüllt und beschriftet. Die Paste ist kühl aufzubewahren und etwa ein Jahr haltbar. Mit Nüssen, Parmesan oder Pistazien kann das Pesto verfeinert werden. Viele Wildkräuter, pur oder gemischt, sind für diese Zubereitung hervorragend geeignet.

Salben

Traditionell werden Salben aus Schweinefett und dem gewünschten Heilkraut hergestellt. Diese Salben lassen sich gut verstreichen, ziehen schnell und gut in die Haut ein.

Wer das Schweinefett nicht mag, kann als Grundlage für die Salbe auch Vaseline, Melkfett, Bienenwachs, Olivenöl, Kokosnussöl oder geruchsneutrales Eucerin aus der Apotheke verwenden. Das Fett erhitzt man in einem Tiegel, bis es geschmolzen ist. Dann füllt man die frischen oder getrockneten und zerkleinerten Kräuter hinein. Das Ganze wird vorsichtig durchgerührt und weiter erhitzt. Um die Inhaltsstoffe aus der Pflan-

ze zu lösen, lässt man das Gemisch ziehen und vollständig abkühlen. Dann wird die Mischung erneut langsam verflüssigt und durch ein Sieb gefiltert. Zum Aufbewahren eignen sich saubere dunkle und gut verschließbare Gefäße. Nun wird noch mit Datum und Inhalt beschriftet, um Verwechslungen zu vermeiden. Die Lagerung erfolgt im Kühlschrank oder Keller, und die Salbe sollte innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

Tinkturen

Viele der heilsamen Wirkstoffe sind in Alkohol löslich, und zudem ist Alkohol auch ein gutes Konservierungsmittel. Die alkoholischen Auszüge können sehr vielseitig eingesetzt werden. An Stelle von Teeauszügen sind sie innerlich oder äußerlich einzusetzen, sie können zu Salben oder Balsamen verarbeitet werden oder als homöopathische Präparate Anwendung finden.

Die alkoholischen Auszüge sind allgemein als Tinkturen oder Essenzen bekannt. In Apotheken, Drogerien, Naturkostläden usw. sind diese Produkte käuflich zu erwerben. Dabei dürfen jedoch im Verkauf nur Produkte als Tinktur vertrieben werden, wenn sie nach den Vorschriften der Arzneigesetzbücher hergestellt wurden. Stellt man sich diese Produkte selbst her, sollte man lieber von Essenzen sprechen.

Um wirksame Kräuterauszüge zu erhalten, benötigt man frische oder ge-

trocknete Kräuter und Alkohol mit unterschiedlichen Volumenprozentgehalten, je nach Verwendungszweck. Ein guter Korn oder Wodka (38-42-%ig) kann ebenso eingesetzt werden wie Primasprit oder Weingeist. Je nach Wirkung der Inhaltsstoffe erfolgt der Ansatz im Mengenverhältnis Droge zu Alkohol 1:10 bis 1:5. Frische oder getrocknete, nicht gewaschene Kräuter werden in ein Schraubgefäß gegeben, mit Alkohol aufgefüllt und fest zugeschraubt. Im Allgemeinen soll der Ansatz dunkel und warm stehen und täglich einmal geschüttelt werden. Nach zwei bis acht Wochen wird abfiltriert. Aufbewahrt wird der Auszug in dunklen, gut beschrifteten Flaschen. Diese Essenzen sind bis zu einem Jahr haltbar. Vorsicht bei der Anwendung von alkoholischen Auszügen bei Kindern und alkoholabhängigen Personen!

Trocknen

Das Trocknen ist ein außerordentlich schonendes und energiebewusstes Verfahren und dürfte wohl auch die älteste Methode sein, um Lebensmittel haltbar zu machen. Hierbei wird dem Dörrgut durch Wärme und Luftzirkulation Wasser entzogen. Die ideale Temperatur liegt zwischen 30 und 70 °C bei stetiger Durchlüftung. Damit kommt das Trocknen bzw. Dörren vollkommen ohne Zusatzstoffe



aus. Leider wird beim Trocknen Vitamin C abgebaut.

Man verwendet nur einwandfreie, gesunde und ausgereifte Kräuter, Früchte, Rinde usw. Die Pflanzen oder Pflanzenteile werden nicht gewaschen, sondern nur verlesen und zu kleinen Bündeln zusammengefügt. Idealer Ort zum Trocknen ist ein gut durchlüfteter Dachboden oder ein schattiger überdachter Platz.

Kraut, Blüten und Früchte können auch auf Sieben getrocknet werden. Dabei ist zu beachten, dass das Trockengut in möglichst nur einer Schicht aufgelegt und ab und zu gewendet wird. Früchte wie Hagebutten werden eventuell halbiert und die Kernchen vor dem Trocknen entfernt. Früchte werden mit der Schnittfläche nach oben getrocknet. Apfelringe und Pilze fädelt man auf einen Faden und achtet darauf, dass sie sich nicht berühren, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Dieser Vorgang kann einige Tage bis sogar Wochen dauern. Schneller geht

es im Backofen: Hierzu wird das Trockengut auf dem Blech ausgebreitet und der Ofen auf ca. 50 bis 70 °C vorgeheizt (oder die Nachwärme vom Backen genutzt). Die Tür muss immer einen Spalt breit geöffnet bleiben, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Nun dauert es sechs bis acht Stunden, bis das Trockengut richtig durchgedörnt ist. Kräuter müssen „rascheldürr“ sein, und Früchte fühlen sich beim richtigen Durchtrochnungsgrad lederartig an.

Im Handel gibt es auch spezielle Trockenapparate und Dörrgeräte, die sich lohnen, wenn man regelmäßig größere Mengen verarbeitet. Beim Trocknen in der Mikrowelle, das vor allem für Kräuter geeignet ist, sollte man sich an folgendes Pauschalrezept halten: Maximal eine Minute bei voller Energie, ca. fünf Minuten bei reduzierter Leistung. Folgende Kräuter eignen sich aufgrund ihres starken Aromas besonders gut zum Trocknen: Pfefferminze, Oregano, Majoran, Bohnenkraut, Lavendel und Salbei.

Weine

Der Rebensaft gilt schon seit über 2.000 Jahren als vielseitiges Medikament. So schrieb Christoph Hufeland (1762-1836): „Wein ist das größte Stärkungs- und Belebungsmittel und kann bei großer Schwäche, Ermüdung, Traurigkeit, bei



Ohnmachten oder Krankheiten von Schwäche am schnellsten die Kräfte heben. Doch ist die Anwendung in Krankheiten immer etwas misslich und darf nicht ohne des Arztes Bestimmung gemacht werden.“

Wein pur angewendet oder als Grundlage für viele Rezepte spielt also eine zentrale Rolle. Er wird dabei als Lösungs- oder Träger-

mittel eingesetzt. Kräuterweine zu medizinischen Zwecken werden vom Patienten wegen der guten Einnahme geschätzt. In die Weine können ebenfalls alle in der Broschüre aufgeführten Kräuter und Wildfrüchte gegeben werden. Die Inhaltsstoffe werden aufgelöst, und die erhaltenen Weine wirken kräuterspezifisch. Die Auszugszeit ist nach verwendeten Pflanzen unterschiedlich lang (von ein bis zwei Stunden über mehrere Wochen).

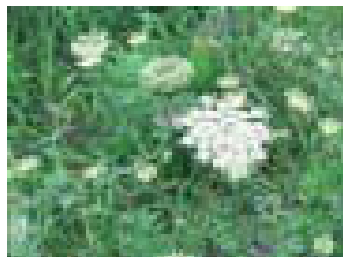
Nach der Entfernung der Kräuter oder Früchte, einer Filterung über Papier oder Leinen ist der Kräuterwein gebrauchsfertig und mindestens ein Jahr haltbar.

Bei der Herstellung der Kräuterweine ist ebenfalls Kreativität gefragt, und dem Experimentieren sind keine Grenzen gesetzt.

Auch Wildfrüchte können gut zu Wein verarbeitet werden.

Ausgewählte Stauden- und Kräutergärtnereien, Baumschulen und Erwähnenswertes in Sachsen

Es gibt sehr viele Gärtnereien, Pflanzenmärkte, Blumengeschäfte und Händler in Sachsen, die täglich bemüht sind, unseren Gartenfreunden ein gesundes und umfangreiches Pflanzenangebot zu präsentieren. Die hier genannten Anbieter haben ein sehr breitgefächertes Angebot für (Klein-)Gärtner, die auf der Suche nach nichtalltäglichen Pflanzenbeständen sind. Wir möchten Ihnen damit die Initiative „Sachsen kaufen in Sachsen“ weiterempfehlen:



- Alpine Staudengärtnerei – Familie Geißler, 04703 Leisnig
 - www.alpiner-garten.de
- Stauden- und Kräutergärtnerei Mann, 02708 Lawalde
 - www.pflanzenreich.de oder ➤ www.staudenmann.de
- Baumschule Freiberg, 09603 Großschirma
 - www.baumschule.de
- Kräuter- und Zierpflanzengärtnerei Dietz-Wegenast GbR, 08412 Werdau
 - www.dietz-wegenast.de
- Gartenbau Jungpflanzen Klein, 01855 Sebnitz, Heinersdorfer Weg 10
- Sachsenkräuter GmbH Ebersbach
 - www.sachsenkraeuter.de
- Gärtnerei Reinhardt, 04808 Wurzen, Nemter Weg 9
- Gartenfachmarkt, 02794 Leutersdorf
 - www.leutersdorfer.de
- Pillnitzer Pflanzenmarkt, 01326 Dresden
 - www.pillnitzer-pflanzenmarkt.de

Weitere Informationen

- über Heil- und Gewürzpflanzen beim Landesamt für Umwelt, Geologie und Landwirtschaft – Gartenakademie Pillnitz
 - www.smul.sachsen.de
- über zehn Botanische Gärten und unzählige Kräutergärten in Sachsen bieten Tipps und Möglichkeiten zum Kennenlernen
 - www.Botanische-Gaerten-Sachsen.de
- zur Gestaltung mit Blüten und Pflanzen – Blütenbilder und Geschichten aus dem Zipfelhaus Auerbach im Erzgebirge
 - www.zipfelhaus.de

Was zu beachten wäre – Hinweis in eigener Sache

Pflanzen sind bei unsachgemäßer Behandlung schnell verderblich. Sie können bei zu viel Nässe schimmeln oder auch mit unerwünschten Insekten befallen sein. Deshalb ist es wichtig, schon beim Sammeln auf gute Qualität zu achten. Die Verarbeitung sollte stets unter ordnungsgemäßen hygienischen Bedingungen erfolgen, damit man auch noch lange Freude an seinen Produkten hat. Bitte nur so viel ernten, wie Sie frisch benötigen bzw. verarbeiten können.

Danksagung an alle Beteiligten

Ein herzliches Dankeschön gebührt allen Beteiligten, die sich mit dem Inhalt und der Gestaltung dieser Broschüre befasst haben.

Unser besonderer Dank gilt dem Sächsischen Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft, durch dessen förderliche Haltung es ermöglicht wurde, im Rahmen der Präsen-

tation des LSK auf der 5. Sächsischen Landesgartenschau in Reichenbach im Vogtland diese Broschüre zu erstellen und sie den Besuchern und Freizeitgärtnern zur Verfügung zu stellen.

Peter Paschke,
Präsident des LSK

Herausgeber:

Landesverband Sachsen
der Kleingärtner e.V. (LSK)
Präsident Peter Paschke
Loschwitzer Straße 62
01309 Dresden
Telefon: (0351) 2 68 31 10
Telefax: (0351) 2 68 31 49
e-Mail:
lv.sachsen.kleingaertner@t-online.de

Autoren:

Kathrin Drossel, Elke Fritzsich, Dr. Hannelore Pohl

Fotos:

Margret Dallmann, Kathrin Drossel, Gerhard Drossel, Elke Fritzsich, Karl-Heinz Herberger, Undine Myja, Dr. Hannelore Pohl, Peter Salden, Barbara Schön, Dagmar Tischer, Dr. Stephan Wartenberg, Ursula Wölfel, Er.We flickr,

media Verlagsgesellschaft mbH
Endredaktion, Gestaltung & Satz:
Pressebüro Peter Salden
Drosselweg 41
04451 Borsdorf
Ortsteil Panitzsch
Telefon/Telefax; (034291) 2 00 41
e-Mail: Peter. Salden@t-online.de
Idee für die Umschlaggestaltung:
Florian Fritzsich

Druck:

Stoba-Druck GmbH
Am Mart 16
01561 Lampertswalde
Telefon: (035248) 8 14 68
Telefax: (035248) 8 14 69
e-Mail: stoba-druck@t-online.de
Internet: www.stoba-druck.de

Auflage:

10.000 Exemplare