Gertrud Graf

Aus dem Garten der Natur

Fotos: Gertrud Graf

Wild- und Gartenkräuter

sammeln – konservieren – zubereiten

Wohlduftende Pfefferminze, würziger Dill oder beruhigendes Johanniskraut - ein Garten ohne Kräuter ist kaum vorstellbar. Hier sorgen sie mit herrlichen Farben (z.B. Ringelblume, Borretsch...) und faszinierenden Düften (z.B. Zitronenverbene, Eberraute, Muskatellersalbei...) für Auf - sehen, im Beet wie im Topf. Küchenlorbeer, Lavendel, Rosmarin, Ysop und viele andere Kräuter stehen auch zusammen mit den klassischen Balkonblumen in der ersten Reihe.

In einer Zeit, in der die schädlichen Auswirkungen der Lebensmittelverfälschung, der Medikamentenflut und der industrialisierten Landwirtschaft täglich spürbar werden, stehen Pflanzen - Kräuter - als Symbole für eine natürlichere und gesündere Lebensweise. Kräuter sind gefragt wie nie zuvor für die feine Küche und als Tee, in der Kosmetik, aber auch als alternative Medizin.

Im Oxford-Wörterbuch kann man unter „Kräuter" lesen: *Zu den Kräutern zählt jede Pflanze, die wegen ihrer Heilkräfte in der Medizin, wegen ihres Geschmacks und und ihrer konservierenden oder gesundheitsfördernden Eigenschaften in Speisen und Getränken oder wegen ihres Dufts, ihrer kosmetischen oder reinigenden Wirkung in irgend einem anderen Produkt verwendbar ist.*

In der Kräutermedizin, auch „Grüne Medizin" genannt, werden die Kräfte aus der Natur gezielt eingesetzt. Bei Selbstmedikation muss man sich gründlich mit den Heilwirkungen befassen und bei der Einnahme viel Geduld haben. Diese sanfte Heilung hat bei richtiger Anwendung keine Nebenwirkungen.

Es ist uns allen bekannt,wie wichtig die Ernährung für die Gesundheit ist. Oft wird erst bei einer Krankheit die Ernährung umgestellt. Um gesund zu bleiben müssen wir die Nahrung richtig verdauen und verwerten können. Hier spielen die Kräuter eine entscheidende Rolle, was in der traditionellen Küche seit jeher bekannt ist. Kräuter wurden beim Kochen ursprünglich weniger wegen ihres Aromas als zur Verdauungsförderung und zum Konservieren eingesetzt. Die ätherischen Öle von Pfefferminze, Rosmarin, Majoran, Kümmel und Petersilie beruhigen die Schleimhäute des Verdauungstrakts, regen die Darmtätigkeit an und steigern die Bekömmlichkeit. Kräuter geben unseren Speisen „Pfiff", steigern den Essgenuss, bringen in Suppe und Hauptspeise mehr Geschmack.

Unerfahrene sollten mit Kräutern erst einmal vorsichtig umgehen. Jede Würzpflanze hat ihr ureigenes Aroma und passt zu ganz bestimmten Speisen. Sind die Eigenschaften der einzelnen Würzpflanze bekannt, kann beliebig kombiniert werden. Die Variationen sind unendlich, die sich durch frische oder getrocknete Kräuter ergeben und Experimentierfreudige werden überraschende Möglichkeiten entdecken.

Mit diesem Beitrag über Wild- und Gartenkräuter möchte ich die Bedeutung der Kräuter unterstreichen und auf deren vielfältige Verwendung neugierig machen.

Wildkräuter stellt uns die Natur kostenlos zur Verfügung, sie wachsen in Wald und Flur, am Wegesrand oder im Garten. Die Natur bietet uns einen Schatz an Wohlgeschmack und Gesundheit an. Fast alle Wild- und Gartenkräuter besitzen eine sanfte medizinische Wirkung. Um die Kräuter wirksam anwenden zu können, müssen wir sie bestimmen lernen, deren Wirkung uns inne werden, uns Zeit nehmen, sie zu sammeln und sie letztendlich schonend zu verarbeiten und sie appetitlich zu servieren. Hilfen dazu können uns Bücher und Kurse sein, aber auch das Austauschen der Erfahrungen mit anderen „Kräuterkennern".

Die Verwendung wertvoller Wild- und Gartenkräuter, kombiniert mit einer vollwertigen Ernährung und einer gesunden Lebensweise sollte unser Ziel sein.

Kräuter sammeln und ernten

Beim Sammeln und Ernten von Wild-, Heil- und Gartenkräutern sind wichtige Regeln zu beachten:

- Nur Pflanzen sammeln, die eindeutig bestimmt werden können.
- Als beste Tageszeit gilt der späte Morgen, die Pflanzen sollten trocken und kurz vor dem Aufblühen sein.
- Als Sammelgefäße eignen sich geflochtene Körbchen, Edelstahlsiebe und Stoffbeutel.
- Nicht an Plätzen sammeln, an denen Pflanzen verunreinigt oder schadstoffbelastet sind.
- Am Sammelort immer einen Teil ungepflückt stehen lassen.
- Pflanzen soweit wie möglich schonen (nur die Teile abpflücken, die man wirklich benötigt, und nur soviel sammeln, wie man braucht).
- Wer optimale Wirkung und Geschmack nutzen möchte, sollte Pflanzenoberteil bei zunehmendem und aufsteigendem Mond sammeln, Wurzeln hingegen bei abnehmendem, absteigendem Mond. Sammeln von Blättern an Blattagen, Blüten an Blütentagen.

Kräuter lassen sich gut haltbar machen

T r o c k n e n : Werden sie richtig getrocknet, bleiben Farbe, Aroma, Geschmack und Heilkräfte weitgehend erhalten. Drei Dinge sind beim Trocknen von Kräutern wichtig: *Schatten, Belüftung und Wärme.*

Zum Trocknen eignen sich vor allem die mediterranen Kräuter wie Bergbohnenkraut, Estragon, Lavendel, Oregano, Rosmarin und Thymian.

T i e f k ü h l e n : Dies ist eine schnelle und schonende Konservierungsmethode, jedoch energieaufwendig. Vitamine gehen allerdings kaum verloren. Die Kräuter küchenfertig in kleinen Dosen einfrieren oder Kräuter in Eiswürfel füllen, mit Wasser aufgießen, gefrieren und Würfel in Plastikbeutel verpacken und weiterfrieren.

E i n l e g e n i n Ö l : Dazu die trockenen Kräuterblätter abzupfen, fein schneiden und auf 100 g Blätter 1 Tl. Salz vermischen. In ein Deckelglas schichten und mit Oliven- oder Sonnenblumenöl reichlich übergießen. Im Kühlschrank oder Keller hält es sich ca. 3 Monate. Hierzu eignen sich viele Kräuter wie Blattsellerie, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Petersilie und Pimpinelle, aber auch Basilikum und Oregano. Es können auch bliebig gemischte Kräuter z. B. Basilikum - Oregano - Petersilie eingelegt werden.

Konservieren wir die Kräuter im Sommer und Herbst, können wir auch im Winter mit unseren unbehandelten Kräutern die Speisen verfeinern. Wir brauchen z. B. im Supermarkt keinen Schnittlauch kaufen, der im Winter aus Israel und Bali eingeflogen wird.

Meine Lieblingsrezepte zum Ausprobieren

Die folgenden Rezepte zeigen ein paar der vielfältigen Möglichkeiten, wie Suppen, Vorspeisen und Hauptgerichte mit Kräutern aromatisch und wertvoller gemacht werden. Kräuter können auch die Hauptzutat sein, so dass ihr Aroma und Nährwert voll zur Geltung kommen.

Nicht vergessen darf man die *essbaren Blüten*. Sie bieten uns eine Möglichkeit, Salate auch fürs Auge attraktiv zu machen. Borretschblüten haben einen köstlich erfrischenden Gurkengeschmack, Waldmeisterblüten duften nach Vanille, Ringelblumenblüten haben einen feinen, leicht pfefferartigen Geschmack, der jedoch nicht so stark ist wie bei der Kapuzinerkresse. Weitere Pflanzen mit essbaren Blüten: Ananassalbei, Kamille, Lavendel, Schnittlauch, Zitronenverbene, Ysop u.a.

K R Ä U T E R S U P P E

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 El. Butter, 1 große mehlige Kartoffel, 3/4 l Gemüsebrühe, 2 große Hände voll gemischte Kräuter z.B. Kerbel, Petersilie, Dill, Oregano, Pimpinelle - oder Wildkräuter wie Löwenzahnblätter, Brunnenkresse, Spitzwegerich und Sauerampfer., 2 El. creme fraiche, Salz, Pfeffer.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in der heißen Butter andünsten. Die Kartoffel schälen, auf der feinen Reibe zerkleinern und unterrühren. Mit heißer Brühe auffüllen und zugedeckt ca. 2O Min. köcheln. Die Kräuter fein schneiden und etwa 3 Min. mitköcheln, evtl. alles mixen. Erst jetzt Creme fraiche einrühren und die Suppe mit Kräutersalz und weißem Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit gerösteten Weißbrotwürfeln servieren.

K R Ä U T E R S O S S E (für 4 Pers.)

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 El. Olivenöl, 3/8 l Gemüsebrühe, 200 g Sahne, 100 g ger. Käse, Salz, Pfeffer, 3 Hand voll geschnittene gemischte Kräuter.

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, andünsten, Kräuter kurz mitdünsten, mit Brühe aufgießen, Sahne und Käse einrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Falls die Soße ohne Käse zubereitet wird, sie mit 2 gestr. Tl. Stärke binden.

Dazu schmecken Vollkornnudeln gut.

B L Ä T T E R T E I G à la Gertrud

2 Packungen fertigen Blätterteig, 1 Ei, 2 El. Milch, eine kl. Schüssel (ca. ¼ -½ l) voll feingeschnittener gemischter Kräuter (Garten- oder Wildkräutermischung), 300 g Feta, Kräutersalz.

Feta mit einer Gabel zerkleinern, unter die Kräuter mischen, wenig salzen. Flache Auflaufform gut ausbuttern und mit einer Lage Blätterteig auslegen, mit verquirlter Eiermilch bestreichen und darauf die Hälfte der Kräuter-Käsemischung verteilen. 2. Lage Blätterteig darauf geben, wieder mit Ei bestreichen, restl. Kräutermischung darüber. Abschließen mit einer Lage Blätterteig und diese wieder mit der restl. Eiermilch bestreichen.

Backzeit 20 Min.bei 200 °.

Schmeckt gut zu Lammgerichten - oder nur zu einem trockenen Wein.

K R Ä U T E R S A L A T

3 Hand voll Garten- und Wildkräuter wie Zitronenmelisse, Pfefferminze, junge Löwenzahnblätter, Beifuß, Sauerampfer..., evtl. mit Feld- oder Kopfsalat mischen.

Marinade: 3 El. Rapsöl, 1 Tl. Senf, 2 El. Himbeer- oder Apfelessig, Kräutersalz, 1 Tl. Zucker oder Blütenhonig, 2 El. Wasser.

Kräuter frisch pflücken, putzen, kurz waschen. Zutaten für Marinade verrühren und die frischgeschnittenen Kräuter untermischen.

Wer es gern süß mag, kann noch ca. 2 El. Ananasstücke zugeben.

K R Ä U T E R Q U A R K

100 g Magerquark, 100 g Rahmjoghurt, 1 kleine geraffelte Gelbe Rübe, 2 El. feingeschnittene Kräuter nach Wahl (z.B. Sauerklee, Zitronenmelisse, Sauerampfer), 1 Tl. Meerrettich, 1/2 Tl. Meersalz, Prise Pfeffer.

Alles verrühren und abschmecken - dazu Bauernbrot oder Pellkartoffeln reichen.

S O M M E R B O W L E

Der Waldmeister verleiht dieser Bowle einen duftigen, vanilleartigen Geschmack. Die Beeren färben sie rosa, und das Ginger-Ale (oder trockener Sekt) macht sie prickelndfrisch.

6 frische Waldmeisterstengel, 1 Fl. guter trockener Weißwein, 275 ml Orangensaft, 125 g Erd- oder Himbeeren, 200 ml Ginger-Ale (oder Sekt), gut gekühlt, 20 Borretschblüten.

Den Waldmeister in eine Schüssel geben, mit Wein und Saft übergießen, 1 Std. ziehen lassen. Das Obst waschen, große Erdbeeren vierteln, die Himbeeren ganz lassen. Die Beeren in einen Bowlenkrug geben, die Weinmischung durch ein Sieb darübergießen, mit Folie luftdicht abdecken und 30 Min. kalt stellen. Das Ginger-Ale oder den Sekt dazugießen, die Borretschblüten daraufstreuen und die Bowle rasch in hohen Gläsern servieren.

A N S A T Z E S S I G Apfel - Melisse

½ l Obstessig, 2 kleine Äpfel, kleingeschnitten, 15 Blättchen Zitronenmelisse

In Flasche oder verschließbarem Glas die Äpfel und Blätter geben, mit Essig aufgießen und 1 bis 2 Wochen stehen lassen.

Die Melisse verleiht dem Essig einen frischen Geschmack und ist hervorragend für Joghurt - Sahne - Dressings geeignet.

K R Ä U T E R Ö L E

1 Flasche natives Olivenöl extra, 1 Zweig Rosmarin, 1 El. Basilikumblätter - oder: eine rote Peperoni und ein Rosmarinzweig

Aus der Ölflasche eine Tasse abgießen, Kräuter einfüllen und das Öl wieder aufgießen (die Kräuter müssen bedeckt sein). Das Öl läßt man verschlossen 1 - 2 Wochen an einem mäßig warmen Ort ziehen, abseien und in sauberen Flaschen aufheben.

K R Ä U T E R P E S T O

120 g verschiedene Kräuter wie Basilikum, Oregano, Petersilie, grob geschnitten, 60 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne angedarrt, 30 g Knoblauch - fein gewürfelt, 1 - 2 Tl. Meersalz, 120 g Olivenöl - kalt gepresst, 30 g Parmesan - fein gerieben.

Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch, Salz im Mörser zerdrücken, Olivenöl und Parmesan einrühren (notfalls alles zusammenmixen). Pesto in ein Schraubglas füllen, mit Olivenöl bedecken, Glas fest verschließen und im Kühlschrank 1 - 3 Mon. aufbewahren.

K R Ä U T E R K I S S E N

Kräuter wie Lavendel, Rosmarin und insbesondere

Hopfen werden seit alters her wegen ihrer entspannenden, einschläfernden und nervenberuhigenden Wirkung, aber auch wegen ihrer wohltuenden Eigenschaften bei Kopfschmerzen geschätzt. Die getrockneten Kräuter gebe ich in einen leichten Stoff, der mit Stoffdruck oder Applikationen noch verschönert wird.
Geeignete Kräuter für ein „Schlafkissen" sind Hopfen, Waldmeister, Holunderblüten, Katzenminze, Johanniskraut und wenig Rosmarin und Lavendel.

R I N G E L B L U M E N S A L B E

Zu meinen Lieblingskräutern zählt die Ringelblume. Durch ihre antiseptische und antibakterielle Wirkung fördert sie die Wundheilung. Die Ringelblumensalbe kann aber auch bei Frostbeulen, Krampfadern oder sehr trockener Haut angewendet werden. Es gibt Ringelblumensalbe überall zu kaufen: bei Aldi, im Supermarkt, im Reformhaus und in der Apotheke - ich stelle sie gerne selber her.
Dazu brauche ich 500 g Melkfett - ohne Zusatzstoffe, 1/8 l gutes Olivenöl, 4 Hand voll Ringelblumenblüten, - blätter und - stengel, klein geschnitten.
Melkfett und Olivenöl in einem großen Topf (für mind. 5 Liter Inhalt) erhitzen, Ringelblumen zugeben (Vorsicht! Schäumt auf!) vom Herd nehmen und bei Zimmertemperatur ca. 12 Std. ziehen lassen. Dann leicht erwärmen, abseihen und in saubere Cremedosen abfüllen. Am besten im Keller kühl und dunkel aufbewahren - hält sich leicht ein Jahr.

Bücher, die für mich Quellen waren und mich das ganze Jahr begleiten:

Mabey, Richard (Hrsg.): Das neue BLV-Buch der Kräuter - Gesundheit, Ernährung, Schönheit, BLV-Verlagsgesellschaft, München, 1995
Stichmann, Stichmann-Marny: „Der neue Kosmos-Pflanzenführer", Kosmos, Stuttgart, 1999
Trum, B., Lotter, P.: Wildkräuterkochbuch, Verlag Tobias Dannheimer GmbH, Kempten, 1998

Muskatellersalbei

Obwohl ein Leben in Zurückgezogenheit
allerlei Freuden bietet,
sind sie nichts im Vergleich zu der Zeit,
die man dem Studium der Kräuter widmet
oder dem Bestreben, der Natur
praktische Kenntnisse abzugewinnen.
Schafft Euch also einen Garten an!

Walahfrid Strabo, "Der Hortulus" (900 n. Chr.)