



Claudia Liath

Im Jahreskreis

Rezepte für jede Jahreszeit



Claudia Liath

Im Jahreskreis

Rezepte für jede Jahreszeit

Claudia Liath

Im Jahreskreis
Rezepte für jede Jahreszeit

Books on Demand

Inhalt

Frühling auf den Kräuterpiesen

Die wohltätigen Pflanzen des Frühlings

Ein Herbarium anlegen

Kräuter und andere Pflanzenteile sammeln

Kräuter haltbar machen

Frühjahrskuren – Die reinigende Kräuterküche

Saftkuren

Die Frühlingsküche

Schätze der Saison: Blüten und Blätter

Die Verarbeitung von Blüten

Blütenküche

Blütenessenzen

Der Duft des Sommers

Parfum und Duftwasser

Kräuterkosmetik

Hautpflege

Pflege aus Garten und Küche

Geeignete Kräuter und ätherische Öle

Dampfbäder und Kräuterkompressen

Reinigungsmilch, Gesichtswasser und Masken

Peelings

Hautöle und Hautcremes

Die Herstellung von Creme

Heilsalben und Wundcremes

Augen- und Lippenpflege

Pflege für die Haare

Die abwechslungsreiche Sommerküche

Schätze der Saison: Beeren

Die Farben des Herbstes

Die bunte Herbstküche

Köstlicher Kürbis

Eintöpfe

Sirup und Likör aus Wildfrüchten

Marmelade und Chutney

Gut gewickelt

Wurzelkraft

Schätze der Saison: Wurzelgemüse

Lagerung von Obst und Gemüse

Der frostige Winter

Kochen in der kargen Jahreszeit

Die feine Kohlküche

Bratäpfel

Teezeit

Aromatherapie

Badevergnügen

Schätze der Saison: Gewürze

Gewürze in der Küche

Anhang

Ätherische Öle

Gewinnung ätherischer Öle

Kleines Wirkstofflexikon

Zusatzstoffe und Extrakte (Hautwirksame Stoffe)

Konservierungsstoffe

Konsistenzgeber und Emulgatoren

Gelbildner für Wasserverbindungen

Frühling auf den Kräuterwiesen

Die wohltätigen Pflanzen des Frühlings

Spätestens im März erwacht die Natur aus ihrer Winterstarre. Allmählich gesellen sich zu den blühenden Haselsträuchern die ersten Kräuter, die sich ihren Platz im kalten Boden hart erkämpfen müssen. Während Sauerklee und Brennesseln schon wachsen, stehen Vogelmiere, Löwenzahn und Gundermann ab April in den Startlöchern. Auch Birkenknospen zum Entgiften können recht früh im Jahr gesammelt werden.

Eines der ersten Kräutlein, die ihre Triebe aus der Erde strecken, während andere sich noch frierend verstecken, ist der **Huflattich**. Dieses eher unscheinbare Gewächs, das häufig mit Löwenzahn verwechselt wird, hat es in sich, denn es lindert auf milde Art zahlreiche Erkrankungen der Atemwege. Sollten Sie jedes Jahr aufs Neue von Husten und Bronchitis heimgesucht werden, können Sie Huflattich in Form von Tee oder aromatisiertem Honig genießen. Doch auch zu Suppen, Saucen und vielem mehr schmecken Huflattichblüten sowie die nach den Blüten wachsenden Blätter, zum Beispiel in den Kartoffelbrei gerührt, oder als Kräuterwürze im Eintopf.

Kräuter, die bereits im März / April geerntet werden können, sind Löwenzahn, Pimpinelle, Brunnenkresse, Huflattich, Primeln, Brennesseln und Gänseblümchen. Später kommen junge Blätter und die ersten Sproßspitzen hinzu, beispielsweise Buchen- oder Birkenblätter, die Salate verfeinern, oder Fichtensprossen, die einen wunderbaren Hustensirup ergeben.

Auch die bekannten Küchenkräuter haben es in sich. Obgleich Würzkräuter nicht gleich Heilkräuter ist, weisen

auch Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Basilikum, Pimpinelle und andere Kräuter, die in der Frühlingsküche verwendet werden, heilende Eigenschaften auf. Viele Küchenkräuter regulieren die Verdauung und wirken gleichzeitig appetitanregend. Einige beruhigen außerdem die im Frühling häufig gereizten Atemwege. Andere unterstützen den Harntrakt und die Entgiftungsorgane.

! Alle Grundstoffe (für Teemischungen, Salben, Öle) werden im Frühling und Sommer gesammelt. **Wichtig:** Frisches Kraut enthält viel Wasser, daher benötigt man die doppelte bis dreifache Menge. Anders bei allen Knospen, die geballte Pflanzenkraft enthalten und sehr sparsam verwendet werden sollten (ungefähr die Hälfte des Trockengutes).

Ein Herbarium anlegen

Der Frühling ist außerdem die richtige Zeit um ein eigenes *Herbarium* anzulegen. Ein *Herbarium*, kurz *Herbar* (vom lat. *Herba* für „Kraut“) ist eine Sammlung von getrockneten, gepressten und auf Papier gezogenen (geklebten) Pflanzen, die der Erstbestimmung, beziehungsweise der Bestimmung durch den Laien dienen. Daneben bildet ein Herbarium die Grundlage für die Erstellung von Bestimmungsschlüsseln und / oder Klassifikationsarbeiten. Die umfangreichsten Herbarien (mit ca. 6,5 Mio Bögen) befinden sich in Russland und England.

 **Wissenswert:** Die Bezeichnung Herbarium prägte der schwedische Botaniker *Carl von Linné*.

Private Herbarien dienen weniger der wissenschaftlichen Arbeit als vielmehr dem Kennenlernen der Pflanzen. Viele wissenschaftliche Sammlungen sind jedoch aus privatem Material entstanden.

Ab März sind viele Pflanzen alt und groß genug um gesammelt zu werden. Dabei sollte man beachten, wenn möglich nur ausgewachsene Pflanzen in gutem Zustand zu sammeln, die alle typischen und markanten Aspekte des jeweiligen Gewächses aufweisen. Gesammelt wird die ganze Pflanze inklusive Wurzel, Blüten und Früchten. Wichtige Utensilien sind ein Bestimmungsbuch, eine Schere oder Rosenschere, Handschuhe (Disteln, Dornen, Nesselhaare), ein Stift sowie ein Transportbehälter. Einige bevorzugen dazu Tüten oder Zeitungspapier, andere einen Korb. Werden mehrere Arten von Pflanzen gesammelt, empfehlen sich Etiketten oder Anhänger zur Markierung.

Nach dem Sammeln müssen die Pflanzen zügig weiterverarbeitet (gepresst) werden. Empfindliche Pflanzen, die aufgrund fehlender Wasserversorgung schnell in sich zusammenfallen, sollten entweder so schnell wie möglich nach Hause gebracht oder eine Zeitlang mit Wasser versorgt werden. Abfallende Pflanzenteile werden in einer kleinen Tüte gesammelt und beschriftet. Bereits welkende Exemplare sind wertlos.

Beim anschließenden Trocknen wird allen Pflanzenteilen das Wasser entzogen, was sie für lange Zeit haltbar macht. Weil eine spezielle Pflanzenpresse samt Trockenschrank nicht ganz billig und auch nicht für jeden, der nur einmal ein Herbarium anlegen möchte, geeignet ist, kann man zum Pressen auf Küchenkrepp und die dicke, gebundene Enzyklopädie ausweichen. Die Pflanze wird zum Pressen in Küchenkrepp eingeschlagen und zwischen die Seiten gelegt. Wichtig ist neben der schnellen Trocknung viel Druck, der das „Schrumpeln“ der Pflanze verhindern soll. Sehr dicke Pflanzenteile, wie zum Beispiel Wurzeln oder Knollen, werden einmal durchgeschnitten und dann

getrocknet – wenngleich das Trocknen ganzer Kürbisse sich nach wie vor schwierig gestalten könnte.

Nach dem Trockenvorgang können die einzelnen Teile vorsichtig auf Papierbogen oder Buchseiten aufgebracht und beschriftet werden. Manchmal wird das Laminieren der fertigen Seite oder der einzelnen Pflanzen(-teile) zusammen mit einem Beschreibungsblatt empfohlen. Neben den elementaren Angaben wie Name, Art oder Familie sollten auch der Fundort / Standort, das Datum sowie die Heilwirkung notiert werden. Außerdem kann man Fotomaterial einfügen, das die Pflanze in verschiedenen Wachstumsstadien zeigt. Häufig wird zudem die mythologische oder magische Bedeutung angeführt.

Da getrocknetes Pflanzenmaterial sehr anfällig für Insektenfraß (u. a. *Silberfischchen*, *Herbarkäfer*, *Bücherläuse*) ist und dadurch schnell zerstört werden kann, empfiehlt sich das Einfrieren des gesammelten Materials bei sehr tiefen Temperaturen über einen Zeitraum von mindestens 48 Stunden. Auch fertige Herbarien sollten hin und wieder eingefroren werden. Alternativ wird eine Behandlung in der Mikrowelle angeraten.

! Wichtig: Nicht gesammelt werden darf / dürfen

- In Naturschutzgebieten / Biotopen / geschützten Bereichen
- Auf privatem Grund (auf jeden Fall den Besitzer fragen)
- Auf Baustellen oder an Straßen(-rändern) wo das Sammeln das eigene Leben oder das anderer Verkehrsteilnehmer gefährden könnte
- An Standorten mit wenigen Pflanzen – gemeinhin entnimmt man bei zwanzig vorkommenden Exemplaren nur eines!

- Geschützte und gefährdete Arten

Kräuter und andere Pflanzenteile sammeln

Die benötigten Kräuter und auch andere Pflanzenteile selbst zu sammeln (und anschließend zu verarbeiten) ist nicht nur spannend, es hilft auch dabei, die Leistung zu wertschätzen, die in Handarbeit steckt. Wichtigstes Utensil ist dabei, in der Regel auch für den Fortgeschrittenen, ein guter Pflanzenführer.

Dann benötigt man ein brauchbares und vor allem scharfes Messer, am besten klappbares Taschenmesser, sowie eine Transportmöglichkeit. Gut geeignet ist alles, bei dem das Pflanzenmaterial luftig liegt und nicht gequetscht wird. Handschuhe sind nicht zwingend erforderlich, leisten aber häufig gute Dienste, zum Beispiel bei klebrigem oder färbendem Pflanzensaft sowie zum Schutz vor Dornen und Nesselhaaren.

Ehe es dann ans Sammeln geht, müssen einige Regeln beachtet werden:

- Das Sammeln in Naturschutzgebieten ist verboten, ebenso das Sammeln geschützter oder seltener Pflanzen.
- Eine Sammelstelle nie vollständig abernten. In der Regel wird von 20 Exemplaren nur eines entnommen. Das bedeutet 1 von 20 Pflanzen / Zweigen / Blättern / Dolden etc. Beim Sammeln von Wurzeln reicht häufig eine Nebenwurzel aus.
- Nicht gesammelt wird an stark befahrenen Straßen, in der Nähe von Industriegebieten oder an Stellen, die als Hundetoilette genutzt werden.
- Erdnahe Gewächse könnten vom Fuchsbandwurm befallen sein. Diese Warnung gilt allerdings als überaltert, denn Sammler von Beeren und Kräutern

gelten nach neuesten Erkenntnissen als nicht gefährdet. Die Erkrankung ist meldepflichtig.

- Im Hinblick auf die Haltbarkeit nie mehr als einen Jahresvorrat sammeln. **Tipp:** Geben Sie daher nicht aufgebrauchte Kräuter oder anderes Trockengut nach ungefähr einem Jahr vielleicht in einem kleinen (Dankes-)Ritual der Erde oder dem Feuer zurück.

Der richtige Zeitpunkt zum Sammeln ist erst dann gekommen, wenn die Pflanze vollkommen trocken ist, denn feuchte Stellen beginnen bei der Trocknung schnell zu schimmeln. Nach Regenfällen sollte man sogar zwei bis drei Tage mit der Ernte warten. Ebenso bei Dunst oder Nebel.

Gemeinhin werden Kräuter, Beeren und andere Pflanzenteile bis Mitte September gesammelt (Wurzeln etwas später) und danach nicht mehr, damit die Pflanze sich regenerieren kann.

Knospen werden ab Februar gesammelt, ehe sie aufbrechen.

Junge Triebe / Sprossen erntet man so jung wie möglich. Sprossen von Fichten und Tannen zum Beispiel werden gesammelt, solange sie weich und hellgrün sind. Sobald sie die kräftige Farbe bekommen, verringern sich auch die wertvollen Inhaltsstoffe.

Blätter und Blüten sammelt man am späten Vormittag, ehe die ätherischen Öle austreten. Um die größte Heilkraft zu erhalten wird beides so jung wie möglich geerntet und umgehend schonend getrocknet. Ausnahme: Holunderblüten, die sich vor dem Sammeln von weiß nach dunkelgelb färben müssen. Blüten werden vor dem Trocknen nicht gewaschen und sehr vorsichtig behandelt, damit der wertvolle Blütenstaub erhalten bleibt.

Beeren und Früchte werden vollreif geerntet. Man kann sie aber durchaus auch etwas früher ernten und zu Hause nachreifen lassen.

Kräuter - sofern möglich - vor der Blüte ernten.

Wurzeln erntet man dann, wenn die Säfte fallen, also am späten Nachmittag oder Abend. Sie werden ausgegraben, von Erde befreit und an einem nicht zu warmen Ort getrocknet. Geerntet werden sie meistens im zweiten Jahr nach der Aussaat, wenn sie eine akzeptable Größe erreicht haben, man kann sie aber auch länger wachsen lassen.

Die Wurzel sollte beim Ausgraben nicht beschädigt werden. Erde und Schmutz werden kurz mit einem Pinsel abgestrichen oder (bei starken Verschmutzungen) abgewaschen und die Wurzel dann im Schatten getrocknet. Empfohlen wird dabei das Auffädeln auf einer Schnur.

Wer nach **Mondphasen** sammelt, muss folgende Dinge beachten:

- Zunehmender Mond: Die Pflanzensäfte steigen nach oben. Jetzt sollten Früchte, Blätter, Blüten und Stengel geerntet werden.
- Abnehmender Mond: Die Säfte werden nun im Wurzelwerk gespeichert, daher sollten in dieser Zeit Pflanzen - und Baumwurzeln gesammelt werden.
- Mond in Widder, Löwe, Schütze: beeinflusst Geschmack, Inhaltsstoffe und Haltbarkeit von Samen und Früchten.
- Mond in Krebs, Skorpion, Fische: begünstigt Wachstum und Geschmack von Blättern sowie großblättrigen Pflanzen.
- Mond in Zwillinge, Waage, Wassermann: Blüten bewahren ihr Aroma wesentlich länger.

- Mond in Stier, Jungfrau, Steinbock: sorgt für lange Haltbarkeit und intensiveren Geschmack von Wurzeln und Knollen.

 **Wissenswert:** Sammeln Sie stets mit Achtung vor der Natur, ihren Schätzen und Bewohnern. Jedes lieblose Ausrupfen, Ausreißen, Zertreten oder Zerstören zeugt nicht gerade von Respekt. Wenngleich Pflanzen gerne als „totes Material“ betrachtet werden, handelt es sich bei ihnen doch um ein komplexes Lebewesen, das im regen Austausch mit seiner Umgebung steht. Allen Messungen zum Trotz weiß niemand ganz genau, ob Pflanzen Schmerz empfinden und wie er sich äußern könnte.

Ein Kräutergärtchen im Blumenkasten

Viele Küchenkräuter sind relativ anspruchslos und lassen sich gut auf der Fensterbank oder dem Balkon kultivieren:

- Besorgen Sie sich Samen, Saatbänder oder Saatscheiben, zum Beispiel Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Minze, Oregano usw.
- Einen Blumentopf mit einer Schicht Kies (oder kleinen Steinen) füllen um beim Gießen einen Wasserstau zu vermeiden. Dann Blumenerde oder ein Gemisch aus Sand und Blumenerde auffüllen. Die Kräuter einsäen (alternativ ein Stück Saatband oder die Saatscheibe einlegen) und mit Erde bedecken. Lichtkeimer wie Basilikum oder Bohnenkraut nur leicht bedecken.
- Auf die richtige Mischung aus Wasser und Sonnenlicht achten, denn Mittelmeerkräuter wie Rosmarin, Thymian oder Salbei, aber auch Schnittlauch und Dill, brauchen nur wenig Wasser, dafür aber mehr Licht. Petersilie,

Minze oder Schnittlauch können im Halbschatten stehen, benötigen aber mehr Wasser.

- Viele Küchenkräuter können überwintern und versorgen den Körper auch in der kalten Jahreszeit mit Vitalstoffen. Dazu gehören unter anderem Rosmarin, Thymian, Schnittlauch oder Salbei. Und auch Lorbeer ist zwar nicht frosthart, kann aber gut in voller Pracht überwintern, während die Zitronenverbene ihre Blätter abwirft und sich zurückzieht.

Kräuter haltbar machen

Um die im Frühling und Sommer geernteten Grundstoffe haltbar zu machen bieten sich gleich mehrere Möglichkeiten an.

1. Die älteste ist das **Trocknen**: Dazu bindet man die Pflanzen entweder zu lockeren Büscheln zusammen (um Schimmelbildung zu vermeiden darauf achten, dass die Stiele nicht zu eng aneinander liegen) oder legt sie auf ein Gitter.

! Immer im Schatten trocknen

Wenn die natürliche Art des Trocknens nicht möglich ist, können die geernteten Pflanzen auch bei 50°C im leicht geöffneten Backofen trocknen. In der Regel beträgt die Trockenzeit je nach Kraut 30 - 90 Minuten. Zur Weiterverarbeitung sollten die Kräuter sich wie Pergament anfühlen, rascheln oder schon ohne großen Druck zerkrümeln.

Nach der Trockenphase müssen die Pflanzenteile hauptsächlich vor Luftfeuchtigkeit geschützt werden. Dazu füllt man sie entweder in dunkle Gläser oder lagert sie staubfrei und dunkel in verschließbaren Beuteln.

! Achten Sie darauf, nur vollständig getrocknetes Material zu verwenden. Weil Schimmel nicht bloß unansehnlich

ist, sondern auch zu schweren körperlichen Erkrankungen, unter anderem Leberkrebs, führen kann, sollten schimmelnde Pflanzenteile umgehend entsorgt werden.

Mit Namen und Abfülldatum versehen bewahren die so gelagerten Kräuter ihr Aroma und ihre Wirkung für ungefähr ein Jahr. Man kann Kräuter auch hacken und einfrieren, wobei in der Regel Farbe und Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Nicht empfohlen wird das Einfrieren bei Borretsch, Rosmarin, Salbei oder Kresse. **Tipp:** Zum portionsweisen Einfrieren die gehackten Kräuter in Eiswürfelschalen geben, mit Wasser auffüllen und einfrieren.

2. Eine andere Möglichkeit der Konservierung ist das **Einlegen in Salz**. Dabei ist Salz nicht gleich Salz.

- Kochsalz (auch *Tafelsalz* oder *Speisesalz*) ist fast reines *Natriumchlorid*. Man gewinnt es aus Steinsalz oder Meerwasser, welches in der Regel anschließend gereinigt und mit Rieselhilfen versetzt wird.
- Meersalz wird durch Verdunsten aus Meerwasser gewonnen. Zum Meersalz gehört *Fleur de Sel* (Blume des Meeres), ein feinkörniges Salz, das von der Oberfläche geschöpft wird. In der Regel nimmt man es nicht zum Kochen, sondern verwendet es kurz vor dem Verzehr. Viele Menschen, denen Meersalz zu sehr mit Schadstoffen belastet ist, bevorzugen *Kalahari-Salz*.
- Angereichertes Salz wie *Jodsalz* oder *Jodsalz mit Fluorid* wird mit Zusatzstoffen versetzt. Dem *Jodsalz* (jodiertes Speisesalz) wird Jod in Form von Kalium-, Natrium- oder Calciumjodid zugesetzt. Beim *Jodsalz mit Fluorid* wird zusätzlich Fluor in Form von Natriumfluorid hinzugefügt. Angereichertes Salz sorgt inzwischen bei vielen Menschen für regelrechte Vergiftungserscheinungen und ist wenig empfehlenswert.

📖 **Wissenswert:** Salz wird manchmal als *anorganisches Gewürz* bezeichnet, ist aber eigentlich weder Kraut noch Gewürz sondern ein Mineral, das wesentlich am reibungslosen Ablauf verschiedener Körperfunktionen beteiligt ist. Es war einst so wertvoll wie Gold und diente lange Zeit als Zahlungsmittel. Der Begriff *Salär* für eine Bezahlung leitet sich von Salz ab.

Wer Kräuter mit Salz konservieren, beziehungsweise in Salz einlegen will, mischt Salz und fein gehackte frische Kräuter zu gleichen Teilen und verschließt sie luftdicht in Porzellan- oder Glasgefäßen. Weil dieses Salz Wasser zieht und daher zum Verklumpen neigt, sollten jedoch getrocknete Kräuter bevorzugt werden.

Kräutersalz kann man bereits nach kurzem Ziehen als Würze für beinahe alle Gerichte verwenden. Basilikum- oder Estragonsalz für Tomatensuppen und andere Tomatengerichte. Bohnenkrautsalz für sämtliche Bohnengerichte sowie Dillsalz für alle Gurkengerichte. Daneben können Mischungen wie zum Beispiel Salz mit Kräutern der Provence hergestellt werden.

Kräutersalz: Verwenden Sie ausschließlich getrocknete Kräuter, ansonsten klumpt das Salz. Hacken Sie die Kräuter vor dem Mischen am besten sehr fein durch und bevorzugen Sie zum Kochen Kräuter, denen große Hitze nichts ausmacht, wie zum Beispiel Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran. Das Verhältnis ist in etwa 1:10 (Salz / Kräuter), der Kräuteranteil darf aber ruhig etwas größer sein. Das Salz sollte nach dem Mischen eine gleichmäßig matte Farbe haben. Optional kann Pfeffer, getrockneter geriebener Knoblauch oder ein wenig geriebene Zitronenschale hinzugefügt werden.

3. Sehr alt ist auch die **Konservierung mit Honig**. Aromatisierter Honig ist eine einfache Art, Kräuter schmackhaft zu konservieren und besonders im

Winter ein gesunder Brotaufstrich und Teesüßer. Aber Honig kann noch mehr. Er tötet schädliche Keime und Bakterien ab und hemmt die Ausbreitung von Entzündungen. Kommen Kräuter hinzu, erweitern sich die Anwendungsgebiete je nach Wirkung der Pflanze. Bei einer Erkältung sollte man zum Beispiel täglich vier TL Fichtensprossen- oder Thymianhonig zu sich nehmen. Bei Halsschmerzen ist Salbeihonig zu empfehlen. Fieber kuriert man am besten mit Linden- oder Holunderblütenhonig.

Grundrezept: Nadeln, Blüten und / oder Blätter werden kleingehackt, luftdicht mit Honig übergossen und ungefähr 8 Wochen lang an einen nicht zu kalten Ort gestellt. Danach können sie entweder abgefiltert werden oder im Honig verbleiben.

Löwenzahnhonig: Bei Wasseransammlungen, zur Entschlackung.

Königskerzenhonig: Bei Husten, Erkältung.

Brennesselhonig: Zur Entschlackung, Stoffwechselunterstützung.

Thymianhonig: Bei Husten, Bronchitis.

Holunderblütenhonig: Bei Erkältung und Fieber.

Salbeihonig: Bei Halsbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Stoffwechselstörungen und unterstützend bei einer Diät.

Lavendelhonig: Beruhigt die Nerven.

 **Wissenswert:** Das Grundprodukt kann durch die Zugabe von Zitronen- oder Orangenschale, Ingwer, Nelken, Zimt oder anderen Zutaten verfeinert werden.

Oftmals wird dazu geraten, die getrockneten Blätter im Mörser zu zermahlen, besser ist es jedoch, sie kleinzuhacken, das erspart den Tennisarm.

4. Eine weitere Methode der Konservierung ist das **Einlegen von Kräutern in Flüssigkeit oder Öl.**

In Essig eingelegte Kräuter werden hauptsächlich in der Küche verwendet -obwohl der Essig obendrein eine desinfizierende Wirkung auf Lunge und Verdauungstrakt hat. Kräuternessig (bekanntestes Beispiel ist der Estragon-Essig) gewinnt an durch Auslaugen der Kräuter. Um Kräuternessig zu bekommen, übergießt man die Kräuter mit einem guten Essig eigener Wahl. Meistens wird Essig mit neutralem Geschmack empfohlen. Das Verhältnis sollte in etwa 1 (Kraut): 10 (Essig) betragen.

Kräuternessig: Leicht angetrocknetes Kraut mit Essig aufgießen und mindestens eine Woche lang reifen lassen. Geeignete Kräuter sind zum Beispiel Basilikum, Dill, Estragon, Lavendel, Lorbeer, Salbei und Zitronengras.

Das Einlegen in Öl wird sowohl in der Küche als auch in der Medizin praktiziert. Viele der enthaltenen Stoffe, darunter ätherische Öle, sind fettlöslich, so dass Öl zur Konservierung bevorzugt wird.

Für ein aromatisches Kräuteröl, zur Verwendung in der Küche, werden Kräuter im Verhältnis von ca. 1:10 in einer hellen Flasche mit Öl angesetzt. Die Reifezeit beträgt in der Regel 1 - 4 Wochen. Dabei eine direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Täglich rühren oder schütteln, um die Stoffe zu lösen. Zur reinen Konservierung werden die gehackten Kräuter lediglich mit Öl bedeckt.

Um einer Gärung der Kräuter vorzubeugen, sollten diese leicht angetrocknet sein. In Öl ansetzen können Sie alle Kräuter, von Andorn bis hin zu Zitronengras oder Zitronenmelisse. Gut geeignet sind Estragon, Rosmarin, Basilikum, Schafgarbe, Kamille, Myrte oder Salbei. Die besten Öle sind kalt gepresste Pflanzenöle, etwa Distel-, Weizenkeim-, Raps-, Sesam-, oder Sonnenblumenöl. Sehr teure Öle wie Walnuß-, Kürbis- und Traubenkernöl eignen sich dagegen eher in kleinstmengen zum Anmachen von Salaten oder Fruchtsalaten.

Wichtig: Vorsicht bei empfindlichem Pflanzenmaterial, zum Beispiel Blüten, das bei Regenwetter viel Wasser zieht und daher unter Ölabschluss zum Gären oder Schimmeln neigt.

Wildkräuteröl: 200ml Öl, je nach Saison 2-3 El Bärlauch oder Knoblauchsrauke, Brennesseln, Beifuß, Gundelrebe oder ähnliche Kräuter, ½Tl Zitronenabgeriebenes.

Rosmarinöl: 200ml Öl, 1 großer Zweig Rosmarin, einige Pfeffer- oder Pimentkörner.

Dill-Öl: 200ml Öl, 3-4 Dillspitzen, ein Lorbeerblatt, einige Pfeffer- oder Senfkörner, Zitronenabgeriebenes.

Bekannter als ein Kräuteröl ist ein **Pesto**, das schnell hergestellt und vielseitig zu variieren ist:

2 Tassen Basilikumblätter (oder andere Kräuter)

2 Knoblauchzehen, etwas Salz

je 2 El gehackte Pinienkerne (gehackt) und frisch geriebener Parmesan

Alles zusammen in Olivenöl pürieren.

Wildkräuterpesto: Bärlauch, Brennessel, Vogelmiere, Sauerampfer, Löwenzahn, Gundermann. Der Parmesan und alle anderen Zutaten bleiben gleich.

Einen Kräuterauszug in Öl bezeichnet man als *Mazerat*¹. Weiterhin unterscheidet man zwischen *Ölmazeraten* auf Ölbasis und *Wassermazeraten* auf Wasserbasis. Während Mazerate auf Wasserbasis nicht lange haltbar sind, können Ölmazerate im günstigsten Fall monatelang stehen. Mazerate werden für Einreibungen genutzt und bilden die Grundlage für Salben und Cremes. Für beide gelten zwei Arten der Herstellung.

Grundrezept: Auf 500ml Öl, beziehungsweise Wasser für ein Wassermazerat, rechnet man 200g getrocknetes oder 400g frisches Kraut.

Kaltauszug: Hierzu werden die Pflanzenteile, meistens Blätter oder Blüten, mit Öl luftdicht übergossen und in die Sonne gestellt, bis Öl, Licht und Wärme die löslichen Stoffe herausgefiltert haben. Für gewöhnlich dauert die Herstellung eines Mazerates ungefähr 4-6 Wochen. Täglich kräftig schütteln. Diese Methode kann man bei allen (hitze-)empfindlichen Pflanzenteilen anwenden. Weil sie sehr zeitaufwendig ist, werden meist Pflanzen verarbeitet, deren ätherische Öle sich schnell verflüchtigen und daher leicht löslich sind, wie zum Beispiel Ringelblumenblüten, Rosenblüten oder Johanniskraut, in der Küche alle zarten Kräuter wie Basilikum oder Estragon. Eventuell wird mehrmals angesetzt, bis die gewünschte Stärke des Mazerates erreicht ist. Zuletzt das fertige Produkt in Braunglasflaschen abfüllen und dunkel und kühl lagern.

Heißauszug: Bei diesem Verfahren werden kleingeschnittene Kräuterteile im Öl für längere Zeit auf maximal 70 - 80°C erhitzt, anschließend abgefiltert und in dunkle Flaschen gefüllt. Gut geeignet ist diese schnelle Methode für unempfindliche Kräuter (Rosmarin, Salbei), ganze Beeren (Wacholder), Gewürze (Senf, Pfeffer) oder auch Wurzeln (Ingwer, Beinwell, Baldrian).

Die so gewonnenen Mazerate können als Massage-, Wund- oder Badeöl sowie als Salbengrundlage genutzt werden.

Arnikaöl: Muskelschwäche, Quetschungen, Prellungen

Beifußöl: Verspannungen, Muskelkater, geschwollene Füße

Beinwellöl: Regeneration von Knorpel und Gewebe, Knochenbrüchen, Blutergüssen

Blutwurzöl: schneller Wundverschluss

Borretschöl: Rheuma, Arthritis

Engelwurzöl: Bronchitis, Atemwegserkrankungen, Husten, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, ferner Nervenschmerzen, Verspannungen

Erdrauchöl: Milchschorf, Schuppen, Ekzeme, Geschwüre

Frauenmantelöl: Brustverhärtungen und Unterleibsbeschwerden

Gundelrebenöl / Wasserdostöl: Schlecht heilende Wunden

Johanniskrautöl: Insektenstiche, Verbrennungen, Erfrierungen, Narben, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Blasen

Kamillenöl: Rückenschmerzen, Nervenschmerzen, kleinere Wunden und Verletzungen

Lavendelöl (kühlend): Verbrennungen, Sonnenbrand, Kopfschmerzen

Pfefferminzöl (kühlend): Kopfschmerzen, Grundlage für *Tigerbalsam*

Ringelblumenöl: Schlecht heilende Wunden, geschwollene Drüsen, Krampfadern, Entzündungen, Pilzbefall, rissige Haut

Schafgarbenöl: Kleinere Verletzungen,
Nebenhöhlenvereiterung

Schlüsselblumenöl: Rheuma, Nervenschmerzen

Thymianöl: Husten, Katarrh (der Atemwege)

Veilchenöl: aromatischer Lippenbalsam, Hautleiden

Zedernöl (alle Nadelbäume): fördert die Durchblutung

Eine **Tinktur** wiederum ist ein Auszug auf alkoholischer Basis. Für eine *Urtinktur* werden die Pflanzenteile im Verhältnis 1:5 mit 70%igem, unvergälltem Alkohol (30 - 40% im Korn oder Weinbrand reichen für den Hausgebrauch im allgemeinen aus) übergossen und ungefähr einen Monat lang stehen gelassen, bis die Inhaltsstoffe vom Alkohol herausgezogen wurden. Einige empfehlen bei Tinkturen, sowie bei allen anderen Extrakten, genau einen Mondumlauf. Tinkturen lassen sich vielseitig verwenden. Man kann sie einnehmen oder zum Einreiben verwenden. Darüber hinaus werden sie als konservierender Zusatzstoff von Salben und Cremes geschätzt.

Grundrezept: Auf 500ml Alkohol rechnet man in etwa 10 El frische oder 5 El getrocknete zerkleinerte Kräuter. Dunkel und nicht zu kühl lagern. Nach Möglichkeit täglich schütteln.

Danach wird abgefiltert und bei Bedarf die Tinktur mit frischem Rohmaterial noch einmal neu angesetzt. Fertige Tinkturen lassen sich fest verschlossen in Braunglasflaschen kühl und dunkel lange lagern.

! Zum Einnehmen die *Urtinktur* auf ein Stück Würfelzucker geben oder mit Wasser verdünnen. Man rechnet 10 Tropfen auf ein halbes Glas Wasser (ca. 100 ml). Man kann eine Urtinktur auch verdünnen, bis nur noch ein

Bruchteil der Wirkstoffe enthalten ist, wie es zum Beispiel in der Homöopathie gemacht wird.

Arnikatinktur: Muskelbeschwerden, Verstauchungen, Prellungen, Abszesse, unreine Haut (herzwirksam, daher nicht innerlich anwenden!) Herstellung: 3 El Arnikablüten mit 200ml Alkohol übergießen und ziehen lassen, bis die Inhaltsstoffe sich gelöst haben. Als Einreibung oder Kompresse verwenden. Auch als Zusatz für Akne-Dampfbäder geeignet.

Bärlauchtinktur: Entschlackung, nervöse Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit

Beifußtinktur: Müde Füße, Nervenschmerzen, Verspannungen

Beinwelltinktur: Regeneration von Knorpel und Gewebe, Knochenbrüche, Quetschungen (nicht innerlich anwenden!)

Blutwurzeltinktur: Wunden. Innerlich bei Magen-Darm-Beschwerden.

Engelwurzeltinktur: Nebenhöhlen, Atemwege, rheumatische Beschwerden, Verspannungen

Erdrauchtinktur: Schuppen, Milchschorf, Gallenleiden, Verdauung

Fichten- / Lärchentinktur: (Harz und Nadeln): Muskelkater, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, Husten

Frauenmanteltinktur: Brustverhärtungen und Unterleibsbeschwerden

Goldrutentinktur: Entwässerung, Reinigung, Stoffwechsel

Gundelreben- / Wasserdosttinktur: Schlecht heilende Wunden

Johanniskrauttinktur: (evtl. mit Lavendel / Melisse):
Depression, Schlaflosigkeit, Angst, Nervosität

Kalmustinktur: Chronische Schmerzen, kleinere Wunden

Kamillentinktur: Verspannungen, leichte Wunden,
innerlich bei Verdauungsproblemen. In Kombination mit
Lavendel: Depressionen, Ängste und
Spannungszustände

Knoblauch- / Zwiebel- / Wachholdertinktur:
Durchblutungsstörungen, Darmbeschwerden,
Schlaflosigkeit, Husten

Rosmarintinktur: Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck,
Stoffwechselstörungen, Hautleiden

Spitzwegerichtinktur: Husten, Insektenstiche,
Schwellungen

Tausendgüldenkrauttinktur: Magenbeschwerden,
Verdauungsstörungen

Veilchen-/ Thymiantinktur (oder Lavendel):
Kopfschmerzen

Einreibungen mit Tinkturen, zu denen unter anderem
Franzbranntwein gehört, sind sinnvoll bei
Nervenschmerzen, Zerrungen, Rheuma, Arthritis,
Husten und Asthma. Bei Menschen (und auch Tieren)
mit Sehnenschäden und alten Brüchen hat sich die
Beinwelltinktur bewährt, unterstützend Arnika. Bei
hartnäckigem Husten empfehlen sich Einreibungen mit
Eukalyptus, Pfefferminz-, Fichtennadel- oder
Kiefernadelöl.

Hauptsächlich für rheumatische Erkrankungen, Arthritis,
und Arthrose, wie auch leichtere Verspannungen,
Muskelkater und Zerrungen verwendet wird der bereits
erwähnte *Franzbranntwein*. Sein hoher Alkoholgehalt
kühlt, erfrischt und fördert die Durchblutung. **Er sollte**

jedoch nicht bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet werden. In der Regel enthält Franzbranntwein Methanol, Äthanol, ätherische Öle von Tanne, Kiefer, Fichte und anderen Nadelbäumen sowie Kampfer. Im Handel erhältlicher Franzbranntwein kann mit jungen Trieben von Fichte, Tanne, Lärche oder Kiefer versetzt werden um die Wirkung zu verstärken (3 Wochen in der Sonne ziehen lassen und abfiltern).

Man kann Franzbranntwein auch in Eigenregie herstellen: 1 Handvoll frische, zerkleinerte Fichtensprossen und 2 TL Wacholderbeeren mit klarem Korn übergießen. Nach ca. 3-4 Wochen abseihen, je 3 Tropfen ätherisches Kampfer- und Rosmarinöl zugeben und abfüllen.

Schwedenkräuter, die auch zu den Tinkturen gehören, wirken antiseptisch auf Wunden, kommen, mit Wasser verdünnt, als Komresse bei Schwellungen zum Einsatz und fördern, innerlich verabreicht, bei Mensch und Tier die Verdauung sowie die Kreislauffunktion. Sie reinigen das Blut und lindern (innerlich wie äußerlich angewandt) Akne, Ausschlag und andere entzündliche Prozesse. Ihre Herstellung ist sehr einfach, man nimmt dazu: 0, 2g Safran, 5g Myrrhe, jeweils 10g Sennesblätter, Kampfer, Eberwurz, Engelwurz, Aloe, Rhabarberwurzel, Zittwerwurzel, Manna, Theriak venezian, 2 L hochprozentigen Alkohol. 3-4 Wochen ziehen lassen.

Magenbitter und **Kräuterschnäpse** sind im Grunde genommen eine Tinktur, die ausschließlich für die innere Anwendung gedacht ist. Sie werden wie jede andere Tinktur mit neutralem Alkohol und Kräutern angesetzt.

 **Wissenswert:** Likören wird für einen besseren Geschmack neben Alkohol, Kräutern und Gewürzen noch Zucker zugesetzt.

Geeignete Spirituosen: *Weinbrand* – wird aus Wein destilliert (Cognac, Armagnac), *Wodka* – Destillat aus Kartoffeln oder Getreide, *Korn* – Destillat aus Getreide, *Gin* – Destillat aus Wacholderbeeren, *Whisky* – Destillat aus Getreide.

Am besten eignen sich für Heilschnäpse Mischungen aus Kräutern, Beeren oder Blüten, die sich in der Anwendung ergänzen, wie zum Beispiel: Weißdorn und Hagebutte, Schafgarbe und Angelika, Eisenkraut und Minze, Fenchel und Anis, Löwenzahn und Tausendgüldenkraut, Blutwurz und Enzian, Holunder und Lindenblüten, Thymian und Ysop.

Einfacher Magenbitter: Angelika, Blutwurz, Enzianwurzel, Wacholderbeeren, optional Anis oder Ingwer, Wermut oder Gin.

Verdauungsschnaps: Anissamen, Kümmelsamen, optional Enzianwurzel, Gänsefingerkraut, Tausendgüldenkraut, Heidelbeeren. Als Alkohol Gin um die Wirkung zu verstärken.

Entschlackungsschnaps: Löwenzahn, Brennesselblätter, Bärlauch. Anwenden bei Stoffwechselstörungen.

Herzschnaps: Weißdorn, Herzgespann, Melisse.

Frühjahrskuren - Die reinigende Kräuterküche

Den Winter über lagern sich, hauptsächlich durch mangelnde Bewegung und zu wenig Sonnenlicht, vermehrt Schlacken und ungesunde Stoffe im menschlichen Körper ab, die zu Unwohlsein und verschiedenen Krankheiten führen können. Wenngleich Giftstoffe regelmäßig ausgeschieden werden, fühlt man sich trotzdem nach dem Winter häufig träge und lustlos. Auch falsche Ernährung und die Einnahme von

Medikamenten, insbesondere Antibiotika, führen häufig zu Störungen im Verdauungs- und Immunsystem, während Entzündungshemmer und Schmerzmittel die körpereigene Abwehr vollends lahmlegen. Die Folgeerscheinungen sind vielfältig, zu ihnen gehören, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, eine verminderte Konzentrationsfähigkeit sowie allerhand „psychische“ Probleme wie Depressionen und Angstgefühle. Die gängige Praxis, hinter all diesen Symptomen hartnäckig eine rein psychische Störung zu vermuten, hat dazu geführt, dass sich viele Menschen trotz jahrelanger Psychotherapie und der Einnahme von Medikamenten nicht besser fühlen. Im Gegenteil greifen zahlreiche Erkrankungen aufgrund der modernen (stressreichen und vitaminarmen) Lebensweise vermehrt um sich.

Inzwischen kümmert sich eine ganze Gesundheitsindustrie um die „Reparatur“ des Körpers, vor allem darum, ihn möglichst intakt zu halten. Vorbeugend wird das Immunsystem weggeimpft und die Umwelt beinahe komplett steril gehalten. Wer trotzdem erkrankt, muss, damit er weiterhin wie gewohnt funktionieren kann, Unmengen an Medikamenten zu sich nehmen. Der Krankheit als Ruhepause wird immer weniger Platz eingeräumt.

Nutzen Sie den Frühling dazu, den Körper nach der langen Zeit der Kälte und des Mangels (an Sonnenlicht und Wärme) zu entschlacken. Ein besonders wichtiges Entgiftungsorgan ist die Leber, die mit Löwenzahn oder Artischockensaft auf Trab gebracht werden kann. Bei Gallensteinen empfiehlt es sich, täglich 6-7 Stängel (Röhrchen) Löwenzahn zu essen. Einen Vorrat für den Winter kann man gut einfrieren. Löwenzahnhonig lässt sich schnell aus Blütenblättern, Honig, Zimt und Gewürznelken herstellen. Die Verdauung aktiviert man am besten mit Sauerkraut- oder Pflaumensaft. Die

Tätigkeit der Nieren wird durch vermehrtes Trinken angeregt. Dazu eignen sich Wasser, zuckerfreie Obst- und Gemüsesäfte sowie ungesüßte oder nur leicht gesüßte Kräutertees.

Das größte Entgiftungsorgan, die Haut, wird am besten durch Dampfbäder, Wechselbäder und Kompressen von winterlichen Unreinheiten oder Reizungen befreit. Lunge und Bronchien reinigen Sport und Spaziergänge an der frischen Luft, zusätzlich kann mit Thymian oder Ysop inhaliert werden. Huflattich und Salbei kurieren die letzten Triefnasen und Hustenanfälle.

Blut und Bindegewebe reinigt man am besten mit Brennesseln und Bärlauch. Bärlauch verhindert ein Zusammenklumpen der roten Blutkörperchen und schützt somit gleichzeitig das Herz. Ein Tee aus Birkenblättern oder Bohnenschalen regt die Entgiftung des Bindegewebes an. In Verbindung mit Ackerschachtelhalm wird straffende Kieselsäure zugeführt. Rosmarin kurbelt den Kreislauf an.

(Wild-)Kräuter enthalten zahlreiche Vitamine, Spurenelemente und Mineralsalze, darüber hinaus noch Harze, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Gerbstoffe, organische Säuren, Enzyme und ätherische Öle. Und obwohl die verzehrte Menge in der Regel zu gering ist, um einen nennenswerten Beitrag zur Versorgung mit Vitalstoffen zu leisten, ergänzen Kräuter den Speiseplan mit zahlreichen gesundheitsfördernden Stoffen, wie zum Beispiel *sekundären Pflanzenstoffen*. Diese dienen der Pflanze unter anderem als Lockstoff, Farbgeber und schützen sie vor Krankheiten und Parasiten. Beim Verzehr wirken sekundäre Pflanzenstoffe auf vielfältige Weise. Sie senken Blutdruck und Cholesterinspiegel, regen das Immunsystem an und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Kräuter machen

darüber hinaus schweres Essen bekömmlicher, regen den Appetit an und bringen Abwechslung auf den Teller.

Wie man weiß, schwächen Umweltgifte das Immunsystem. Um möglichst wenig belastete Kräuter zu bekommen, empfiehlt es sich, einige Wildkräuter im heimischen Garten anzusiedeln. Dazu werden die ausgereiften Samen gesammelt und einfach an einer geeigneten Stelle ausgestreut. Ampfer, Hirtentäschel, Wegerich, Giersch und Brennesseln lassen sich sehr einfach ansiedeln – sofern sie nicht schon von alleine die passenden Stellen für sich entdeckt haben.

Die meisten Küchen- und Würzkräuter gehören zu den so genannten *Aromapflanzen*, das bedeutet, sie entfalten ihr typisches Aroma erst durch Freisetzung ätherischer Öle. Das geschieht meist schon durch leichtes Berühren, aber auch durch Schneiden, Brechen oder Zerreiben. Stark aromatische oder feste Kräuter wie Rosmarin, Estragon oder Majoran sowie getrocknete Kräuter gibt man von Anfang an oder während des Kochens hinzu, zarte Kräuter, etwa Basilikum, Kerbel, Melisse oder Dill erst zum Ende des Garens. Um das kräutertypische Aroma lange zu erhalten, empfiehlt es sich, Kräuter in Öl oder Essig zu konservieren oder sie direkt nach dem Sammeln einzufrieren.

Tipp: Tolle Kräuteröle lassen sich (wie schon beschrieben) aus Dill, Lorbeer und Pfefferkörnern, Basilikum, Pfeffer und Meersalz, Estragon und Senfkörnern oder Rosmarin und Piment ansetzen. Verwenden kann man sie zum Beispiel zum Aromatisieren von Suppen und Salaten, zum Marinieren von Fleisch oder als Grundlage für selbst gemachte Mayonnaisen.

 **Wissenswert:** Unter die Bezeichnung „Kräuter“ fallen ganze Pflanzen ohne Wurzel (Kraut) und einzelne Pflanzenteile wie Blätter oder Sprossen. Die