



Kräuter konservieren und haltbar machen

Ulrike May

Viele unserer heimischen Wild- und Heilkräuter sind sehr aromatisch und eignen sich gut als gesunde Zutat zum Würzen und Verfeinern von Speisen und Getränken. Im menschlichen Körper gibt es unterschiedliche Wege, diese Aromen wahrzunehmen. Hauptsächlich geschieht dies über den Geschmackssinn auf der Zunge sowie über den Geruchssinn. Tatsächlich hängen etwa 80 Prozent unseres Geschmackserlebens von unserem Geruchssinn ab. Am deutlichsten nehmen wir das wahr, wenn wir durch eine Erkältung die „Nase voll haben“ und wir dann nichts mehr schmecken. Essen macht dann nicht mehr so viel Spaß. Kein Wunder!

Für die Aromen der Pflanzen sind unterschiedliche sekundäre Inhaltsstoffe verantwortlich. Zu den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen gehören Bitterstoffe, Cumarine und Gerbstoffe, die jeweils ihren Anteil zur Aromatik der Pflanzen beitragen. Die größte Vielfalt an Aromen bieten die ätherischen Öle, die ebenfalls den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen zugeordnet werden, und sich im Falle der Kräuter zu großen Teilen in den Pflanzenfamilien der Doldenblütler (Apiaceae), der Lippenblütler (Lamiaceae) und der Korbblütler (Asteraceae) finden lassen.

Anders als in mediterranen Regionen, stehen uns in unseren Breiten die wunderbar aromatischen Frischpflanzen nicht das ganze Jahr über zur Verfügung. Pflanzen bilden ihre Inhaltsstoffe durch Photosynthese, und mit abnehmender Lichtintensität verringert

sich der Gehalt an aromatischen Stoffen in einer Pflanze enorm. Wir sollten daher unsere Gewürzkräuter zum Konservieren im Sommer pflücken, wenn die Tage lang sind, und zwar am späten Vormittag bevor die Sonne am höchsten steht und die Blätter voller frisch produzierter Aromen stecken. Frisch gepflückt sind Kräuter häufig am aromatischsten, doch auch konserviert können sie unsere Sinne erfreuen und hilfreich sein. Es stellt sich folglich die Frage: Wie kann ich die Kräuter und ihre Aromen am besten konservieren?

Wann ist die beste Erntezeit?

Für die **Lippenblütler**, wie Dost (Wilder Majoran = *Origanum vulgare*), Basilikum, Bergbohnenkraut, Minze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Gundermann (der auch den Minzen zugeordnet wird) und Melisse gilt die Regel, dass man sie am späten Vormittag ernten soll, wenn der Morgentau abgetrocknet ist.

Viele Lippenblütler sind vor der Blüte aromatischer als während der Blütezeit. Ganz eklatant ist das bei der Melisse. Sie verliert ihren schönen Duft, sobald sie anfängt zu blühen. Auch das Bohnenkraut kommt „schwach“ daher, wenn es in der Blüte steht. Man sollte deshalb den Erntezeitpunkt bei diesen Kräutern davon abhängig wählen und sie vor der Blüte pflücken. Bei



vobino - 123rf.com

Regeln für das Sammeln von Kräutern

- Nur frische und gesunde Pflanzen sammeln, sie sollten keine Fraßspuren zeigen, nicht von Pilzen (Schimmel, Mehltau) befallen sein und die typischen kräftigen Farben zeigen.
- Nicht an Straßenrändern sammeln wegen der Verschmutzung und der möglichen Schadstoffe.
- Vom Wegrand ab einer „Spuckdistanz“ entfernt pflücken und „Hunderouten“ meiden.
- Ränder von Äckern und Wiesen können ebenfalls mit Pestiziden belastet sein und auch andere Verschmutzungen haben (Hunde/Landwirtschaft).
- Die Pflanze immer exakt bestimmen.
- Kein Gras oder andere Beikräuter mitpflücken.
- Niemals eine Sammelstelle ganz abernten (Nachhaltigkeit), immer dafür sorgen, dass sich die Pflanzen reproduzieren können. Ein einzelnes Exemplar einer Art bleibt immer stehen!
- Nur so viel pflücken, wie man für maximal ein Jahr wirklich braucht, Pflanzen verlieren bei der Lagerung danach schnell fortschreitend die Kraft.
- Naturschutzbestimmungen beachten! Geschützte Pflanzen werden nicht gesammelt, Naturschutzgebieten darf **nichts** entnommen werden!
- Gute Hinweise gibt es in Sammelkalendern, in denen aufgeführt ist, welche Pflanze zu welcher Jahreszeit gesammelt wird, unter Berücksichtigung des stärksten Potenzials der Pflanze als Heil- oder Wildgemüsepflanze. Das differiert von Region zu Region und ist abhängig von der Witterung im laufenden Jahr, muss also entsprechend abgeglichen werden.
- Gesammelt wird nur der arzneilich oder zum Essen verwendete Teil.
- Beim Sammeln entsprechende Werkzeuge verwenden, damit nur der verwendbare Teil gepflückt wird und nicht aus Versehen die Wurzel mit ausgerissen wird (z. B. bei Schafgarbe).
- Blätter werden noch jung, doch voll entfaltet gepflückt, am Morgen nachdem der Tau verdunstet ist.
- Ganze Kräuter (heißt: der oberirdische Pflanzenteil) werden zu Beginn der Blütezeit geerntet.
- Blüten werden gepflückt, wenn sie noch jung, aber voll erblüht sind.
- Wurzeln und Wurzelstöcke werden ausgegraben, wenn sie voll entwickelt sind, am besten in der Winterruhe, wenn die oberirdischen Pflanzenteile nicht die Kraft aus der Wurzel brauchen. Wenn die ganze Wurzel geerntet wird, immer darauf achten, dass der Bestand an der Sammelstelle nicht gefährdet wird.
- Rinden werden im Frühling oder Herbst gesammelt, wenn die Bäume noch im Saft stehen und sich die Rinden noch leicht ablösen.
- Knospen werden im Frühjahr gepflückt.

unserem heimischen Dost (*Origanum vulgare*) ist es allerdings anders, denn er ist am aromatischsten, wenn er in der Knospe steht oder gerade anfängt seine Blüten zu öffnen. Um ihn zu finden, muss man eigentlich nur den Bienen und Schmetterlingen folgen, denn der Dost zieht Insekten wie magisch an.

Die **Doldenblütler** sind die zweite Pflanzenfamilie, der viele Gewürzkräuter hierzulande zugeordnet sind. Dazu gehören Anis, Bärrwurz, Dill, Engelwurz, Bärenklau, Fenchel, Giersch, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel und Petersilie. Bei einigen dieser Kräuter werden nicht nur die grünen Pflanzenteile verwendet, sondern vor allem ihre Früchte (oft als Samen bezeichnet), wie bei Anis, Fenchel, Kümmel, Engelwurz und Bärenklau. Welche Teile verwendet werden, liegt sehr an der Art des Doldenblütlers. Von Petersilie, Giersch und Liebstöckel werden die Früchtchen nicht genutzt, sie gelten zum Teil als giftig. Bei diesen Kräutern und bei Dill, Bärrwurz und Kerbel verwendet man eher die grünen Pflanzenteile. Im Übrigen wirken auch die Blüten der Doldenblütler magisch anziehend auf Insekten. Die Bestimmung der einzelnen Arten in der Natur erfordert einige Kenntnisse.

Auch **Korbblütler** enthalten ätherische Öle, zum Beispiel die „Artemisia-Gewächse“ wie Beifuß, Eberraute, Estragon und Wermut. Diese feinen Aromen verblenden in der Wahrnehmung allerdings meistens etwas hinter den in diesen Kräutern enthaltenen Bitterstoffen. Lediglich der Estragon, beliebt in der französischen Küche, hält sich mit Bitterstoffen zurück.

Bei den **Lauch- und Ingwergewächsen** gesellen sich die Scharfstoffe hinzu, die sich erst beim Kauen oder Schneiden entfalten. Es ist der ausgelöste Reiz des Trigeminus, den wir als Schärfe wahrnehmen. Zum Trocknen eignen sich diese Pflanzen nicht. Sie sollten frisch verarbeitet oder verzehrt werden. Auch in Öl konserviert entfalten sie mit der Zeit eine unangenehme Schwefelnote.

Zum Konservieren und Aufbewahren werden nur einwandfreie Pflanzen gepflückt. Sie sollten kräftig in den Farben sein, heile Blätter und Blüten haben und nicht von Pilzen oder Insekten befallen sein. Wenn sich ein weißer Belag auf den Blättern zeigt oder dunkle Flecken zu sehen sind, liegt der Verdacht nahe, dass die Pflanze von Schädlingen befallen ist. Bei der Melisse finden sich oftmals dunkle Flecken auf den Blättern, die sich zum Teil erst bei der Trocknung zeigen. Bei Brombeerblättern sollte man nach kleinen orangenen Pünktchen schauen, die ebenfalls auf einen Schädlingsbefall hinweisen. Solche Blätter sind nicht zu verwenden. Und bei Rosengewächsen allgemein sollte man auf den Rosenrost achten, eine Plage für Hobbygärtner mit einer Vorliebe für Rosen.



© spring75 - 123rf.com

Methoden zum Konservieren

Zum Konservieren von Kräutern bieten sich verschiedene Methoden an. Neben Einfrieren, Trocknen, Einsalzen, in Essig, Öl oder Zucker einlegen, können auch Kräutertees eine Option sein. Ferner lassen sich einige Kräuter auch in Form von Pestos haltbar machen. Doch nicht jede Möglichkeit ist für jedes Kraut gleich passend.

Trocknen

Vor dem Trocknen werden die Pflanzen gewaschen und geputzt. Bei Melisse ist es ratsam, die Blätter von den Stängeln zu pflücken und die Blätter dann in dünnen Lagen zügig zu trocknen. Dies gelingt gut, indem man sie im Sommer auf einen nicht gedämmten und dunklen Dachboden bringt und dort staub- und lichtgeschützt in dünnen Lagen auf Trockengittern oder Handtüchern ausbreitet. Andere Kräuter (z. B. Schafgarbe) können auch in lockeren Sträußen, mit den Blüten nach unten, im Dunkeln aufgehängt werden. Allerdings müssen auch solche trockenen Sträuße von den Stängeln befreit werden (die Arbeit ist die gleiche, egal ob vor oder nach dem Trocknen). Bei sommerlichen Temperaturen sind die Pflanzenteile innerhalb weniger Tage so trocken, dass sie in Dosen, Gläsern oder lebensmitteltauglichen Tüten verpackt, im Schrank lichtgeschützt aufbewahrt werden können.

Eine gute Methode ist auch das **Trocknen im Backofen**. Dazu werden die Pflanzenteile dünn und luftig auf Blechen ausgebreitet in den Ofen geschoben, gern auch in mehreren Etagen. Damit die Pflanzenteile nicht mit dem Blech in Berührung kommen und gegebenenfalls ungewollte Oxidationsprozesse stattfinden, kann man ein sauberes Küchentuch unter die Pflanzenteile legen. Von Vorteil ist hier ein Umluftofen. Die Temperatur sollte zwischen 35 und 40 Grad Celsius betragen. Die Ofentür darf nicht fest verschlossen werden, sie sollte einen Spalt geöffnet sein, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Eine gute Konsistenz haben die getrockneten Pflanzenteile, wenn sie etwas zäh und ledrig wirken. Sie sollten nicht zu Staub zerbröseln, wenn man sie drückt (falls die Blätter trotz aller Sorgfalt so trocken sind, müssen sie nicht entsorgt werden: Es ist nur nicht der optimale Zustand). Natürlich kann man auch ein **Dörrgerät** nutzen, in dessen Betriebsanleitung die empfohlenen Temperatureinstellungen und Trockenzeiten zu finden sind.

Nachdem die Kräuter sorgfältig getrocknet und danach trocken und dunkel aufbewahrt sind, hat man einen schönen Kräuterfundus und kann die Schätze daraus in der Küche zum Würzen, als Tee, als Zutat zu Likören, Tinkturen und Salben und zu vielem mehr verwenden. Etwa ein Jahr (bis zur nächsten Ernte) bleiben viele Inhaltsstoffe und Aromen erhalten. In einer elektrischen Gewürz- oder Kaffeemühle können die getrockneten Pflanzen zu Pulver gemahlen werden, das pur auf Speisen gestreut werden kann. Es kann aber auch Smoothies anreichern oder als Zutat in Kartoffelpüree gerührt werden. Zum Backen kann man das Pulver einer Mehlmischung zugeben und damit Plätzchen, Brot oder Kuchen eine besondere Note geben.

In Salz verreiben

Aromatische Pflanzen eignen sich auch gut zum Verreiben mit Salz. In einen Mörser gibt man gleiche Volumenanteile (z. B. je einen Esslöffel) Ursalz und kleingeschnittene frische Pflanzenteile, die dann verrieben werden. Dabei nimmt das Salz die austretenden ätherischen Öle und den Pflanzensaft gut auf. Es muss bei diesem ersten Schritt noch nicht zu einer homogenen Masse gerieben werden. Wenn die Mischung feucht ist und das Salz mit dem Pflanzensaft getränkt erscheint, wird die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen und im Backofen bei niedrigen Temperaturen (45 °C bis 60 °C, leicht geöffnete Backofentür, s.o.) getrocknet. Die trockene Masse wird dann noch einmal im Mörser oder in einer elektrischen Gewürz- oder Kaffeemühle fein zu Pulver gemahlen.



© katalaj - 123rf.com

Besonders gern verarbeite ich so den Spitzwegerich. Sein besonders interessanter Inhaltsstoff, das Aucubin, das für die keimtötende und abwehrsteigernde Wirkung des Spitzwegerichs sorgt, zerfällt rasch bei der herkömmlichen Trocknung und ist dann nicht mehr wirksam. In Salz verrieben bleibt dieses Potenzial erhalten. Dieses Salz schmeckt sehr fein. Der Geschmack ist schwer zu beschreiben – es hat einen Hauch von Pilzen. Aufbewahrt wird das Salz nach vollständiger Trocknung in Gewürzgläsern. Auch Brennnesselblätter können so verarbeitet werden. Sie geben eine würzige, leicht „fischige“ Note. Darüber hinaus lassen sich auch Bärlauch-, Thymian-, Dost-, Rosen-, Holunderblüten-, Engelwurz- oder Beifußsalze auf diese Weise herstellen. Hierbei handelt es sich nur um einige Beispiele. Der eigenen Kreativität ist hier keine Grenze gesetzt, solange ungiftige, essbare Pflanzen und Pflanzenteile verrieben werden. Es können auch Mischungen der Kräuter für eigene Gewürzmischungen hergestellt werden.



© afazelchronicles - 123rf.com



Mit Zucker verreiben

Auf die gleiche Art können Pflanzen auch mit Zucker verrieben werden. Sowohl Salz als auch Zucker sind gute Konservierungshilfen. Ich verwende und empfehle Ursalze und Rohrzucker. Auch Zuckersirupe eignen sich zum Haltbarmachen. Meist werden die Pflanzenteile mit Wasser bedeckt und aufgekocht. Je nach Pflanze darf der Sud dann noch etwas ziehen oder abkühlen. Sollte es sich um eine Pflanze mit vielen Gerb- oder Bitterstoffen handeln, reduziert das die Ziehzeit. Der entstandene Sud wird durch ein Sieb oder ein sauberes Tuch (alte Küchentücher oder saubere Windeln eignen sich hervorragend) abgeseiht und danach gewogen. Die Flüssigkeit wird dann eins zu eins mit Zucker vermischt, nochmals aufgekocht, in sterilisierte Flaschen gefüllt, fest verschlossen und beschriftet. Der so hergestellte Sirup hält sich sehr gut. Verschlossen kann er mehrere Jahre aufbewahrt werden. Selbst geöffnet ist er im Kühlschrank mehrere Wochen lang haltbar. Die Qualität leidet allerdings, wenn der Sirup zu lange in der Vorratskammer steht. Nach einem Jahr nimmt sie rapide ab.

Mag man nicht so viel Zucker, lässt sich die Menge reduzieren bis hin zu einem Verhältnis von einem Teil Sud zu einem halben Teil Zucker (z. B.: 1000 g Sud von Löwenzahnblüten auf 500 g Rohrzucker). Dieser Sirup hält sich verschlossen etwa ein Jahr, geöffnet muss er allerdings schnell, innerhalb von ein paar Tagen, verbraucht werden.

Liköre oder Tinkturen

Natürlich lassen Pflanzen sich auch sehr gut in Alkohol ausziehen. Der Gaumen freut sich mehr über Liköre als über Tinkturen. Als wunderbare Likörwein-Variante hat sich folgende Mischung zum Ausziehen von Kräutern bewährt:

Likörwein-Grundrezeptur

- 700 ml (eine Flasche Wein) rot oder weiß
- 125 ml Schnaps (ca. 40 % Vol. Alkohol, nach Vorliebe Doppelkorn, Wodka oder Grappa)
- 125 g Zucker, Honig oder Weinbeeren zum Süßen

Die Pflanzenteile werden in die Mischung gegeben und bleiben zwei bis vier Wochen in dem Alkoholgemisch. In der Zeit sollten die Ansätze hin und wieder geschüttelt werden, vor allem zu Beginn, damit sichergestellt ist, dass alle Pflanzenteile stets mit Alkohol benetzt werden und nicht verderben können. Das Verhältnis von Pflanzenteilen zu Flüssigkeit ist meist in Rezepten angegeben. Ist dies nicht der Fall, richtet man sich nach der Geschmacksintensität der Pflanzen. In der Regel beträgt es einen Teil Pflanzen zu zehn Teilen Alkohol (Volumenanteile).

Weitere Rezepte, die auf diesem Grundrezept basieren, finden Sie auf S. 21.

Konservieren in Honig

Honig eignet sich ebenso gut zum Konservieren. Es gibt verschiedene Vorgehensweisen. Man kann Kräuter und Honig schichten, wobei man immer darauf achten muss, dass die letzte Schicht aus Honig besteht und die Kräuter nicht aus der Oberfläche der Honigschicht herausragen sollten. Das führt ansonsten leider schnell zu Schimmelbildung. Diese Mischung oder Schichtung lässt man einige Wochen lang bei gleichbleibender Zimmertemperatur stehen und sieht dann unter „Einschmelzen“ des Honigs im Wasser-



© aliesemma - 123rf.com

Waldmeistersirup

Im Waldmeister entfalten sich die für das typische Aroma verantwortlichen Cumarine erst mit dem beginnenden Trocknungsprozess. Man muss die Stängel daher vor der Verarbeitung anwelken lassen.

- 500 g Zucker
- 1 l Wasser
- 1 Zitrone
- 5 bis 8 angewelkte Waldmeisterpflänzchen

Zucker und Wasser aufkochen, bis die Flüssigkeit fast klar ist. Den angewelkten Waldmeister und die Zitrone dazugeben und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Abseihen und noch einmal erhitzen, heiß in sterilisierte Flaschen füllen und sofort verschließen.

Waldmeister-Zitrus-Limonade/-Bowl

- 6 bis 8 Limetten, Zitronen, Orangen oder eine Mischung aus Zitrusfrüchten
- Saft auspressen, sodass es 125 ml ergibt
- 1 l Wasser
- 200 bis 250 g Zucker
- eine Prise Salz
- zwei Hände voll frische, geputzte und kleingeschnittene Erdbeeren

Alles zusammen aufkochen, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, anschließend durch ein Sieb geben.

- Ein Sträußchen Waldmeister pflücken und eine Weile liegen lassen, bis der Waldmeister beginnt zu duften.

Den Sirup völlig abkühlen lassen, dann die angewelkten Waldmeisterstängel mit Küchenzwirn zusammenbinden und über Nacht in den Sirup hängen, sodass das Sträußchen zu zwei Dritteln in der Flüssigkeit hängt. Am nächsten Tag den Waldmeister entfernen, den Sirup mit Mineralwasser, Prosecco oder Sekt aufgießen.

bad, bei 40 Grad Celsius, die Kräuter ab. Gern werden jetzt im Frühjahr die „Maiwipfel“, die frischen hellgrünen Spitzen von Fichten, Weißtannen oder auch Douglasien, in Honig ausgezogen. Es entsteht ein sehr leckerer, heilkräftiger und vitaminreicher Honig-Sirup, der allerdings dann auch zügig verzehrt werden sollte, da die Gefahr besteht, dass er vergärt.

Im Laufe des Jahres kann man einen leckeren, kostbaren Blütenhonig herstellen. Möglicherweise können Sie sich daran erinnern, wie unsere Eltern oder Großeltern einen Rumtopf aufgesetzt haben. Nach diesem Prinzip entsteht auch der Blütenhonig. Auf einen flachen, fingerdicken Honigspiegel in einem Glas werden Blüten gelegt und wieder mit einer fingerdicken Schicht eines festen und zähen Honigs bedeckt. Sobald die nächsten Pflanzen erblühen, werden die Blüten dem Honig zugegeben und wieder mit einer fingerdicken Schicht des zähen Honigs bedeckt. So verfährt man bis zum Ende der Blütezeit. Das Glas kann während des ganzen Sommers auf der Fensterbank reifen. Natürlich werden dem Honig ausschließlich essbare, ungiftige Blüten, zum Beispiel von Gundermann, Thymian, Rosmarin, Taubnessel, Schlehe, Rosen

oder Märzveilchen hinzugegeben. Korbblüten, zum Beispiel von Löwenzahn, Gänseblümchen und Ringelblumen, sollten auseinandergezupft werden. Sie sind sehr kompakt und könnten ganz hineingegeben im Honig verderben. Der fertige Blütenhonig wird gegebenenfalls im Wasserbad bei 40 Grad Celsius etwas eingeschmolzen und abgeseiht.

Cave: Säuglinge und Kinder unter einem Jahr sollten keinen Honig essen, wegen der Gefahr der Kontamination mit Botulismuserregern (Empfehlung des BfR).

Pesto herstellen

Die bekanntesten Kräuter, die als Pesto auf unseren Esstischen landen, sind das Basilikum oder der Bärlauch. Man kann die Kräuter nach dem Putzen und Säubern nach Geschmack mit reichlich Salz in Öl pürieren und in ein Glas füllen. Alle Pflanzenteile sollten mit Öl bedeckt sein, damit sich an den herausragenden Teilen kein Schimmel bilden kann. Dieses Öl sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Der Rest im Glas sollte stets nach der Entnahme einer Portion wieder mit Öl bedeckt werden.

Erprobte Varianten auf Basis der Likörwein-Grundrezeptur

Frühlingslust

Bei einem Frühlingsspaziergang alles pflücken, was nicht giftig ist: Ganz junge Blätter von Birken, Buchen, einige wenige Pappelknospen, junge Nadeln von Nadelbäumen, Blüten von Kirschen, Apfelbäumen usw. Mit der Wein-Wodka-Mischung übergießen und nach Geschmack süßen, vier Wochen ziehen lassen, abseihen und als „Frühlingsgruß“ genießen.

Angelikasamen-Likör „Chartrös“

Am feinsten sind die Samen der Echten Engelwurz (*Angelica archangelica*), aber auch die Samen vom Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris*) sind für dieses Rezept geeignet. Beide Varianten sind sehr lecker!

- 30 g Angelikasamen
- 5 g Kardamomsamen
- 5 g Anissamen
- 5 g Koriandersamen
- 5 g Fenchelsamen
- 5 g Kümmelsamen
- 700 ml Weißwein
- 125 ml Grappa
- 120 g Rohrzucker oder ein anderes Süßungsmittel

Die Samen im Mörser anstoßen und zwei Wochen lang mit dem Zucker im Alkohol ausziehen, kühl und dunkel lagern. Bei Bedarf kann ein Schnapsgläschen Verdauungsbeschwerden und Dyspepsien lindern oder zum Wärmen des Unterleibs eingesetzt werden.



© health - 123rf.com

Zitronenstrauchlikör

(„Strega verde“ nach Schwester Germana)

- 50 g frische Blättchen des Zitronenstrauchs (*Aloysia triphyllata/Lipia citriodora*)
- 300 ml Weingeist (60 % Vol.), die Blättchen drei Wochen im Weingeist ziehen lassen
- 500 ml Wasser am 22. Tag aufkochen und nach dem ersten Aufwallen 200 g Zucker darin lösen

Den Sirup erkalten lassen, die Blätter durch ein feines Tuch abseihen und ausdrücken. Den Alkohol mit dem Sirup vermischen, am nächsten Tag nochmals filtrieren und dann abfüllen und verschlossen aufbewahren. Dem traditionellen „Strega verde“ werden noch Wacholderbeeren und Nelken zugegeben. Diese Gewürze dominieren mir persönlich zu stark den Geschmack der Zitronenverbene. Der Likör kann pur, oder mit heißem Wasser als „Grog“ getrunken werden.



© fahwasser - 123rf.com

In Öl einlegen (Würzöle)

Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt vor der Nutzung von selbst hergestellten Ölen, vor allem dann, wenn die Produkte nicht vor dem Verzehr ausreichend erhitzt oder zum Kochen und Braten verwendet werden, sondern für die Zubereitung von Salaten und anderen rohen Speisen gedacht sind. Die Herstellungsverfahren im Privathaushalt können nach Einschätzung des Instituts nicht sicherstellen, dass die Vermehrung von *Clostridium (C.) botulinum* und die Bildung von Botulinumtoxin in den Produkten verhindert werden kann.

In Essig einlegen

Essig ist ebenfalls ein gutes Konservierungsmittel. Ansätze in Essig müssen allerdings gut beobachtet und gepflegt werden. Die Pflanzenteile dürfen auf keinen Fall über die Oberfläche des Essigspiegels hinausragen. Das führt in der Regel zu Schimmelbildung. Man muss also während der Entstehung des Gewürzessigs unbedingt dafür Sorge tragen und unter Umständen die Mischung abseihen. Sind die Kräuter abgeseiht, kann der Würzessig dunkel und kühl aufbewahrt werden. Essig sollten bald verzehrt werden, die Haltbarkeit ist begrenzt.

Saueressig (Oxymel)

Eine alte, wiederentdeckte Konservierungsmethode ist der Saueressig. Essig und Honig sind an sich schon Heilmittel. Im Oxymel werden diese Potenziale vereint und dann noch mit denen der Pflanzen angereichert. Durch die Zugabe von individuell ausgesuchten Pflanzen sind den Varianten kaum Grenzen gesetzt. Meistens wird ein Mischungsverhältnis von drei Teilen Honig zu einem Teil Apfelessig angegeben. In der Praxis hat sich die folgende Ansatzvariante bewährt:

- 2 Teile Essig, z. B. Apfelessig
- 4 Teile Honig
- 1 Teil Kräuter

Ein Beispiel aus der Praxis

- 125 ml Apfelessig
- 250 ml Honig
- 2 Esslöffel Weißdornbeeren, oder 2 Esslöffel Hagebutten-schalen, oder etwa 80 Gramm Frischpflanzen (es sollte immer gewährleistet sein, dass die Flüssigkeit die Pflanzenteile gut umspülen kann)

Für den Frühling bietet es sich an, die frühen starken Kräuter zu verwenden, einzeln oder auch in Mischungen, zum Beispiel: Gierschblättchen, Gundermann und Löwenzahnblüten, frische

Lindenblätter, Maiwipfel, Märzveilchen, Spitzwegerich, Ehrenpreis, Taubnesseln.

Zubereitung

- Ein leeres Schraubglas mit kochendem Wasser oder einer Sodalösung desinfizieren oder 20 Minuten bei 140 Grad Celsius im Backofen sterilisieren.
- Kräuter zerkleinern und in das Glas geben.
- Mit der Mischung aus Honig und Essig übergießen und vermischen. Die Mischung kann gegebenenfalls auch noch püriert werden, damit sich mehr Stoffe aus den Kräutern lösen.
- An einem dunklen, warmen Platz bis zu vier Wochen ziehen lassen, am Anfang täglich, später gelegentlich schütteln oder rühren.
- Nach der Reifezeit abseihen und geschlossen, dunkel und kühl (Kühlschrank) aufbewahren.

Anwendung/Dosierung

Ein Teelöffel bis 1 Esslöffel

- pur im Mund zergehen lassen
- löffelweise in Wasser oder lauwarmen Tee geben
- in Wildkräuter-Smoothies
- als Erfrischungsgetränk mit frischen Kräutern angereichert, Eiswürfeln oder auch „gespritzt“ mit Mineralwasser aufgegossen
- in Salatdressings
- wenige Tropfen über Eiscreme und zur Verfeinerung von Desserts

Haltbarmachen durch Einfrieren

Ich bevorzuge Konservierungsarten, die von Stromquellen unabhängig sind. Für manche Kräuter eignet sich das Einfrieren allerdings hervorragend. Zum Beispiel für Bärlauchblätter. Wenn die Bärlauchzeit anbricht, können Blätter gesammelt, gewaschen und in Schichten in eine Kühlbox gepackt werden. Die gefrorenen Blätter können dann aus der Kühltruhe direkt verwendet werden und sind sehr schmackhaft. Kleingehackte Pflanzen können auch in Eiswürfelbehältern eingefroren werden, das erleichtert die Entnahme aus dem Gefrierschrank. Ebenso können Gefrierbeutel gefüllt und flachgedrückt eingefroren werden. Davon kann man ebenfalls bei Bedarf einfach Stücke abbrechen. Sehr gern verfare ich so mit dem weichen inneren Blattgel (dem „Filet“) der *Aloe vera*.



© iludmilachernetska - 123rf.com

Tees

Die einfachste direkte Verwendung von Pflanzen bietet neben dem rohen Verzehr in der Wildkräuterküche oder in Smoothies die Teezubereitung. Dabei können frische Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergossen werden, oder aber getrocknete Pflanzenteile (dröge = trocken = Drogen) Verwendung finden.

Während der Lagerung sollten die Pflanzenteile der Teedrogen nicht zu stark zerkleinert sein, denn so werden die Wirkstoffe darin besser erhalten. Die Pflanzenteile sollten jedoch direkt vor

der Zubereitung zerkleinert (zerrieben) werden, damit dann möglichst viele Wirkstoffe optimal in das Wasser übertreten können. Teemischungen (Species) sind eine schöne Anwendung von Heilpflanzen, sie können individuell zusammengestellt werden.

Teezubereitung

Die häufigste Art der Zubereitung ist der **Infus** – der heiße Teeaufguss (ca. 90 °C). Das Übergießen mit sprudelnd heißem Wasser nennt man infundieren. Dieser Prozess wird in der Regel vor allem bei getrockneten Blättern und Blüten angewendet sowie für fein zerkleinerte Wurzeln und Rinden. Durch den Infus, oder die Infusion, können gut wasserlösliche Inhaltsstoffe wie Saponine, Bitterstoffe und Alkaloide sowie auch ätherische Öle aus den Pflanzen ausgezogen werden. Das Wasser wird gekocht, sollte dann ein bis zwei Minuten stehen und wird mit etwa 90 Grad Celsius über die Teedrogen gegossen. Der Tee sollte beim Ziehen abgedeckt werden, damit ätherische Öle im fertigen Tee erhalten bleiben. Empfindliche Blüten (z. B. Kamille oder Schlehen) lässt man nur 30 Sekunden ziehen.

In der Regel werden ein bis zwei gestrichene Teelöffel der getrockneten Pflanze mit 150 bis 200 Milliliter kochendem Wasser übergossen, je nach Droge fünf bis zehn Minuten zugedeckt ziehen gelassen und dann abgeseiht. In Ausnahmen wird die Dosierung in den Rezepten oder den Monografien der Pflanzen angegeben. Die Frischpflanze hat etwa fünfmal so viel Subs-



© okkijan - 123rf.com



Fructophan und Betadianin

Fructose-Intoleranz und Histamin-Unverträglichkeit

**Rundum gut versorgt
bei erhöhtem Nährstoffbedarf**

Fructophan Kapseln

Ergänzt den täglichen Bedarf an Folsäure, Zink und Tryptophan bei fructosearmer Kostform aufgrund einer Fructose-Intoleranz oder Fruchtzucker-Malabsorption.
60 Kapseln PZN 11535098

Betadianin Kapseln

DAO-Kofaktoren zur Ergänzung einer histaminarmen Kost bei Histamin-Unverträglichkeit. Mit Vitamin B6 und C, Zink, Magnesium, Kupfer und Tryptophan.
60 Kapseln PZN 12479835



Patientenbroschüren
anfordern

**Fructophan und Betadianin
Individuelle Lösungen aus der Apotheke**

Jetzt informieren und kostenlose Patientenbroschüren für die Sprechstunde anfordern:

www.bauchvital.de





Teebeispiele

Vier-Winde-Tee

Der Vier-Winde-Tee ist beliebt und bekannt, allerdings in unterschiedlichen Zusammensetzungen. Dabei sind die drei Grundzutaten immer gleich:

- Kümmel
- Anis
- Fenchel

Dann gibt es Variationen, zum Beispiel mit den zusätzlichen Drogen:

- Kamillenblüten
- Pfefferminze
- Dillsamen
- Angelikasamen
- Bockshornkleesamen

Meist wird zu gleichen Teilen gemischt.

Haustee-Rezeptur

Für Haustee gut geeignete Pflanzen sind:

- Apfelschalen (nur von unbehandelten Bio-Äpfeln, entwässernd, leicht fiebersenkend)
- Zitronenmelisse (entspannend, entkrampfend)
- Hagebuttenschalen (reich an Vitamin C)
- Malve (reich an Schleimen, guter Geschmack)
- Hibiskus (fruchtig)
- Pfefferminze (kühlend, reinigend)
- Fenchel (blähungswidrig)
- Thymian (desinfizierend, verdauungsfördernd)
- Birkenblätter (entsäuernd, wassertreibend)
- Himbeer-, Brombeer-, Erdbeerblätter (verdauungsfördernd, blutreinigend, schleimhautkräftigend, zusammenziehend)
- Zitronenverbene (frisch, den Magen beruhigend)

Basis-Haustee-Rezeptur

Dieser Mischung können andere Teile hinzugefügt werden, zum Beispiel Fenchel, Kümmel, Anis, Melisse oder Zitronenverbene bei Verdauungsproblemen oder nach schweren Mahlzeiten

| | |
|-----------------|------|
| Brombeerblätter | 50.0 |
| Himbeerblätter | 50.0 |

(Angaben in Gramm/Teilen)

Einen Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.

Bei der Variante: einen gestrichenen Teelöffel der gewünschten Zusätze kurz anmörsern und hinzugeben.

Haustee für die ganze Familie

| | |
|------------------------|------|
| Himbeerblätter | 40.0 |
| Hagebutten | 40.0 |
| Rosinen | 30.0 |
| Zitronenverbenablätter | 20.0 |
| Brombeerblätter | 10.0 |
| Waldmeisterkraut | 10.0 |

(Angaben in Gramm/Teilen)

Ein bis zwei Teelöffel der jeweiligen Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ausziehen lassen.

tanz wie die getrocknete Variante. Entsprechend viel Pflanzenmaterial wird zur Teeherstellung verwendet. In der Regel entspricht die Menge von einem Teelöffel der Droge einem Esslöffel voll zerkleinerter Frischpflanzenteile. Oftmals soll der Tee eine bessere Wirkung entfalten, wenn er ungesüßt getrunken wird. Vor allem wenn es sich um Tees für den Verdauungstrakt handelt, könnte Zucker zu einer Verstärkung der Beschwerden führen. Wenn das Getränk gesüßt werden soll, ist Honig dem Zucker vorzuziehen. Bevor der Tee von „Leckermäulern“ verschmäht wird – aufgrund der fehlenden Süße – ist es besser, einen leicht gesüßten Tee auszuprobieren, als diese Möglichkeit der Wirkstoffzufuhr ganz zu verlieren.

Zum Abschluss

Die Beschäftigung mit den Kräutern ist bereichernd und im Umgang mit ihnen gibt es viele kreative Möglichkeiten, wenn man die Regeln und die Bekömmlichkeit beachtet. Durch Konservierung und Haltbarmachen erhalten wir Kostbarkeiten, die für Freude und Lebensqualität in den kürzeren und trüberen Tagen des Jahres sorgen.

Literatur

1. Bühring U. Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Grundlagen – Anwendung – Therapie. Stuttgart: Haug Verlag; 2016
2. Pahlow M. Das große Buch der Heilpflanzen. Augsburg: Weltbild; 2000
3. Lindemann G., Teerezepte, München: Verlag T Marczell; 1973
4. Madaus G. Lehrbuch der biologischen Heilmittel. Ravensburg: Media-med Verlag; 1990
5. Hertzka G, Srehlow W. Große Hildegard Apotheke, 9. Auflage. Christiana-Verlag, 2003
6. Wichtl M. Teedrogen. Ein Handbuch für Apotheker und Ärzte. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 1997
7. Broschüre BfR2GO Ausgabe 1/24. https://www.bfr.bund.de/epaper/bfr2go_01_2024_deutsch/#22
8. Engler E. Heilsirup, Kräuterhonig, Oxytel & Co.: 100 Rezepte für süße Kräutermedizin zum Gesundwerden und Vorbeugen. CompBook Health Edition, 2021
9. Kaufhold P. Heilung aus der Apotheke des Herrn. Gesundheit durch Obst, Gemüse und Kräuter aus Natur und Garten. Norderstedt: BOD; 2012

Ulrike May, Heilpraktikerin und Coach (FH)
Heilpflanzenschule PrimulaLuna im Westerwald
Berzhausen
E-Mail: u.may@zweimay.de