

Kräuterkunde

Anis



Anbau

Anis liebt einen sonnigen, vor Wind geschützten Standort. Am besten gedeiht er auf einem lockeren, warmen, kalkhaltigen und nährstoffreichen Boden, verträgt jedoch keinen frischen Stallmist.

Die Aussaat kann von Anfang bis Ende April direkt im Freiland erfolgen. Reihenabstand 25 cm, Aussaatmenge 40 Korn pro laufenden Meter, Aussaattiefe 0,5 cm. Die Keimzeit beträgt 25-30 Tage. Nach dem Auflaufen vereinzelt man die Pflanzen auf 15cm in der Reihe. Geerntet wird der

Samen Anfang August bis Ende September, wenn die Stängel gelb werden und die Dolde eine braune Farbe bekommt.

Konservierung

Der Samen wird auch Trocken konserviert und in einem geschlossenen Behälter aufbewahrt.

Verwendung in der Küche

Anis nimmt man zu Brot, Plätzchen, Gebäck, Milch, Salaten, Süßspeisen, Obstsuppen, Aufläufen, süßsauren Tunken, Rotkohl, Gurken, Mähren, Branntwein, Likören und als Zimtersatz.

Verwendung in der Volksheilkunde

Ein Teeaufguss aus 2- 4 g Samen pro Tasse wirkt krampflösend, schleimlösend, hustenlindernd, gegen Blähungen, Appetitlosigkeit und wird bei Magen- und Darminfektionen eingesetzt.

Anistee ist gut verträglich, mild im Geschmack und wird gern zur Behandlung von Beschwerden bei Kindern genommen. Schon bei Säuglingen hilft warmer Anistee gegen Schluckauf.

Verwendung in der Kosmetik

Dampfbäder oder Kompressen sowie das Waschen mit einem Aufguss aus Anis sind gut gegen fettige und unreine Haut.

Baldrian



Anbau

Baldrian stellt keine besonderen Ansprüche. Er gedeiht auf trockenen und feuchten Böden, im Halbschatten und in der prallen Sonne. Gesät wird Baldrian von Mitte März bis Ende Mai direkt im Freiland. Reihenabstand 50cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter. Den Samen nicht mit Erde abdecken, da Baldrian ein Lichtkeimling ist. Bis zur Keimung ist der Samen immer gut feucht zu halten, da er sonst schnell austrocknet. Die Keimzeit beträgt 7 - 14 Tage, bei ungünstigen Bedingungen auch schon mal etwas länger.

Nach dem Auflaufen der Pflanzen wird auf 25cm in der Reihe vereinzelt. Erst im zweiten Jahr werden von September bis November die Wurzeln ausgegraben.

Konservierung

Baldrianwurzeln werden bei Temperaturen um + 35° C gedörrt.

Verwendung in der Volksheilkunde

Äußerlich wird Baldriantinktur bei nervösen Sehstörungen, bei Sehschwäche und Überanstrengung der Augen angewandt. Innerlich hilft Baldrian Tee bei Nervosität, Schlaflosigkeit, nervösen Herzbeschwerden, krampfartigen Schmerzen im Magen- und Darmbereich, Migräne sowie bei der Abgewöhnung von Nikotin und Alkohol.

Zur Teeherstellung gibt man 1 Teelöffel der fein geschnittenen Wurzeln in 1/4 Liter Wasser und lässt dieses 5 Minuten kochen. Zur Herstellung einer Baldriantinktur werden die zerkleinerten Wurzeln in einem Glasgefäß mit Branntwein oder hochprozentigem Alkohol

bedeckt und 14 Tage verschlossen an einen sonnigen Platz gestellt. Anschließend presst man die Wurzeln aus und filtriert den Sud. Bei Bedarf nimmt man die Tinktur mit Wasser verdünnt. Kinder nehmen 10—15 Tropfen, Erwachsene 20—25 Tropfen. Baldrian darf nicht überdosiert werden, da er sonst schädigend wirkt.

Basilikum



Anbau

Basilikum liebt einen nährstoffreichen, sandig-humosen Lehmboden in sonnigen Lagen. Frischer Stallmist sollte nicht gegeben werden. Gesät wird Basilikum ab Mitte April im Gewächshaus oder Frühbeetkasten, am besten mit je 20 Korn in einen 8cm großen Topf. Den Samen nicht mit Erde abdecken, da Basilikum ein Lichtkeimling ist. Gepflanzt wird ab Ende Mai je ein Topf im Abstand von 25x25cm im Freiland.

Ab Mitte Mai kann direkt im Freiland ausgesät werden. Reihenabstand 25cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter, Keimzeit 14—21 Tage, letzte Aussaat Ende Juni.

Geerntet werden die jungen Blätter kurz vor Beginn der Blüte, da zu diesem Zeitpunkt die Würzkraft am stärksten ist. Blüht Basilikum, so ist es eine wunderschöne Bienenweide und Duftpflanze.

Konservierung

Die beste Konservierung ist Einfrieren. Die Blätter können aber auch in Öl Konservierung oder Essig eingelegt werden. Getrocknete Blätter verlieren schnell ihr Aroma.

Verwendung in der Küche

Basilikum wird zu Gemüsesuppen, Quarkspeisen, Schweine-, Hammel- und Verwendung Kalbfleisch, Auberginen, Bohnen, Erbsen, Kohl, Mais, Tomaten, als Diät- in der Küche und Rohkost, auf Pizza sowie mit Rosmarin und Bohnenkraut als Pfefferersatz verwendet.

Basilikum, sollte nur sparsam verwendet werden, da es stark würzend ist.

Volkshelkunde

Basilikum in heißem Wasser aufgebrüht beruhigt die Nerven, wirkt Verwendung schmerzstillend, ist gut gegen Schlaflosigkeit und wird bei Magenkrämpfen der eingesetzt. Bei stillenden Müttern fördert es die Milchbildung.

Verwendung in der Kosmetik

Ein Mundwasser aus Basilikumblättern hilft gegen Mundgeruch. Über eine Handvoll Blätter gießt man 1/4 Liter kochendes Wasser und lässt es 15 Minuten ziehen. Anschließend wird der Aufguss gefiltert und der Mund gut ausgespült.

Basilikumwasser kann auch als Parfüm verwendet werden.



Beifuss

Artemisia vulgaris - Asteraceae

Anbau

Beifuss stellt keine besonderen Ansprüche. Am besten gedeiht er in sonnigen Lagen auf trockenen, kalkhaltigen Böden. Zuviel Dünger bekommt dem Beifuss nicht.

Die Aussaat erfolgt ab Mitte April im Frühbeetkasten. Der Samen darf nicht mit Erde abgedeckt werden, da Beifuss ein Lichtkeimling ist. Ab Mitte Mai kann er im Abstand von 50x20 cm im Freiland gepflanzt werden. Freilandaussaaten sind ab dem 10. Mai möglich. Die Keimzeit beträgt 14—24 Tage. Letzte Aussaat Mitte Mai. Wichtig: Beifuss sollte sich nicht selbst aussäen, da er sonst zur Plage werden kann!

Konservierung

Kurz vor dem Aufblühen erntet man die Blütenrispen und hängt sie gebündelt zum Trocknen auf. Die Blütenrispen lassen sich auch gut in Öl oder Salz einlegen. Werden sie frisch mitgekocht, sollte man sehr sparsam damit umgehen, da der frische Beifuss eine besonders starke Würzkraft hat. Getrocknet wird er in pulverisierter Form zugegeben. Getrocknete Blätter gebraucht man zur Teeherstellung. Sie werden getrennt von den Blütenrispen aufbewahrt.

Verwendungen der Küche

Besonders gut schmeckt Beifuss zu fetten Fleischgerichten, wie Schweine-, Hammel-, Gänse- und Entenbraten, aber auch bei Wildschweinbraten, Aal und Sauerbraten sowie zum Würzen von Schmalz. Grüner Beifuss kann auch zu Salaten verwendet werden.

Verwendung in der Volksheilkunde

Beifuss wirkt appetitanregend und macht fette Speisen leichter verdaulich. Außerdem hat er eine krampflösende Wirkung.

1—2 g der getrockneten Blätter benötigt man zur Teeherstellung. Eine Tasse Tee schluckweise getrunken ist ausreichend.

Beifuss Tee hilft gegen Periodenstörungen. Der Tee sollte 5—8 Tage vor Periodenbeginn eingenommen werden.



Bohnenkraut

Satureja hortensis - Labiatae

Anbau

Bohnenkraut liebt einen lockeren, humosen Boden in möglichst sonniger und warmer Lage. Frischen Mist verträgt es nicht. Aussaaten im Gewächshaus oder Frühbeetkasten erfolgen ab Anfang April. Direktaussaaten im Freiland sind nicht vor Anfang Mai möglich, da das einjährige Bohnenkraut sehr frostempfindlich ist.

Empfohlener Reihenabstand 25 - 30 cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter. Den Samen nicht mit Erde abdecken, da Bohnenkraut ein Lichtkeimling ist. Die Keimzeit beträgt 14 - 21 Tage. Nach dem Auflaufen vereinzelt man die Pflanzen auf 15 cm in der Reihe. Letzte Aussaat Anfang Juni. Geerntet wird das Laub kurz vor dem Aufbrechen der Blüten. Zu diesem Zeitpunkt besitzt das Kraut die stärkste Würzkraft. Aber auch das junge Kraut kann schon zum Würzen verwendet werden.

Konservierung

Bohnenkraut hält getrocknet gut seine Würzkraft. Besonders stark ist sie, wenn man das Kraut nach dem Trocknen vom Stängel entfernt. Wird es in Öl eingelegt, so findet eine gute Aromaübertragung statt. Bohnenkraut lässt sich gut einfrieren. Nicht geerntetes Kraut dient als Bienenweide.

Verwendung in der Küche

Verwendet wird das Kraut sowohl frisch oder getrocknet als auch zermahlen. In Öl eingelegtes Kraut verwendet man als Salatöl. Es schmeckt gut zu Rot- und Weißkohl, Tomaten, Gurken, Kürbis, Pilzgerichten, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Kräutertunken, Bohnen, Linsen, Erbsen, Aufläufen, Ragout, Sauerkraut, Kochfisch, in Leberwurst als Pfefferersatz, zu Hasenbraten, Hammelfleisch, Aal, Brathuhn, Mayonnaisen und Fleischsalaten.

Verwendung in der Volksheilkunde

Bohnenkraut wirkt gegen Durchfall, Koliken und Störungen im Verdauungstrakt. Es ist appetitanregend und Magen stärkend. Äußerlich verwendet man es bei Entzündungen im

Rachenraum.

Bohnenkraut Tee sollte mehrmals täglich getrunken werden. Zur Herstellung werden 1 Teelöffel der Blätter mit 1/4 Liter Wasser überbrüht. Die Blätter müssen ca. 15 Minuten ziehen.



Borretsch

Borago officinalis -. Boraginaceae

Anbau

Borretsch liebt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Ideal ist ein sandiger, kalkhaltiger und feuchter Boden. Borretsch darf nicht zu stark gedüngt werden.

Die ersten Aussaaten können im April erfolgen. Empfohlener Reihenabstand 30 cm, Aussaatmenge 25 Korn pro laufenden Meter, Aussattiefe 2 cm. Die Keimzeit beträgt 7 bis 14 Tage. Nach dem Auflaufen vereinzelt man den Borretsch auf 20 cm in der Reihe. Da hauptsächlich die jungen Blätter und Triebspitzen geerntet werden, sind Folgeaussaaten zu empfehlen. Letzte Aussaat Ende Juli.

Auch die Blüte kann verwendet werden, man muss jedoch darauf achten, dass Borretsch nicht zu Unkraut wird. Die Blüte wird gerne von Bienen angefliegen.

Konservierung

Die Konservierung der jungen Blätter und Triebspitzen ist sehr schwierig. Einfrieren bringt nur bedingten Erfolg. Eine gute Aromaübertragung erreicht man auch Einlegen in Essig.

Verwendung in der Küche

Durch seinen erfrischenden und gurkenähnlichen Geschmack wird der Borretsch vielseitig verwendet. Man würzt mit ihm Gurken-, Tomaten- und Kartoffelsalat, Spinat, Mangold und Einlegegurken. Gut passt er zu Joghurt und Käsecreme, Rahm- und Kräutersoßen, Tunken, Kräuterbutter, Mayonnaisen, kalten Fleischgerichten, Fleischragout, Grillgerichten, fein gehackt aufs Brot. Besonders gut schmeckt er mit saurem Rahm und gemahlene Nüssen vermischt. Mit den Blüten garniert man Salate. Borretschblüten können auch mitgegessen werden und eignen sich zum Kandieren oder Blaufärben von Essig.

Verwendung in der Volksheilkunde

Die Blüten wirken herzstärkend. Dem frischen Kraut sagt man eine Wirkung gegen Schleimhaut- und Venenentzündungen nach. Borretsch wirkt Verdauungs- fördernd und blutreinigend.

Zur Teeherstellung übergießt man 1 Esslöffel getrockneter Blätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser und lässt den Aufguss 15 Minuten ziehen. Trinken Sie zwei bis dreimal täglich 1 Tasse Borretsch Tee.

Verwendung in der Kosmetik

Frischer Borretsch ist stark saftig. Der frisch gepresste Saft dient zur Hautreinigung. Er säubert verstopfte Poren und zieht vergrößerte Poren zusammen. Eine Kompresse aus Borretschkraut wirkt gegen müde, welke und schlecht durchblutete Haut.



Brunnenkresse

Nasturtium officinale - Brassicaceae

Anbau

Brunnenkresse benötigt, um sich richtig entwickeln zu können, „nasse Füße“ und einen schattigen Standort.

Gesät wird von Ende Mai bis Anfang Juli in einer wasserdichten Aussaatschale. Nach der Aussaat wird der Samen leicht mit Erde abgedeckt und feucht gehalten. Nach 7-21 Tagen keimt die Brunnenkresse.

Sind die Pflanzen 5 cm groß werden sie im Abstand von 15x15 cm pikiert. Hierzu nimmt man am besten einen wasserdichten Kasten und füllt ihn bis zur Hälfte mit gut verrottetem Kompost.

Nachdem die Pflanzen pikiert sind, wird soviel Wasser aufgefüllt bis es 1 cm über der Erde steht. So gezogene Brunnenkresse sollte alle 14 Tage mit einer schwachen Nährlösung 12 g Flüssigdünger auf 1 Liter Wasser gedüngt werden. Es ist auch möglich, die Brunnenkresse im Uferbereich eines Gartenteiches zu pflanzen. Klares und sauberes Wasser ist jedoch die Voraussetzung. Im Winter wird die Brunnenkresse ins tiefere Wasser gesetzt, so schützt man sie vor Frosteinwirkungen.

Die Haupterntezeit ist von Oktober bis Mai.

Konservierung

Brunnenkresse wird durch Trocknen im Schatten konserviert, wobei die Temperaturen nicht über 40° C steigen dürfen.

Verwendung in der Küche

Man verwendet die 6 - 8 cm langen Triebspitzen. Klein gehackt wird sie unter Salate gemischt, findet aber auch Verwendung bei Kräutersoßen und Quarkspeisen. Besonders wertvoll ist Brunnenkresse durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt. Der Geschmack ist scharfwürzig.

Verwendung in der Volksheilkunde

Brunnenkresse enthält die Vitamine A, B und C. Bei der Durchführung von Frühjahrskuren wird sie besonders häufig angewandt. Man gebraucht sie zur Anregung des Stoffwechsels, des Gallenflusses, zur Festigung lockerer Zähne, bei Rheuma sowie bei Ekzemen und Akne. Brunnenkresse besitzt eine harntreibende Wirkung.

Verwendung in der Kosmetik

Der Saft aus frisch gepresster Brunnenkresse wirkt gegen Haarausfall. Tee aus getrockneten Blättern wirkt hautklärend und eignet sich deshalb besonders zur Behandlung von Pickeln und Mitessern.



Dill

Anethum graveolens - Apiaceae

Anbau

Dill ist sehr anspruchslos. Ideal ist ein schwerer, jedoch lockerer und kalkhaltiger Boden. Gut gedeiht Dill in sonnigen bis halbschattigen Lagen bei guter Feuchtigkeit. Staunässe sollte vermieden werden.

Die Aussaat kann ab Mitte April direkt im Freiland erfolgen. Reihenabstand 25 - 30 cm, empfohlene Aussaatmenge 250 Korn pro laufenden Meter, Aussaattiefe 1 cm, Keimzeit 7 - 14 Tage, letzte Aussaat zur Körnerdillerrnte Mitte Juni. Wird nur der grüne Dill geerntet, kann bis Mitte August gesät werden.

Während der Herbst- und Wintermonate kann man Dill auch im Blumentopf aussäen. Pro Topf legt man 20 Korn aus. Verwendet wird das Blatt, die blühende Dolde sowie der ausgereifte Samen.

Konservierung

Die Konservierung des Dillkrautes durch Trocknen ist möglich, jedoch verliert es viel seines

Aromas. Besser ist das Einfrieren des frischen Krautes. Auch Einlegen in Öl oder Essig hat sich bewährt. Verwendet man die Samenkörner, bleibt der Dill bis zur Reife im Garten stehen.

Verwendung in der Küche

Dill wird frisch zu Dillsuppen, Tomaten, Rohkost, Gurken, Kochfisch, Aal, Schlei, Fischsuppen, Hackfleisch, Hammelfleisch, Schmorgerichten, Quarkspeisen, Eiern, Kräuterbutter und auf Brot verwendet.

Die blühende Dolde und den reifen Samen verwendet man zum Einlegen von Gurken. Der reife Samen kann ebenfalls zur Zubereitung von Rohkostsalaten sowie als Kümmelersatz verwendet werden.

Verwendung in der Volksheilkunde

Dill fördert die Verdauung, ist gut gegen Blähungen, wirkt harntreibend und krampflösend. Tee, zubereitet aus dem reifen Dillsamen, ist Schlaf fördernd. Man verwendet das Kraut auch zur Förderung der Milchbildung bei stillenden Müttern.

Äußerlich wird Dill zur Behandlung von Geschwülsten, um Geschwüre zum Reifen zu bringen und gegen Augenentzündung verwandt.

1 Esslöffel zerstoßener Dillsamen wird in Olivenöl erwärmt. Ein mit diesem Öl getränkter Wattebausch wird auf die zu behandelnde Stelle gelegt. Diese Behandlung sollte mehrmals wiederholt werden.



Estragon

Artemisia dracunculoides - Asteraceae

Anbau

Estragon benötigt einen lockeren, nährstoffreichen, feuchten Boden in warmen, windgeschützten Lagen.

Die Aussaat erfolgt ab Mitte März im Gewächshaus, Frühbeetkasten oder auf der Fensterbank. Der Samen sollte nicht mit Erde abgedeckt werden, da Estragon ein Lichtkeimling ist. Die Keimzeit beträgt 7 - 14 Tage. Freilandaussaaten sind ab Mitte Mai möglich. Letzte Aussaat Mitte Juli. Gepflanzt wird Estragon ab Mitte Mai im Abstand von 60 x 40 cm im Freiland. Da Estragon eine winterharte Staude ist, kann er dort 3 - 4 Jahre stehen bleiben.

Geerntet werden die jungen Triebspitzen und die Blätter. Das übrige Kraut kann 2 - 3 mal im Jahr kurz vor der Blüte geschnitten werden.

Konservierung

Die Konservierung des Krautes ist zwar durch Trocknen möglich, doch verliert es dadurch an Aroma. Estragon lässt sich gut einfrieren. Die Aromaübertragung in Öl ist gut, in Essig weniger gut.

Verwendung in der Küche

Estragon hat eine starke Würzkraft und sollte sparsam verwendet werden. Es dient zum Würzen von Soßen, Mayonnaisen, Rohkostsalaten, Möhren, Reis, Spargel, Graupeneintopf, Kräutersuppen, Hammel, Kalb, Geflügel, Wild und Sauerbraten sowie zur Herstellung von Kräuterbutter, Marinaden, Wild Kräuteressig.

Beim Einlegen von Gurken und bei der Senfherstellung ist Estragon unentbehrlich.

Verwendung in der Volksheilkunde

Estragon wirkt appetitanregend, harntreibend und Verdauungs- fördernd. Es wird bei Blähungen und rheumatischen Beschwerden angewendet.



Fenchel

Foeniculum vulgare - Apiaceae

Anbau

Fenchel liebt einen warmen, feuchten, gut durchlässigen und kalkhaltigen Boden. Soll der Fenchelsamen geerntet werden, wird bereits Mitte April ausgesät. Wird nur das Kraut benötigt, sind Aussaaten bis Ende Mai möglich. Reihenabstand 30 cm, Aussaatmenge 15 Korn pro laufenden Meter, empfohlene Aussaattiefe 0,5 cm, Keimzeit 14 - 28 Tage. Nach dem Auflaufen wird der Fenchel auf 30 cm in der Reihe vereinzelt. Verwendet wird der halbreife sowie der reife Samen, das frische Kraut und die Wurzel. Fenchel ist zwar eine ausdauernde Pflanze, jedoch frostempfindlich. Gibt man ihm einen Winterschutz oder wird der Winter nicht so hart, ist eine mehrjährige Ernte möglich.

Konservierung

Die Konservierung des Krautes ist durch langsames Trocknen möglich, jedoch verliert es an Aroma. Die Reife des Samens ist an der Bräune der Dolde zu erkennen. Diese wird herausgeschnitten und zum Trocknen aufgehängt. Später wird der Samen ausgeklopft und in gut schließenden Behältern aufbewahrt.

Verwendung in der Küche

Das junge Kraut verwendet man zu Salaten, Gurken, Kräutertunken, aber auch zum Garnieren. Der halbreife Samen wird zum Einlegen von Gurken und bei der Herstellung von Sauerkraut verwendet. Den reifen Samen nimmt man bei Hühner- und Fleischbrühen, süßen Brotsuppen, Pudding und Backwerk.

Verwendung in der Volksheilkunde

Fenchel Tee fördert die Verdauung, wirkt gegen Blähungen, ist harntreibend und hat eine schmerzlindernde Wirkung. Bekannt ist auch seine krampf- und schleimlösende Wirkung bei Husten und Bronchitis. Bei stillenden Müttern regt Fenchel Tee die Milchbildung an.

Fenchelhonig wird als Beruhigungsmittel bei Kleinkindern eingesetzt.

Zur Teezubereitung wird der Fenchelsamen kurz aufgekocht; bei Erwachsenen benötigt man 2—4 g, bei Kindern 1 -1,5 g des Samens.

Verwendung in der Kosmetik

Fenchelgesichtswasser ist gut gegen trockene und empfindliche Haut. Hierzu verwendet man die Fenchelwurzel. Sie wird gewaschen, fein zerkleinert und 10 Minuten gekocht. Nach dem Abkühlen wird das Wasser gesiebt und in eine dunkle Flasche gefüllt. Gut ist auch eine Pflegepackung, bestehend aus 1 Esslöffel Fenchel Tee, 1 Esslöffel Joghurt und 1 Esslöffel Bienenhonig. Das Ganze wird gut verrührt und auf dem Gesicht aufgetragen. Nach 10 - 15 Minuten Einwirkungszeit wird das Gesicht mit lauwarmem Wasser gründlich gewaschen. Bei sprödem und angegriffenem Haar hilft eine Spülung mit Fenchelwasser. Hierzu nimmt man eine Handvoll Fenchelwurzeln, zerkleinert sie und kocht sie kurz auf.



Gartenkresse

Lipidium sativus - Brassicaceae

Anbau

Kresse stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden. Gut wächst sie auf mageren Böden in sonnigen bis halbschattigen Lagen. Doch selbst im Schatten gedeiht die Kresse vorzüglich.

Die ersten Aussaaten im Freiland können bereits Anfang März vorgenommen werden. Säen Sie die Gartenkresse im Reihenabstand von 15 cm mit 600 Korn pro laufenden Meter aus. Der Samen wird gut angedrückt (nicht mit Erde abdecken) und immer gut feucht gehalten. Die Keimzeit im Freiland beträgt 4 - 8 Tage. Haben die Pflanzen eine Größe von 6 cm, kann geerntet werden. Um laufend ernten zu können, muss alle 10 Tage gesät werden. Letzte Freilandaussaat Ende September.

Gut gedeiht Kresse auch an einem hellen Platz auf der Fensterbank und das nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter.

Der Anbau ist sehr einfach. Man nimmt einen Teller oder eine Schale, legt darauf feuchte Waffe oder Filterpapier und verteilt darauf den Samen. Für eine 10x10 cm große Schale benötigt man 1500 Korn. Die Keimzeit beträgt bei Zimmertemperatur 3—5 Tage.

Konservierung

Da Gartenkresse das ganze Jahr angebaut werden kann, erübrigt sich eine Konservierung.

Verwendung in der Küche

Gartenkresse hat einen hohen Vitamin C - Gehalt und ist deshalb besonders wertvoll. Sie dient zur Verfeinerung von Salaten und Soßen, schmeckt gut zu Kräuterbutter und eignet sich auch gut zum Garnieren.

Verwendung in der Volksheilkunde

Kresse wirkt appetitanregend. Regelmäßiger Kressegenuss fördert die Blutbildung und hilft bei Frühjahrsmüdigkeit.



Kapuzinerkresse

Tropaeolum majus nanum - Tropaeolaceae

Anbau

Kapuzinerkresse liebt einen nicht zu nährstoffreichen Boden, in möglichst sonnigen, nicht zu feuchten Lagen.

Gesät wird ab Mitte März im Gewächshaus, Frühbeetkasten oder auf der Fensterbank bei einer Temperatur von + 18° C.

Am besten legt man je 2 Korn in einen 8 cm großen Topf aus. Aussaattiefe 2 cm. Die Keimzeit beträgt 7 - 14 Tage. Gepflanzt wird ab Ende Mai im Abstand von 30x30 cm.

Freilandaussaaten sind von Ende Mai bis Mitte Juni möglich. Empfohlener Reihenabstand 30 cm, Aussaatmenge 10 Korn pro laufenden Meter.

Konservierung

Kapuzinerkresse darf nicht getrocknet, sondern nur frisch verwendet oder gleich weiterverarbeitet werden.

Verwendung in der Küche

Verwendet werden die jungen Blätter ähnlich wie Gartenkresse zu Salaten, Salat- und Kräutertunken sowie als Brotbelag.

Die jungen Samenkapseln lassen sich als Kapernersatz in Essig einlegen. Die Blüten der Kapuzinerkresse eignen sich hervorragend zum Garnieren und können mitgegessen werden.

Verwendung in der Volksheilkunde

Mediziner haben die Kapuzinerkresse als erste Pflanze zur Herstellung von Antibiotikum auf natürlicher Basis entdeckt.

Sie wirkt kräftigend und blutreinigend, hilft bei Bronchitis, grippalen Infekten und Erkältungen und wird bei Infektionen der Harnwege angewendet.
Vorsicht! Überdosierungen reizen Magen und Darm.

Verwendung in der Kosmetik

Kapuzinerkresse wird als Haarwasser verwandt. Zur Herstellung nimmt man 4 Handvoll Blätter und Blüten und übergießt sie mit 1/4 Liter hochprozentigem Alkohol. Das Ganze lässt man 14 Tage in einem verschlossenen Gefäß ziehen. Anschließend wird filtriert und mit 1/4 Liter destilliertem Wasser aufgegossen und in eine Flasche gefüllt. Mit diesem Kapuzinerhaarwasser wird die Kopfhaut täglich massiert.



Kerbel

Anthriscus crefolium - Apiaceae

Anbau

Kerbel stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden, gedeiht jedoch am besten in halbschattigen Lagen. Wichtig ist eine ausreichende Bodenfeuchtigkeit.

Die Aussaat erfolgt ab Mitte März im Freiland, empfohlener Reihenabstand 15 cm, Aussaatmenge 150 Korn pro laufenden Meter. Decken Sie den Samen nicht mit Erde ab, da Kerbel ein Lichtkeimling ist. Die Keimzeit beträgt 14 - 21 Tage.

Etwa 4 - 6 Wochen nach dem Auflaufen ist die Ernte möglich. Bilden sich Blütenstände, schneidet man diese heraus, damit die Blätter zart bleiben.

Ca 4 Wochen nach dem ersten Schnitt ist ein zweiter Schnitt möglich. Die letzte Freilandaussaat ist Ende August.

Kerbel gedeiht auch gut im Blumentopf. Man legt am besten 20 Korn in einem 8 cm großen Topf aus.

Konservierung

Die Konservierung des Kerbels ist durch langsames Trocknen zwar möglich, jedoch verliert er einen großen Teil seines Aromas. Besser bewährt sich dagegen Einfrieren. Auch Einlegen in Salz ist beim Kerbel möglich.

Verwendung in der Küche

Das junge Kraut nimmt man zu Soßen, Suppen, Gemüse, Eintopf, Fleisch, Geflügel, Salaten, Fisch, Kräuterbutter, Eierspeisen, Omeletts und Quarkspeisen. Sehr gut schmeckt Kerbel als Beilage zu Tomaten und Käse, aber auch zusammen mit Sellerieblättern auf Butterbrot. Wird der Kerbel mitgekocht, darf er erst in den letzten Minuten zugegeben werden.

Verwendung in der Volksheilkunde

Tee aus den getrockneten Blättern wirkt blutreinigend und harntreibend. Frisch gepresster Kerbelsaft wurde früher als Stärkungsmittel bei Tuberkulose und Unterleibsschmerzen eingesetzt. Man sagt ihm auch eine Wirkung gegen Hautentzündungen und Hautgeschwülste nach.

Verwendung in der Kosmetik

Kompressen, Dampfbäder oder ein Aufguss aus Kerbelblättern sind bei fettiger und unreiner Haut zu empfehlen.



Knoblauch

Allium sativum - Liliaceae

Anbau

Knoblauch gedeiht am besten auf schweren, tiefgründigen, humusreichen Böden, die nicht zu feucht und nur leicht gedüngt sein sollten. Er liebt einen sonnigen Standort.

Gesteckt werden die einzelnen Zehen von Mitte März bis Ende April oder von Mitte September bis Anfang Oktober im Freiland. Empfehlenswert sind die Herbstpflanzungen, da die Erträge dann höher sind.

Die Knoblauchzehen werden im Abstand von 20x10 cm, 5 cm tief, gesteckt. Die Ernte erfolgt im August, wenn die Blätter braun werden und sich das Laub teilweise einzieht. Nach der Ernte lässt man den Knoblauch noch 2 - 3 Tage zum Trocknen in der Sonne liegen.

Anschließend wird er mit dem eingetrockneten Laub zu Zöpfen zusammengebunden und an einem trockenen und luftigen Ort aufgehängt.

Konservierung

Am besten ist der getrocknete Knoblauch, der in einem kühlen, jedoch frost freien, trockenen und luftigen Raum aufbewahrt wird. Die Knoblauchzehen lassen sich gut in Öl oder Essig einlegen und eignen sich hervorragend zur Herstellung von Knoblauchsatz.

Verwendung in der Küche

Die Knoblauchzehen besitzen einen aufdringlichen Geschmack und Geruch und werden nur in kleinsten Mengen zum Würzen oder zu Salaten verwendet. Auch das grüne Kraut wird gerne genommen, da es milder im Geschmack ist. Bei Salaten genügt es meistens schon, wenn man die Schüssel mit einer Knoblauchzehe ausreibt.

Zerkleinert oder gepresst nimmt man Knoblauch zu Fleischgerichten, Soßen, Suppen, Käse, Quarkspeisen, Kräuterbutter, Eintopfgerichten sowie bei der Gemüse- und Wurstzubereitung.

Der unangenehme Mundgeruch lässt sich durch Zerkauen von Petersilienwurzeln und Blättern vermindern. Auch die Blätter der Gartenraute helfen sowie das Ausspülen des Mundes und Trinken frischer Milch. Bei Menschen, die stark transpirieren, wird das Öl jedoch durch die Haut ausgeschieden.

Verwendung in der Volksheilkunde

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Knoblauchs wird durch die schwefelhaltigen, ätherischen Öle, den Jodgehalt und einigen Enzymen hervorgerufen. Knoblauch fördert die Verdauungstätigkeit, regt die Durchblutung der Schleimhaut an, welches einen positiven Einfluss auf die Herzaktivität hat. Er hilft gegen Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Übermüdung, Schlaflosigkeit, Nervosität sowie gegen Depressionen. Positive Wirkungen sind bei Arterienverkalkung, zu hohem Blutdruck und Lungenerkrankungen zu beobachten. Zur Linderung von Nierenkoliken soll warmer Wein mit drei zerkleinerten Knoblauchzehen eingenommen werden.

Knoblauchgeist wird aus 250 g fein gehacktem Knoblauch hergestellt, den man mit 1 Liter hochprozentigem Branntwein übergießt. 10 Tage muss das Ganze bei einer Temperatur von + 20° C bis + 30° C ziehen, wird anschließend filtriert und in eine dunkle Flasche gefüllt. Bei Bedarf nimmt man täglich 20—30 Tropfen Knoblauchgeist ein.



Kümmel

Curum cavi - Apiaceae

Anbau

Kümmel ist sehr anspruchslos und wächst selbst in rauen Lagen. Besonders gut gedeiht er in tiefgründigen, nährstoffreichen und kalkhaltigen Böden. Selbst Halbschatten verträgt er gut. Nässe sollte vermieden werden. Die Aussaat erfolgt von Ende März bis Mitte April oder von Ende Juli bis Anfang August direkt im Freiland. Empfohlener Reihenabstand 30 cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter. Der Samen darf nicht mit Erde abgedeckt werden, da Kümmel ein Lichtkeimling ist. Die Keimzeit beträgt 7 - 14 Tage.

Nach dem Auflaufen vereinzelt man die Pflanzen auf 15 cm in der Reihe. Zu beachten ist, dass Kümmel nie mit Fenchel zusammen steht. Diese Pflanzen vertragen sich nicht und würden beim Anbau auf einem Beet darunter leiden. Die Ernte des Kümmelsamens ist erst im zweiten Jahr ab Juni möglich, da Kümmel eine zweijährige Pflanze ist.

Konservierung

Wenn sich die Dolden braun färben und der Samen reif ist, werden sie abgeschnitten und im Schatten getrocknet. Ist der Samen trocken, wird er aus den Dolden gedroschen und in einem verschlossenen Behälter aufbewahrt. Wichtig Kümmelsamen soll niemals als Vogelfutter verwendet werden, da schon wenige Samen für die Vögel tödlich sind.

Verwendung in der Küche

Kümmel schmeckt zu Brot, Sauerkraut, Kohlgemüse, Kartoffeln, Roten Rüben, Eintopf, Hammel- und Kaninchenfleisch, Wurst, Käse, Salaten, Suppen und Quark. Am stärksten ist die Würzkraft, wenn der Kümmel zermahlen wird. Die jungen Blätter können auch als Salatwürze verwandt werden. Den Samen nimmt man auch zur Likörherstellung.

Verwendung in der Volksheilkunde

Kümmel besitzt eine stärkende Wirkung auf Magen und Darm, regt die Verdauung an, hilft gegen Blähungen und lindert Magenkrämpfe. Bei stillenden Müttern fördert er die Milchbildung.

Bei Erwachsenen werden zur Teeherstellung 4 - 5 g des Samens kurz aufgekocht, bei Kindern nimmt man 2 - 3 g. Von diesem Tee trinkt man morgens und abends eine Tasse.



Lavendel

Lavendula augustifolia - Labiatae

Anbau

Lavendel bevorzugt ein sonniges Plätzchen auf kalkhaltigen, trockenen Böden. Die Aussaat erfolgt Anfang März bis Mitte April bei einer Temperatur von + 20° C. Aussaattiefe 0,5 cm, Keimzeit 21 - 28 Tage. Gepflanzt wird Ende Mai im Abstand von 30x30 cm. Freilandaussaaten sind von Ende Mai bis Mitte Juni möglich. Verpflanzt wird dann im September.

Die Ernte der Triebspitzen und jungen Blätter erfolgt kurz vor dem Aufbrechen der Blüten. Die Blütenernte kann kurz nach dem Aufbrechen der Knospen beginnen. Nach der Blüte Ende August wird er stark zurück geschnitten. Lavendel ist eine ausdauernde Pflanze, die jedoch alle 4 Jahre erneuert werden sollte. Ein Winterschutz ist empfehlenswert.

Konservierung

Die Konservierung der Triebspitzen und Blätter ist durch Trocknen, Einfrieren und durch Einlegen in Öl möglich. Die Blüten werden getrocknet oder in Öl oder Essig eingelegt.

Verwendung in der Küche

In der Küche verwendet man die Triebspitzen und Blätter, jedoch nur sparsam, da Lavendel eine starke Würzkraft hat. Meist gebraucht man ihn mit Bohnenkraut, Dill und Salbei in Kräuterbutter, aber auch in Fischsuppen oder zum Räuchern mit Wacholder zusammen. Lavendelblätter zum Grillen geben dem Fleisch einen besonderen Geschmack.

Verwendung in der Volksheilkunde

Lavendel regt die Stoffwechselfähigkeit an, wirkt beruhigend, krampflösend, Schlaf fördernd und nervenstärkend.

Lavendelöl hilft gegen Kopfschmerzen, Blähungen sowie bei Appetitlosigkeit. Eine Tinktur aus den Blüten ist gut zum Einreiben bei Rheuma, Hautjucken und zur Anregung der Durchblutung.

Lavendelbäder fördern die Gesundheit.

Verwendung in der Kosmetik

Lavendelwasser 130 g Blüten, 3 Wochen in 50 % igem Alkohol eingelegt und mit 1/2 Liter destilliertem Wasser aufgefüllt hilft bei fettiger und unreiner Haut, ein Fußbad bei Schweißfüßen. Eine Haarspülung hilft bei fettigem Haar und Schuppen. Nicht bei blondem Haar verwenden. Lavendelöl (2 Essl. Lavendelöl und 1/8 Liter Mandelöl vermischt) nimmt man zum Einreiben der Haut nach dem Bad. Ein Deodorant (1 Handvoll Blüten in 1/2 Liter Obstessig gekocht) ist mild und reizt die Haut nicht.



Liebstock

Levisticum officinale - Apiaceae

Anbau

Liebstock liebt einen tiefgründigen, nährstoffreichen, gut durchlässigen und humosen Lehmboden. Er verträgt die Sonne, wächst aber auch gut im Halbschatten. Liebstock darf nicht zu trocken stehen.

Die Aussaat erfolgt im Frühjahr von Anfang April bis Ende Mai direkt im Freiland. Bewährt haben sich aber auch Aussaaten von Mitte August bis Mitte September. Empfohlene Aussaatiefe 3 cm, Keimdauer 21 - 28 Tage. Sind die Pflanzen 10 - 15 cm groß, verpflanzt man sie im Abstand von 100 x 50 cm. In der Regel reicht eine Staude für den Bedarf einer Familie, da eine mehrjährige Ernte möglich ist. Verwendet werden die Blätter, der Stängel, die Wurzel, aber auch der Samen.

Konservierung

Eine Konservierung wird durch Trocknen und Einfrieren möglich. Eine sehr gute Aromaübertragung erreicht man, wenn die Blätter in Öl oder Essig eingelegt werden. Die Ernte der Blätter zum Trocknen sollte vor der Blüte erfolgen. Zum Würzen können frische junge Blätter laufend geerntet werden, Im zweiten oder dritten Jahr kann man die Wurzel verwenden. Sie wird gut gewaschen, fein zerhackt und getrocknet. Anschließend wird die Wurzel fein zermahlen und in einem gut verschließbaren Behälter aufbewahrt.

Verwendung in der Küche

Liebstock hat eine starke Würzkraft und darf deshalb nur sparsam verwendet werden. Am besten ist es, wenn man ihn mit kocht. Als Rohkost ist er nicht geeignet. Er eignet sich zum Würzen von Suppen, Soßen, Fleischgerichten, Gemüse, Eintöpfen, Fisch und Geflügel. Sparsam verwendet verfeinern einige frische Blätter Salate und Quark. Bleicht man die

unteren Stiele, können diese wie Bleichsellerie zubereitet werden.

Verwendung in der Volksheilkunde

Wurzel und Samen des Liebstocks werden als sehr heilsam gepriesen. Liebstock wirkt krampflösend, magenstärkend, gegen Blähungen, Verstopfungen, ist harntreibend, schleimlösend, hilft bei Nierenbeckenentzündungen und anderen Nierenerkrankungen. Aus den zerhackten oder zermahlenden, frischen oder getrockneten Wurzeln bereitet man einen Aufguss. Verwendet man frische Wurzeln, wird ein halber Teelöffel, bei getrockneten Wurzeln ein ganzer Teelöffel der zerhackten bzw. gemahlenden Wurzeln benötigt. Von diesem Aufguss sollte man morgens und abends vor dem Essen jeweils eine Tasse trinken. Häufig wird der Samen als am wirkungsvollsten bezeichnet, wenn er zerstoßen und in Weißwein aufgesetzt wird. Auf 1 Liter Weißwein gibt man 2 Teelöffel des Samens. Morgens schluckweise getrunken, verbessert er die Funktion von Leber und Milz. Gegen Bauchschmerzen und Koliken hilft Liebstocköl.

Verwendung in der Kosmetik

Liebstock wird als Badezusatz genommen. Hierzu nimmt man zwei Handvoll der frischen oder getrockneten Blätter und füllt sie in einen alten Nylonstrumpf. Diesen legt man ins Badewasser. Ein Liebstockbad wirkt sich positiv auf fettige und unreine Haut aus. Bei Schweißfußproblemen helfen häufige Bäder. Hierzu nimmt man eine Handvoll Liebstockblätter und übergießt sie mit 1/2 Liter kochendem Wasser. Nach dem Abkühlen gut filtrieren und dem Fußbad zusetzen.



Löwenzahn

Taraxacum officinale - Asteraceae

Anbau

Löwenzahn liebt einen humusreichen, nahrhaften, nicht zu trockenen Boden. In sonnigen Lagen gedeiht er besonders gut.

Die Aussaat erfolgt von Mitte März bis Ende April im Gewächshaus oder Frühbeetkasten.

Freilandaussaaten sind von Mitte August bis Ende September möglich. Die Ernte kann dann jedoch erst im zweiten Jahr erfolgen. Empfohlene Aussaattiefe 1 cm, Keimzeit 21 - 28 Tage. Verpflanzt werden die frühen Aussaaten ab Mitte Mai im Abstand von 35x35 cm. Um noch im ersten Jahr ernten zu können, sollte die letzte Pflanzung Ende Juni sein. Der im Spätsommer gesäte Löwenzahn, wird erst im kommenden Frühjahr gepflanzt.

Verwendet man die Blätter zu Salaten, so ist es empfehlenswert, diese zum Bleichen zusammenzubinden, da der Geschmack der gebleichten Blätter viel angenehmer ist. Blüten und Wurzeln können auch gebraucht werden.

Konservierung

Die Konservierung der Blätter und Wurzeln ist durch Trocknen gut möglich.

Verwendung in der Küche

Die jungen gebleichten Blätter können zu frischen Salaten verwendet werden. In Frankreich gelten sie als Delikatesse. Getrocknete Blätter, leicht gesalzen und gepfeffert, anschließend in Butter gedünstet, sind eine wahre Gaumenfreude. Aus den gerade aufgeblühten Knospen lässt sich ein Sirup herstellen. Drei bis vier Tassen der offenen Knospen werden kurz in heißem Wasser aufgekocht und anschließend abgeseiht. Diese Flüssigkeit wird mit 1,5 kg Zucker verrührt. Dazu gibt man eine fein geschnittene Zitrone und eine Orange. Das Ganze wird so lange gekocht, bis sich ein dickflüssiger Sirup gebildet hat.

Verwendung in der Volksheilkunde

Der Löwenzahn zählt mit zu den wichtigsten Heilpflanzen. Die frischen jungen Blätter haben

eine blutreinigende Wirkung.

Tee, aus abgekochten Wurzeln, hilft bei Leber-, Magen-, Gallen- und Milzleiden, Rheuma, Arthritis, schlechter Verdauung und Stoffwechselbeschwerden. Eine Tinktur, aus frischen Wurzeln hergestellt hilft bei Leber-, Milz- und Gallenleiden sowie bei Rheuma und Stoffwechselkrankheiten. Zur Herstellung der Tinktur werden die gewaschenen Wurzeln in ein Glasgefäß gelegt und mit hochprozentigem Branntwein übergossen, verschlossen und 14 Tage in die Sonne gestellt. Anschließend wird abgepresst, filtriert und bei Bedarf tropfenweise genommen.

Frisch gepresster Saft aus Wurzeln und Blättern wird bei Leber- und Gallenleiden und bei Rheuma eingesetzt.

Verwendung in der Kosmetik

Um die Blutzirkulation des Gesichtes anzuregen, macht man Kompressen mit frischem Löwenzahn.

Bei sprödem und angegriffenem Haar hilft eine Spülung. Hierzu nimmt man eine Handvoll Löwenzahnblüten und übergießt sie mit 1/4 Liter kochendem Wasser. Anschließend wird das abgekühlte Wasser gut filtriert.



Majoran

Origanum majorana - Labiatae

Anbau

Majoran gedeiht sehr gut auf leichten, humosen Böden, in möglichst sonnigen und warmen Lagen. Auf frischen Stallmist sollte verzichtet werden.

Die Aussaat erfolgt ab Mitte März auf der Fensterbank, im Gewächshaus oder Frühbeetkasten. Freilandaussaaten sind erst ab Mitte Mai möglich, da Majoran sehr frostempfindlich ist. Letzte Aussaat Anfang Juni. Nach der Aussaat wird der Samen leicht angedrückt, jedoch nicht mit Erde abgedeckt, da Majoran ein Lichtkeimling ist. Die Keimzeit beträgt 21 - 28 Tage.

Gepflanzt wird ab Mitte Mai im Freiland im Abstand von 25x15 cm, mit 3 Pflanzen pro Pflanzstelle.

Geerntet wird das Kraut kurz vor der Blüte. Bei vorgezogenen Pflanzen ist eine zweite Ernte im September möglich.

Majoran eignet sich gut für den Anbau im Blumentopf. Pro Topf werden 20 Korn ausgesät und an einen sonnigen Platz gestellt.

Konservierung

Konserviert wird der Majoran durch Trocknen oder Einfrieren. In Öl eingelegt ist die Aromaübertragung sehr gut.

Verwendung in der Küche

Majoran hat eine starke Würzkraft und darf deshalb nur sparsam verwendet werden. Er rundet zusammen mit anderen Gewürzen den Geschmack ab. Bekannt ist Majoran als Wurstgewürz, findet aber auch Verwendung bei Soßen, Kartoffeln, Fleisch- und Pilzgerichten sowie bei Geflügel, Hülsenfrüchten und Fischsalaten. Für vegetarische Brotaufstriche nimmt man ihn zusammen mit Äpfeln und Zwiebeln. Beim Schmalzausbraten wird er ebenfalls gebraucht.

Verwendung in der Volksheilkunde

Majoran hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, Koliken, Blähungen, Durchfall und wirkt beruhigend. Durch seine krampflösende Eigenschaft lindert Majoran Asthma, Lähmungen und Schwindelanfälle.

Für eine Tasse Tee überbrüht man 2 - 4 g des Krautes. Blühendes Majorankraut in Weißwein einkochen lassen, dann als Umschlag auf den Magen gelegt, heilt überraschend

schnell Magenschmerzen und lindert die Schmerzen an verrenkten Gliedern.

Verwendung in der Kosmetik

Ein Dampfbad mit Majoran hilft gegen fettige und unreine Haut.



Oregano

Origanum vulgare - Labiatae

Anbau

Oregano stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden, gedeiht jedoch am besten auf trockenen und nährhaften Böden an einem sonnigen und warmen Standort. Empfindlich reagiert er auf Staunässe. Ausgesät wird ab Mitte Februar im geheizten Gewächshaus, Frühbeetkasten oder auf der Fensterbank. Da Oregano ein Lichtkeimling ist, wird der Samen nach der Aussaat nur leicht angedrückt und immer gut feucht gehalten. Die Keimdauer beträgt 14 - 28 Tage. Ab Ende Mai werden immer 3 Pflanzen zusammen im Abstand von 25x25 cm gepflanzt. Freilandaussaaten sind von Mitte Mai bis Anfang Juni möglich. Im Abstand von 25x25 cm werden 8 Korn pro Saatstelle ausgelegt und leicht angedrückt. Nach dem Aufgang wird auf 3 Pflanzen pro Saatstelle vereinzelt.

Das ganze Jahr über kann das Kraut geerntet werden. Die größte Würzkraft besitzen die Blätter und Triebspitzen jedoch während der Blütezeit von Juli bis September. Obwohl Oregano eine gewisse Frostresistenz besitzt, ist in rauen Lagen ein Winterschutz zu empfehlen.

Konservierung

Die Konservierung des Krautes ist durch Trocknen sehr gut möglich. Hierzu wird es etwa 15 cm über dem Boden abgeschnitten und getrocknet. Einfrieren oder Einlegen in Öl ist ebenfalls möglich.

Verwendung in der Küche

Oregano wird nur sparsam verwandt, denn er besitzt eine starke Würzkraft. Er gehört auf jede italienische Pizza. Man nimmt ihn zu Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Tomatengerichten, Auberginen, Zucchini, aber auch zu Pilzgerichten, Kalbfleisch, Geflügel, Fisch und Muscheln, zu fettem Schaf- und Schweinefleisch, bei Fleischfüllungen und Hackfleisch, als Wurstgewürz sowie für vegetarische Brotaufstriche zusammen mit Zwiebeln und Äpfeln. Außerdem ist Oregano Bestandteil des handelsüblichen Chilipulvers und einer echten Tomatensoße.

Verwendung in der Volksheilkunde

Oregano ist Bestandteil vieler Kräuterteemischungen und pharmazeutischer Produkte. Er wirkt appetitanregend und Verdauungs- fördernd, krampflösend, Blähungs- lösend, entwässernd, desinfizierend, Gallen fördernd und schleimlösend. Ein Tee, zubereitet aus einem gestrichenen Teelöffel des getrockneten Krautes, hilft bei Bronchialbeschwerden, asthmatischen Zuständen, Krampfhusten und bei Entzündungen des Mundes. Der Tee soll zweimal täglich getrunken oder damit im Mund- und Rachenraum gegurgelt werden. Auch Oregano Öl wird verwendet. Einige Tropfen mit dem Haus Tee genommen, wirken krampflösend und nervenstärkend. Bei Verschleimungen der Atemwege helfen ein paar Tropfen im Gurgelwasser oder man gibt einige Tropfen Öl in kochendes Wasser und inhaliert die aufsteigenden Dämpfe. Reibt man den Körper mit Oregano Öl ein, lindert es rheumatische Beschwerden und Nervenschmerzen. Zur Herstellung des Oregano Öls wird eine Handvoll Blätter mit 1/2 Liter Pflanzenöl aufgegossen. Dies lässt man an einem warmen, dunklen Ort 14 Tage ziehen. Anschließend wird ausgepresst, filtriert und das Öl in eine dunkle Flasche gefüllt. Als Kräuterkissen, zusammen mit anderen Kräutern, hilft Oregano bei Magenkrämpfen, Hals- Ohren-, Zahn- und Leibschmerzen.

Verwendung in der Kosmetik

In der Kosmetik wird Oregano zur Herstellung von Kölnisch Wasser und zur Parfümierung von Seifen verwandt.



Petersilie

Petroselinum crispum - Apiaceae

Anbau

Petersilie liebt einen tiefgründigen, nährhaften, nicht zu leichten Boden. Sie wächst sehr gut in sonnigen Lagen, verträgt aber auch Halbschatten. Die Aussaat erfolgt ab Anfang März, sobald der Boden frostfrei ist, direkt im Freiland, Reihenabstand 20 cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter, Aussaattiefe 1 cm. Bis zur Keimung sollte genügend gewässert werden, denn zu trockener Boden verzögert das Auflaufen des Samens. Die Keimzeit beträgt 14 - 21 Tage, letzte Aussaat Mitte Juni.

Man unterscheidet zwei Arten von Petersilie. Die Mooskrause Blattpetersilie wird am meisten angebaut. Ihre Blätter sind stark gekraust und werden hauptsächlich zum Garnieren und Würzen verwendet. Die Wurzelpetersilie besitzt ein glattes Blatt, hat aber die stärkere Würzkraft. Auch die Wurzel kann verwendet werden.

Konservierung

Petersilie lässt sich gut einfrieren, aber auch bei hohen Temperaturen (+ 40°C bis + 95° C), am besten im Backofen bei offener Tür, trocknen.

Die Wurzeln können im Winter in Sand eingeschlagen werden, oder man trocknet sie fein geschnitten.

Verwendung in der Küche

Die Blätter der Petersilie werden zum Würzen von Suppen, Soßen, Fleisch, Gemüse, Eintopf, Nudel- und Reisgerichten, Salaten, Kräuterbutter, Mayonnaisen, Quark- und Käsegerichten, Eiern, Aufläufen und Kartoffelgerichten sowie zum Garnieren verwandt. Die Blätter sollen jedoch niemals mitgekocht werden. Die Wurzel wird bei Suppen mitgekocht oder wie Sellerie zubereitet.

Verwendung in der Volksheilkunde

Frische Petersilienblätter enthalten sehr viel Vitamin C und schon allein aus diesem Grunde ist Petersilie eine wertvolle Pflanze.

Außerdem wirkt Petersilie blutreinigend. Ein Tee aus getrockneten Wurzeln oder Blättern hilft bei Wassersucht, Blähungen, Blasen- und Nierenbeschwerden, sie regt die Verdauung an, hat einige günstige Wirkungen bei Magenschleimhautentzündungen und Schilddrüsenüberfunktion. Der Saft aus den frischen Blättern, auf die Haut aufgetragen, schützt vor Mückenstichen.

Verwendung in der Kosmetik

Grundsätzlich sollte Petersilie, ob frisch oder getrocknet, häufig verwendet werden, da sie Haut klärend wirkt und einen zarten Teint fördert. Gegen fettige und unreine Haut kann man ein Petersilienreinigungsgel herstellen. Dazu benötigt man 3 Teelöffel Olivenöl, 1 Esslöffel süßes Mandelöl, 3 Teelöffel Lanolin und 1 Esslöffel frisch gehackte Petersilie. Die Petersilie gibt man in ein verschließbares Glas und übergießt sie mit dem Olivenöl. Anschließend stellt man das Glas eine Woche an einen warmen Ort. Dann wird das Ganze filtriert und die Pflanzenreste werden gut ausgepresst. Nun wird das Petersilien - Olivenöl zusammen mit dem Mandelöl und dem Lanolin in einem Wasserbad erwärmt und in eine dunkle Flasche gefüllt. Dampfbäder und Kompressen mit getrockneter Petersilie helfen bei fettiger und unreiner Haut.

Augenkompressen lindern brennende Augen. Petersilienwasser ist auch ein Mittel gegen Sommersprossen.



Pfefferminze

Mentha x piperita - Labiatae

Anbau

Pfefferminze liebt einen leichten, humusreichen, sonnigen und nicht zu trockenen Standort, wächst aber auch gut im Halbschatten. Die Aussaat erfolgt Mitte März bis Ende Mai im Gewächshaus. Der Samen darf nicht mit Erde abgedeckt werden, da Pfefferminze ein Lichtkeimling ist. Die Keimzeit beträgt 10 - 21 Tage.

Gepflanzt wird ab Mitte Mai im Abstand von 30x30 cm im Freiland. Da Pfefferminze mehrjährig ist, ist eine Ernte über Jahre möglich. Sie muss jedoch vor starken Frösten geschützt werden, am besten durch Anhäufeln von Erde. Durch Teilung der Wurzelstöcke wird die Pfefferminze alle 3 - 4 Jahre erneuert.

Geerntet wird, sobald sich die Blütenknospen zeigen, am besten zur Mittagszeit bei Sonnenschein, dann ist der Anteil an ätherischen Ölen in den Blättern am höchsten.

Konservierung

Verwendet werden die frischen Blätter. Sie lassen sich aber auch gut trocknen oder einfrieren. Die Aromaübertragung beim Einlegen in Essig ist sehr gut.

Verwendung in der Küche

Verwendet werden die Pfefferminzblätter zu Rohkostsalaten, Suppen, Marinaden und Kräutersuppen. Sie sind aber auch ein Bestandteil der englischen Minze Sauce, die hauptsächlich zu Hammelfleisch gegessen wird. Für Rohkost und Diät ist Pfefferminze besonders geeignet, auch als Bestandteil des Gewürzessigs. Häufig wird Pfefferminze für Tee verwendet. Pfefferminztee sollte abwechselnd mit anderem Tee getrunken werden, da der zu häufige Genuss Reizungen an der Magenschleimhaut hervorruft.

Verwendung in der Volksheilkunde

Als Tee eingenommen, wirkt Pfefferminze anregend auf den Stoffwechsel mit gleichzeitiger Krampflösung und Durchwärmung des Verdauungstraktes. Sie ist nervenstärkend und hilft bei Gallenkoliken. Äußerlich verwendet man Pfefferminzöl zum Einreiben bei örtlich auftretenden Schmerzen, Neuralgien und Kopfschmerzen.

Verwendung in der Kosmetik

Auch in der Bio-Kosmetik findet man die Pfefferminze.

Als Kräuterzusatz bei Dampfbädern und Kompressen ist sie gut gegen fettige und unreine Haut. Aus 8 Esslöffeln starken Pfefferminztee und 4 Esslöffeln Hamamelis Wasser (Hamamelis = Zaubernuss) lässt sich gut ein Gesichtswasser herstellen. Beides gibt man in eine dunkle Flasche, schüttelt diese gut und bewahrt sie an einem kühlen Ort auf.

Erfrischend ist ein Pfefferminzbad. Hierzu nimmt man 3 Handvoll Pfefferminze und 2 Handvoll Rosmarin, füllt beides in einen Nylonstrumpf, legt diesen ins Badewasser und gibt 1/4 Liter Zitronensaft hinzu. Besonders gut ist das Bad gegen fettige und unreine Haut. Nach dem Bad pflegt man die Haut mit Pfefferminzöl. Zur Herstellung wird eine Handvoll Pfefferminze mit 1/2 Liter Olivenöl übergossen und in einem geschlossenen Gefäß 1 Woche an einen warmen, sonnigen Platz gestellt. Danach wird filtriert; die Pflanzenreste drückt man gut aus. Das Öl wird in eine dunkle Flasche gefüllt und kühl aufbewahrt.

Pfefferminzhaarwasser ist gut gegen fettige Haare und Schuppen. Zur Herstellung wird eine Handvoll Pfefferminze, 1/8 Liter Obstessig und 1/4 Liter destilliertes Wasser 10 Minuten gekocht. Nach dem Abkühlen wird das Haarwasser filtriert. Hiermit wird die Kopfhaut täglich massiert. Pfefferminzhaarwasser eignet sich nicht für blondes Haar.



Pimpinelle

Sanguisorba minor - Rosaceae

Anbau

Die Pimpinelle ist eine recht anspruchslose Pflanze. Sie wächst am besten in sonnigen, warmen Lagen, gedeiht aber auch im Halbschatten. Ideal ist ein kalkhaltiger Gartenboden, in feuchter, jedoch nicht nasser Lage. Die Aussaat erfolgt von Ende April bis Anfang August direkt im Freiland. Empfohlener Reihenabstand 25 cm, Aussaatmenge 20 Korn pro laufenden Meter, Aussaattiefe 2 cm. Die Keimzeit beträgt bei Freilandaussaaten je nach Witterungsverlauf 14 - 28 Tage.

Nach Auflauf der Pflanzen wird auf 25 cm in der Reihe vereinzelt. Die jungen Blätter erntet man laufend bis in den Herbst hinein. Alte Blätter sind unbrauchbar. Pimpinelle ist eine Staude, die jedoch alle zwei Jahre neu gesät werden sollte, weil ältere Pflanzen mit der Zeit verkümmern. Verwendet wird das frische und getrocknete Kraut sowie die Wurzeln. Das Kraut wird am besten während der Blütezeit Juni bis September gesammelt und bei niedrigen Temperaturen getrocknet. Die Wurzeln gräbt man im Frühjahr oder Spätherbst aus.

Konservierung

Die Konservierung der Pimpinelle ist zwar durch Trocknen möglich, jedoch verliert sie so einen großen Teil ihres Aromas. Sie lässt sich gut einfrieren und in Öl, Essig oder Salz einlegen. In Zitronensaft eingelegt erzielt man ein gutes Aroma.

Verwendung in der Küche

Pimpinelle ist sehr vielseitig. Sie wird aber immer erst den fertigen Speisen zugefügt. Wird sie mitgekocht, verliert sie ihr frisches Aroma.

In Essig oder Zitronensaft eingelegte Pimpinelle wird gern zu Salaten genommen. Gut schmecken auch die jungen Blätter auf dem Butterbrot oder auf Quarkschnitten sowie fein gehackt zu Salaten, Quark, Fisch, Eierspeisen, Gemüse und Salzkartoffeln, aber auch zu Kräuterbutter, grünen Soßen, als Suppenkraut zu frischen Suppen, zur Aromatisierung von kalten Getränken. Mit Estragon, Zwiebeln, Thymian, Knoblauch und Borretsch zusammen wird Pimpinelle zur Herstellung von Kräuternessig verwandt.

Verwendung in der Volksheilkunde

Bei Dünndarmentzündungen, Leber- und Gallenbeschwerden und Zahnfleischentzündungen hilft ein Aufguss bestehend aus 20 g frischen Blättern. Diese Blätter werden mit 1 Liter kochendem Wasser überbrüht. Das Ganze lässt man 5 Minuten ziehen. Hiervon nimmt man täglich 2 - 3 Tassen zu sich.

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wird ein aus der Pimpinellen Wurzel gekochter Sud zum Spülen und Gurgeln genommen. Zur Herstellung nimmt man 60 g der zerkleinerten und getrockneten Wurzeln und kocht sie in 1 Liter Wasser kurz auf.

Anschließend lässt man den Wurzelsud 30 Minuten ziehen und filtriert ihn.



Rosmarin

Rosmarinus officinalis - Labiatae

Anbau

Rosmarin liebt einen sonnigen, nicht zu feuchten Standort. Am besten gedeiht er auf kalkhaltigen, nährhaften und lehmigen Sandböden. Die Aussaat erfolgt ab Mitte März im

Gewächshaus, Frühbeetkasten oder auf einer nach Süden gelegenen Fensterbank bei einer Temperatur von + 20°C bis + 22° C, Aussaattiefe 1 cm. Rosmarin keimt sehr ungleichmäßig. Die Keimzeit beträgt 21 - 35 Tage, letzte Aussaat Ende Mai. Gepflanzt wird ab Mitte Mai im Abstand von 30x40 cm im Freiland. Rosmarin ist zwar eine Staude, jedoch nicht winterhart. Soll sie überwintern, pflanzt man die Staude in einen Topf und stellt sie an ein Südfenster. Achtung: Rosmarin darf im Winter nicht zu stark gegossen werden. Geerntet werden die jungen Blätter und Triebspitzen zu Beginn der Blüte.

Konservierung

Am besten verwendet man den Rosmarin frisch. Er lässt sich aber auch trocknen, jedoch verliert er dabei einen Teil seiner Würzkraft. Getrocknete Blätter schmecken herb und bitter. Sehr gut lässt sich Rosmarin einfrieren. Eingelegt in Öl oder Essig ist die Aromaübertragung sehr gut.

Verwendung in der Küche

Rosmarin darf nur sehr sparsam verwendet werden, da er eine sehr starke Würzkraft besitzt. Verwendet wird Rosmarin bei Fleisch- und Wildgerichten, zur Wurstherstellung, zu Suppen, Soßen, Eintopf, Pilz- und Kartoffelgerichten sowie bei Tomatensuppen, Eierspeisen, Salaten, Käse und Quark.

Verwendung in der Volksheilkunde

Verwendung findet Rosmarin Tee bei nervösen Herzbeschwerden, Appetitlosigkeit, Kreislaufschwäche und zu niedrigem Blutdruck. Eine Tinktur der Blätter, äußerlich zum Einreiben, wirkt bei Rheuma, niedrigem Blutdruck, schlechtem Appetit, nervösen Herzbeschwerden, Blähungen, Krämpfen und Schwäche.

Zur Herstellung der Tinktur füllt man die frischen Blätter oder Triebspitzen in einen Glasbehälter und übergießt sie mit Brantwein oder hochprozentigem Alkohol. Das Gefäß wird verschlossen an einen warmen und sonnigen Platz gestellt. Nach 14 Tagen wird das Ganze filtriert. Dabei muss das Kraut gut ausgepresst werden. Die Tinktur füllt man in eine dunkle Flasche. Man nimmt 2 - 3 mal täglich vor den Mahlzeiten 15 - 25 Tropfen ein Kinder die Hälfte.

Zwei Handvoll Rosmarinblätter in 1 Liter süßen Weißwein eine Woche lang angesetzt, filtriert und täglich ein Likörglas nach dem Essen eingenommen, hilft bei Menstruationsbeschwerden, Nervosität und Appetitlosigkeit. Ein Vollbad mit Rosmarinblättern weckt die Lebensgeister, belebt und regt an.

Kosmetik

Gesichtsdampfbäder machen müde Haut munter, zart und weich. Es hilft auch bei fettiger und unreiner Haut.

Ein Rosmarinfußbad ist gut gegen Schweißfüße.

Man nimmt eine Handvoll Blätter, übergießt sie mit 1 Liter kochendem Wasser, lässt das Ganze 15 Minuten ziehen und gibt den Aufguss ins Fußbad. Rosmarinlotion hilft ebenfalls bei fettiger und unreiner Haut. Zur Herstellung nimmt man 10 Tropfen Rosmarinöl und 1/8 Liter destilliertes Wasser, füllt es in eine Flasche und schüttelt es gut durch.

Zur Herstellung von Rosmarin-Haarwasser benötigt man 100 g Rosmarin, 1 Liter kochendes Wasser, 3 Esslöffel Borax und 1 Esslöffel Glycerin. Das kochende Wasser wird über die Rosmarinblätter gegossen und das Borax beigefügt. Nach dem Abkühlen filtern, das Glycerin dazugeben und gut durchrühren. Das Haarwasser wird in eine Flasche gefüllt und vor Gebrauch gut geschüttelt. Die Kopfhaut sollte täglich damit massiert werden.

Verwendung in der



Salbei

Salvia officinalis - Labiatae

Anbau

Salbei gedeiht am besten an sonnigen Standorten auf leichten, nicht zu nassen Böden. Gesät werden kann ab Anfang März im Gewächshaus oder von Anfang bis Ende Mai im Freiland, empfohlene Aussaatiefe 0,2 cm. Die Keimzeit beträgt je nach Witterungsbedingungen 7 bis 21 Tage. Während der Keimung benötigt der Salbei viel Feuchtigkeit. Freilandpflanzungen können ab Mitte Mai im Abstand von 35x35 cm erfolgen. Salbei verträgt keinen frischen Mist, besser wäre eine Gabe von gut verrottetem Kompost. Die jungen Blätter und Triebspitzen können laufend geerntet werden. Die Haupternte erfolgt kurz vor Beginn der Blüte. Im ersten Jahr erntet man nur bis Mitte August, denn den vollen Ertrag bringt Salbei erst im zweiten Jahr. Auch entwickelt er dann erst sein volles Aroma. Günstig ist es, den Salbei im zweiten Jahr ab Mitte März alle 4 Wochen mit einem Volldünger zu düngen, dann kann er 2 - 3 mal im Jahr geschnitten werden. Im Herbst werden die Triebe bis zur Hälfte eingekürzt und mit Reisig oder einer Torfschicht gegen Fröste geschützt. Im Frühjahr schneidet man die Triebe nochmals bis auf 15 cm über dem Boden zurück, damit er gleichmäßig austreibt. Spätestens im vierten Jahr muss neu gesät werden, weil der Neuaustrieb erheblich nachlässt.

Konservierung

Salbei lässt sich sehr gut durch Trocknen konservieren. Er eignet sich aber auch zum Einlegen in Öl oder zum Einfrieren. Wichtig: Ernten Sie Salbei möglichst an sonnigen Tagen und am späten Nachmittag, denn dann ist sein Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten.

Verwendung in der Küche

Salbei besitzt eine sehr starke Würzkraft und darf deshalb nur sparsam verwendet werden. Voll entfaltet sich das Aroma, wenn das frische oder getrocknete Kraut bei Fleischgerichten wie Lamm, Hammel, Kalb, Wild, Schwein, Kaninchen, Hackfleisch und Geflügel mit gebraten wird. Salbei passt gut zu allen Innereien wie Herz, Leber und Nieren, aber auch zu Fisch und sparsam verwendet, zu Fischsalaten. Salbei nimmt man auch zur Fleischbeize, zum Einlegen von Gurken, zu Kräuterquark und Kräuterbutter, zu sauren Suppen, Rahmkäse und Tomatensalat. Beliebt ist er auch auf Pasten und Pizzas.

Verwendung in der Volksheilkunde

Salbei, eine sehr alte Heilpflanze, galt im Mittelalter als lebensverlängerndes Kräftigungs- und Stärkungsmittel. Salbei besitzt eine keimtötende, entzündungshemmende, schmerzstillende, krampflösende, schweißhemmende, blutreinigende und Blutzucker senkende Wirkung. Das Kraut wirkt Wund schließend und vermag eine überstarke Milchproduktion der Brust zu drosseln und so das Abstillen zu erleichtern. Wichtig ist die richtige Gebrauchsform und Dosierung des Salbeis. Bei Überdosierung kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen. Schwangere und Nierenkranke sollten nur auf ärztlichen Rat Salbei verwenden. Für die Zubereitung eines Tees verwendet man 1 Teelöffel der getrockneten oder frischen Blätter je Tasse, lässt ihn abkühlen und trinkt ihn dann schluckweise. Täglich 2 Tassen helfen besonders bei Katarrhen der oberen Luftwege, Husten, Appetitlosigkeit, Magen- und Darmverschleimung sowie bei Durchfall. Salbei-Dampfbäder und -Kompressen helfen bei fettiger und unreiner Haut. In der kosmetischen Industrie wird Salbei zur Aromatisierung von Zahnpasten und Mundwassern gebraucht. Salbei Tee wirkt vorbeugend bei Infektions Gefahren wie z. B. einer Grippewelle, er unterstützt die Behandlung der Zuckerkrankheit und wird als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund und Rachenraum angewandt. Salbei wird auch zur Herstellung von Tinkturen und medizinischen Weinen gebraucht. Salbeiweine werden hauptsächlich bei Zuckerkrankheit, nervösen Erschöpfungszuständen und Überanstrengung sowie zur Desinfektion und Reinigung von Wunden eingesetzt. Ein Salbeibad ist bei nässenden und eiternden Hauterkrankungen sowie bei starker Menstruation zu empfehlen. Hierzu gibt man ein großes Bündel Salbei in 2 Liter Wasser, presst es anschließend gut aus und gibt den Aufguss mit ins Badewasser.

Verwendung in der Kosmetik

Salbei-Dampfbäder und -Kompressen helfen bei fettiger und unreiner Haut. In der kosmetischen Industrie wird Salbei zur Aromatisierung von Zahnpasten und Mundwassern gebraucht



Sauerampfer

Rumex acetosa - Polygonaceae

Anbau

Der Sauerampfer ist eine recht anspruchslose Pflanze, gedeiht jedoch am besten in einem nährstoffreichen, feuchten Boden. Am günstigsten ist ein schattiger bis halbschattiger Platz. Sie gedeiht aber auch an sonnigen Plätzen.

Ausgesät wird von Ende März bis Ende Mai. Für die Ernte im folgenden Jahr sät man von Anfang bis Ende August. Bewährt hat sich ein Reihenabstand von 35 cm und eine Aussaatmenge von 50 Korn pro laufenden Meter, empfohlene Aussaattiefe 0,5 cm. Die Keimzeit beträgt je nach Witterungsverlauf zwischen 7 und 21 Tagen. Nach dem Auflaufen wird auf 35 cm in der Reihe vereinzelt. Sollen hohe Erträge erzielt werden, muss alle 4 Wochen ein stickstoffhaltiger Dünger gegeben werden. Die frischen Blätter erntet man laufend. Nur die Herzblätter bleiben bei der Ernte stehen. Blütenstiele sollten, sobald ersichtlich, entfernt werden, denn sie kosten die Pflanzen unnötig viel Kraft. Sauerampfer ist eine winterharte Staude, die jedoch spätestens nach 4 Jahren neu gesät werden sollte.

Konservierung

Die Konservierung des Sauerampfers ist zwar durch Trocknen möglich, er verliert dabei jedoch einen großen Teil seines Aromas. Gut lässt sich Sauerampfer aufbewahren, indem man das frische Blatt zerkleinert und in Wasser einfriert. Wird er trocken eingefroren, erfriert er.

Verwendung in der Küche

Frische junge Sauerampferblätter können zu Salaten und grüner Frankfurter Soße verwandt werden. Fein gehackt und kurz in Salzwasser gekocht und dann in Butter gedünstet, ist Sauerampfer ein sehr schmackhaftes Gemüse. Man kann ihn auch mit Spinat oder Mangold kochen. Besonders gut schmeckt dieses Gemüse zu Fisch, Eiern, Omelett sowie zu Kalb- und

Schweinefleisch.

Gerne nimmt man Sauerampfer auch als säuerliche Würze zu Kerbel- und Kartoffelsuppen, Linsen, Tomaten, Gurken, Milch und Hühnerbrühen. Wichtig! Sauerampfer darf nicht in einem Eisentopf gekocht werden, das Kraut erhält dann einen unangenehmen metallischen Geschmack.

Verwendung in der Volksheilkunde

Sehr beliebt ist Sauerampfer aufgrund seines hohen Vitamin C-Gehaltes. Roh enthält er fast soviel Vitamin C wie die Zitrone. Hauptsächlich wird Sauerampfer zu Frühjahrskuren verwandt, die 2 - 3 Wochen dauern sollten. Dabei spielt es keine Rolle, ob das frische Kraut einige rohe Blätter täglich kauen oder zu Salat zubereitet, als Frischsaft, täglich 2 Teelöffel pur oder in Tee einnehmen oder als Teeaufguss täglich eine Tasse über den Tag verteilt einnehmen, hergestellt aus einem Teelöffel getrockneter Blätter genommen wird.

Nicht nur, dass Sauerampfer durch den hohen Vitamin C-Gehalt die körperlichen Abwehrkräfte aufbaut, außerdem wirkt er blutreinigend und entschlackend.

Zur Zubereitung eines blutreinigenden und harntreibenden Tees überbrüht man 2 g des frischen Krautes mit kochendem Wasser, lässt es 5 Minuten ziehen und filtriert den Sud. Der Tee wird schluckweise getrunken. Die gleiche Wirkung erzielt man mit dem Aufkochen von 10 g getrockneter Wurzeln in 1/2 Liter Wasser. Nach dem Aufkochen lässt man es 10 Minuten ziehen und filtriert das Ganze. Hiervon werden 3 Tassen über den Tag verteilt getrunken.

In der Homöopathie wird aus den frischen Blättern oder Wurzeln eine Essenz hergestellt, die

bei Hauterkrankungen verordnet wird. Ein altes Hausmittel ist das Auflegen der frischen Blätter auf die erkrankte Haut.

Sauerampfer, als altes Volksheilmittel hilft auch gegen Würmer bei Kindern. Man überbrüht 1 - 2 g Sauerampfer mit einer Tasse kochendem Wasser. Lässt den Sud 3 Minuten ziehen, filtriert ihn und trinkt den entstandenen Tee schluckweise. Achtung! Bei Überdosierung kann sich Sauerampfer schädigend auswirken. Aufgrund des zu hohen Gehaltes an Oxalsäure sollte der Einsatz von Sauerampfer bei Herz-, Lungen-, Magen-, Nieren- und Rheumakranken unterbleiben.



Schnittlauch

Allium schoenoprasum - Liliaceae

Anbau

Schnittlauch bevorzugt einen kalkhaltigen, humosen und feuchten Lehmboden in sonniger bis halbschattiger Lage. Mit Nährstoffen darf nicht gespart werden. Gesät wird Februar/März im Gewächshaus oder Frühbeetkasten. Ist der Schnittlauch 10 cm groß, werden immer mehrere Pflanzen pro Pflanzstelle zusammen im Abstand von 20x20 cm gepflanzt. Direktaussaaten sind von Mitte März bis Mitte Mai möglich. Empfohlener Reihenabstand 20 cm, Aussaatmenge 300 Korn pro laufenden Meter, Aussattiefe 2 cm. Die Keimzeit beträgt 7 - 14 Tage. Schnittlauch wird das ganze Jahr hindurch geerntet. Nach jedem Schnitt sollte er gedüngt werden. Blütenstängel werden, sobald sie erscheinen, entfernt, denn sie kosten die Pflanze unnötige Kraft. Zum Antreiben des Schnittlauchs im Winter eignen sich am besten zweijährige Pflanzen, die im Sommer nicht geschnitten wurden. Im Herbst gräbt man den Schnittlauch aus und lässt ihn so lange im Freiland liegen, bis das Laub eingetrocknet ist. Ist es draußen zu nass, legt man den Schnittlauch an einen überdachten und luftigen Platz, wo er bis zum Antreiben liegen bleiben kann. Frost schadet ihm nicht, im Gegenteil er verbessert die Qualität beim Antreiben. Zum Antreiben pflanzt man den Schnittlauch in einen Topf und stellt ihn auf eine warme Fensterbank. Er sollte nur mit lauwarmem Wasser gegossen werden. Bereits nach gut einer Woche kann der frische Schnittlauch geerntet werden.

Konservierung

Schnittlauch wird nur durch Einfrieren konserviert.

Verwendung in der Küche

Schnittlauch ist sehr vielseitig. Man nimmt ihn fein geschnitten als Brotbelag sowie zu Quark und Rührei, zu allen Salatsoßen, Gemüsegerichten, Eierspeisen, in Rahmsoßen, zu Fleisch und Fisch, aber auch zu Eintopf, Wurst- und Kartoffelgerichten, zu Räucheraal, zu Tomatengerichten und fein geschnitten streut man ihn auf bereits fertige Suppen.

Verwendung in der Volksheilkunde

Schnittlauch wirkt appetitanregend und ist durch seinen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sehr wertvoll. 100 g Schnittlauch enthalten 2 mg Natrium, 434 mg Kalium, 167 mg Calcium, 75 mg Phosphor, 44 mg Magnesium und 13 mg Eisen.

Bei den Vitaminen ist der hohe Vitamin C-Gehalt besonders hervorzuheben. 100 g Schnittlauch enthalten 47 mg Vitamin C. Um die gleiche Menge Vitamin C zu bekommen, müsste man ca. 1,2 kg Apfel essen.



Thymian

Thymus vulgaris - Labiatae

Anbau

Thymian benötigt, um sich gut entwickeln zu können, einen trockenen, warmen Standort in sonniger Lage. Am besten gedeiht er auf steinigen, kalkhaltigen Böden. Der Boden darf nicht

mit frischem Mist aufbereitet sein. Auch mit Dünger sollte nur sparsam umgegangen werden. Die Aussaat ist ab Mitte Februar im geheizten Gewächshaus oder Frühbeetkasten möglich, Freilandaussaaten von Mitte April bis Mitte August. Nach der Aussaat wird der Samen nur leicht angedrückt, aber nicht mit Erde abgedeckt. Die Keimzeit beträgt je nach Bodentemperatur 7 bis 21 Tage. Ab Mitte Mai kann Thymian im Abstand von 20x20 cm gepflanzt werden.

Beim Thymian ist eine mehrjährige Ernte möglich, jedoch benötigt er in rauen Lagen einen Winterschutz. Alle 3 - 4 Jahre muss der Bestand erneuert werden, da alte Pflanzen verholzen und an Würzkraft verlieren. Verwendet werden die jungen Blätter und Triebspitzen. Die Haupternte sollte kurz vor der Blüte erfolgen, denn zu dieser Zeit besitzt der Thymian die stärkste Würzkraft. Werden die Blätter zur Mittagszeit geschnitten, ist der Anteil an ätherischen Ölen am höchsten.

Konservierung

Thymian lässt sich sehr gut durch Trocknen, Einfrieren oder Einlegen in Essig konservieren.

Verwendung in der Küche

Thymian kann sowohl mitgekocht als auch mit gebraten werden. Weil er eine starke Würzkraft besitzt, wird er nur in kleinen Mengen den Speisen zugesetzt.

Gut eignet er sich zu Kartoffelgerichten, Tomaten, Kürbis, Auberginen, Paprika, Hülsenfrüchten, zu Blatt-, Gurken-, Tomaten- und Selleriesalaten, zu Frikadellen, Fleisch, Fisch, Wild und Geflügel sowie zum Würzen von Blut- und Leberwurst, zur Füllung von Leberknödeln und Pasteten, mit Melisse und Estragon zusammen für Kräuternessig, aber auch für Braten-, Kräuter- und Wildsoßen, zum Würzen von Pizzas und zur Herstellung von Kräuterbutter sowie zur Likörherstellung und zur Zubereitung von süßen Cremes.

Verwendung in der Volksheilkunde

Thymian wirkt appetitanregend, stark desinfizierend, schleim-, husten- und krampflösend sowie harn- und blähungs- treibend.

Hauptsächlich wird Thymian als Tee aus einem Teelöffel des getrockneten Krautes zubereitet verwandt.

Zwei Tassen täglich wirken wohltuend bei Keuch- und Krampfhusten, Bronchialkatarrh und Asthma. Er wird aber auch bei infektiösen Erkrankungen der Verdauungsorgane und der Lungen angewandt. Thymian Tee hilft bei Sodbrennen, Blähungen, Durchfall, Magenkrämpfen und Menstruationsbeschwerden.

Außerdem wird Thymian eine günstige Wirkung bei Leberschäden nachgesagt. Mehrmaliges Gurgeln mit Thymian Tee hilft bei entzündlichen Erkrankungen im Mund- und Rachenraum. Thymianöl, das in der Apotheke erhältlich ist, wird bei Beschwerden der Atem-, Verdauungs- und Harnwege 3 mal täglich, 3 Tropfen auf Zucker eingenommen. Unverdünnt wendet man das Öl bei Quetschungen, geschwollenen Gelenken und Muskelanspannung an.

Zum Einreiben bei Rücken-, Glieder- und Gelenkschmerzen, Erfrierungen, Durchblutungsstörungen und Nervenschwäche hat sich eine Tinktur aus Thymiankraut bewährt. Zur Herstellung wird das Kraut 8 Tage lang in hochprozentigem Alkohol angesetzt, dann abgepresst und filtriert.

Ein Thymianbad, hergestellt aus dem frischen Kraut, ist nervenstärkend und unterstützt die anderen Thymiananwendungen.

Verwendung in der Kosmetik

Eine wichtige Rolle spielt Thymian in der Bio-Kosmetik. Er wirkt sehr gut gegen fettige und unreine Haut. Aus dem Kraut stellt man Creme, Reinigungsmilch, Salben, haut kräftigende Kräutermayonnaisen und Gesichtswasser her.

Zur Herstellung eines Gesichtswassers gebraucht man 2 Esslöffel des getrockneten Thymiankrautes, 1 Esslöffel getrocknetes Salbeikraut, 50 g hochprozentigen Alkohol, 3 Tropfen Thymianöl und 0,2 Liter destilliertes Wasser.

Zunächst werden die verschiedenen Kräuter in einer Porzellanschüssel vermischt und mit dem destillierten Wasser und 40 g Alkohol übergossen. Diese Schüssel wird nun 2 Tage bedeckt stehen gelassen. Dann presst man das Kraut aus und filtriert es. In den restlichen 10 g Alkohol löst man das Thymianöl auf. Alles wird gut miteinander vermischt und in eine dunkle Flasche gefüllt. Dieses wunderschön duftende Gesichtswasser wirkt mild desinfizierend und wird deshalb bei unreiner und fettiger Haut und bei Akne angewandt.



Waldmeister

Galium odoratum - Rubiaceae

Anbau

Waldmeister, eine ausdauernde Waldpflanze, liebt einen feuchten, humosen und schattigen Standort. Er gedeiht in Lauberde unter Bäumen und Sträuchern gut. Volle Sonne verträgt er nicht.

Die Vermehrung durch Aussaat ist nicht ganz einfach. Waldmeister ist ein Frostkeimling und muss deshalb schon im Herbst Mitte September bis Ende Oktober gesät werden.

Empfohlener Reihenabstand 25 cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter, Aussaattiefe 0,5 cm. Die Keimzeit beträgt je nach Witterungsverlauf 21 - 200 Tage. Im Winter wird die Aussaat mit Fichtengrün abgedeckt. Im Frühjahr wird das Grün entfernt und der Waldmeister auf 25 cm in der Reihe verzogen. Wichtig ist, dass der Boden immer mit Torf, Lauberde oder

halbverrottetem Laub bedeckt ist, damit er nicht austrocknet. Auf keinen Fall darf Waldmeister gedüngt werden, das wäre der sichere Tod für ihn. Damit man die flachen Wurzeln des Waldmeisters nicht zerstört, muss das Hacken unterbleiben.

Geerntet wird erst im zweiten Jahr. Bei früheren Ernten leiden die Wurzelstöcke sehr stark. Geerntet wird das Kraut von April bis Juni kurz vor der Blüte. Verblühtes Kraut ist wertlos. Im Winter schützt man die Waldmeisterpflanzen mit einer Laub- oder Moosabdeckung.

Konservierung

Das Kraut lässt sich, lose oder gebündelt, in einem luftigen und schattigen Raum gut trocknen. Volle Sonne sollte beim Trocknen vermieden werden, weil es sich sonst verfärbt. Während des Trocknens sollte das Kraut mehrmals gewendet werden.

Verwendung in der Küche

Waldmeister wird, frisch oder getrocknet, in kleinen Mengen als Aroma zu Obstsalaten, Suppen, Süßspeisen, Pudding, Kompott oder Eis gegeben. Gut schmeckt auch eine Waldmeisterbowle.

Verwendung in der Volksheilkunde

Waldmeister wird hauptsächlich als Tee eingenommen. Zur Herstellung nimmt man 2 - 4 g des getrockneten Krautes und überbrüht es mit einer Tasse kochendem Wasser, lässt es 3 Minuten ziehen und filtriert es anschließend. Hiervon täglich 3 Tassen getrunken, helfen bei Leberentzündungen, Wassersucht, bei Neigung zu Harnsteinbildung und Magenschmerzen sowie bei unregelmäßiger Herzrhythmus und Schlaflosigkeit. Achtung! Waldmeister darf nicht übermäßig oder zu konzentriert genommen werden. Die Folge wären Schwindel, Übelkeit und Erbrechen.



Wermut

Artemisia absinthium - Asteraceae

Anbau

Wermut liebt einen trockenen, mageren, gut durchlässigen und kalkhaltigen Boden in sonniger Lage. Am besten gedeiht er in Heide- oder Steingärten.

Gesät wird der Wermut von Mitte April bis Ende Mai oder aber, für die Ernte im folgenden Jahr, von Anfang August bis Mitte September im Freiland.

Der Samen darf nicht mit Erde abgedeckt werden, da Wermut ein Lichtkeimling ist. Die Keimzeit liegt je nach Witterungsbedingungen zwischen 7 und 21 Tagen. Ist die Pflanze 5 - 8 cm groß, wird sie im Abstand von 100 x 60 cm verpflanzt. Ein bis zwei Pflanzen sind für einen Haushalt ausreichend.

Wermut verträgt sich schlecht mit anderen Pflanzen und sollte deshalb immer möglichst abseits gepflanzt werden.

Im ersten Jahr verwendet man nur die Blätter, im zweiten Jahr auch die Blütenrispen. Nach der ersten Ernte wird der Wermut stark zurück geschnitten, so treibt er wieder neu aus und eine zweite Ernte ist möglich. Alle 3 - 4 Jahre muss der Wermut neu ausgesät werden, da er mit der Zeit stark verholzt.

Konservierung

Die Blütenrispen und Blätter werden durch Trocknen im Schatten konserviert

Verwendung in der Küche

Wermut ist kein Würzkräut, sondern ein Heilkräut. Gern wird Wermut Tee nach fettem Essen getrunken.

Verwendung in der Volksheilkunde

Das Anwendungsgebiet des Wermuts ist hauptsächlich der Verdauungstrakt. Wermut wirkt gegen Magendruck, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, zu viel oder zu wenig Magensäure, Blähungen, Leberentzündungen, Gallenleiden, Gelbsucht und Wassersucht. Hauptsächlich wird Wermut als Tee verwandt. Zubereitet wird er aus einer kleinen Menge der getrockneten Blütenrispen und Blättern, die mit kochendem Wasser überbrüht werden. Den Tee lässt man 3 Minuten ziehen und filtriert ihn anschließend. Wermut Tee kann auch kalt getrunken werden.

Bei Appetitlosigkeit wird der Tee eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen, ansonsten trinkt man morgens 1 Tasse auf nüchternen Magen und 1 Tasse nachmittags. Von regelmäßigem Genuss ist jedoch abzuraten, da die ätherischen Öle Giftstoffe enthalten und es bei zu häufigem Genuss zu Schädigungen führen kann.



Ysop

Hyssopus officinalis - Labiatae

Anbau

Ysop stellt keine besonderen Ansprüche, gedeiht jedoch am besten auf durchlässigen, nicht zu nassen, kalkhaltigen Böden in sonniger Lage. Gesät wird Ysop ab Mitte März im geheizten Gewächshaus, Frühbeetkasten oder auf der Fensterbank. Ab Ende Mai wird er im Abstand von 25x30 cm im Freiland gepflanzt.

Freilandaussaaten sind von Mitte bis Ende Mai möglich. Empfohlener Reihenabstand 30 cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter. Der Samen darf nur leicht angedrückt, jedoch nicht mit Erde abgedeckt werden, da Ysop ein Lichtkeimling ist. Je nach Anzuchttemperatur liegt die Keimdauer zwischen 7 und 21 Tagen. Freilandaussaaten werden nach dem Auflaufen auf 25 cm in der Reihe vereinzelt.

Die jungen Blätter und Triebspitzen können laufend geerntet werden. Die Haupternte erfolgt erst kurz vor oder mit Beginn der Blüte. Bei günstigen Witterungsverlauf kann eine zweite Ernte im Herbst erfolgen. Eine leichte Stickstoffgabe nach dem ersten Schnitt beschleunigt das Wachstum. Kommt Ysop zur Blüte, dient er als Bienenweide.

Da Ysop ein Halbstrauch ist, ist eine mehrjährige Ernte möglich, auch sollte man dem Ysop in rauen Lagen einen Winterschutz geben, da er sonst erfriert.

Konservierung

Ysop kann durch Trocknen konserviert werden, jedoch verliert er dabei einen Teil seiner

Würzkraft. Besser hat sich Einfrieren oder Einlegen in Öl bewährt.

Verwendung in der Küche

Ysop wird zum Würzen von Salaten, Soßen, Suppen, Braten, Kartoffeln, Sellerie und Fleischsalaten verwendet.

Gut schmeckt er auch zu rohen Tomaten und Quark, zu Leberklößchen, Ragout und Rouladen. Außerdem wird Ysop zur Likörherstellung verwandt.

Wichtig! Ysop nie mitkochen, denn dann verliert er sein Aroma. Er wird immer erst an die fertigen Speisen gegeben.

Verwendung in der Volksheilkunde

Bereits im Mittelalter wurde Ysop in den Klostergärten angebaut und sehr geschätzt. Er wird bei Brust- und Lungenkranken, bei chronischem Bronchialkatarrh, bei Darmverschleimungen, bei Verdauungsstörungen sowie bei Wasser- und Gelbsucht eingesetzt.

Zur Teezubereitung nimmt man 1 Teelöffel des getrockneten Krautes und übergießt es mit kochendem Wasser.

Von diesem Tee trinkt man täglich 2 - 3 Tassen. Ysop in Essig gekocht kann als Mundspülwasser bei Zahnschmerzen

genommen werden. Appetitanregend wirkt Ysop, wenn er mit Weingeist angesetzt wird. Eine halbe Stunde vor dem Essen nimmt man 10 Tropfen davon ein. Für eine Tinktur benötigt man 1 Liter hochprozentigen Alkohol, 10 g blühende Triebspitzen, 10 g Basilikum, 10 g Pfefferminzblätter, 20 g Wermut Blätter und 20 g Salbei. Die Kräuter werden zerkleinert, mit dem Alkohol aufgegossen und in einem verschlossenen Gefäß an einem warmen Platz 3 Wochen aufbewahrt.

Anschließend wird das Ganze abgepresst, filtriert und in eine Flasche gefüllt. Bei Bedarf nimmt man gegen Nervosität und Schlaflosigkeit 20 Tropfen auf Zucker oder in Vanille Tee. Bei Husten und Halsentzündungen hilft Ysopsirup. 1 Liter Wasser und 1,6 kg Zucker werden zu Sirup gekocht. Anschließend gibt man 100 g blühende Triebspitzen in den noch warmen Sirup und verrührt diese gut. Nach Erkalten wird das Ganze filtriert und schon ist der Sirup fertig.



Zitronenmelisse

Melissa officinalis - Labiatae

Anbau

Zitronenmelisse liebt einen lockeren, gedüngten, humosen und sandigen Lehmboden. Sie sollte in sonnigen, nicht zu trockenen und vor Wind geschützten Lagen stehen.

Gesät wird von Mitte bis Ende April oder aber von Anfang August bis Mitte September direkt im Freiland. Reihenabstand 40 cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter.

Da Zitronenmelisse ein Lichtkeimling ist, darf der Samen nicht mit Erde bedeckt werden.

Während der Keimung sollte der Samen immer gut feucht gehalten werden. Da die Zitronenmelisse sehr wärmebedürftig ist, dauert die Keimzeit ziemlich lange (21—28 Tage).

Werden die Pflanzen im Gewächshaus vorgezogen, dauert es bis zur Keimung nur ca. 14 Tage. Sind die Pflanzen aufgelaufen, werden sie auf 30 cm in der Reihe vereinzelt. Nach dem ersten Schnitt der jungen Triebspitzen gibt man am besten eine Stickstoffkopfdüngung. Um die Zitronenmelisse in rauen Lagen vor Frost zu schützen, ist eine Reisigabdeckung empfehlenswert.

Mit Beginn des Frühjahrs gibt man den Pflanzen noch eine Kopfdüngung und achtet darauf, dass der Boden immer gut mit Torf oder verrottetem Mist bedeckt ist, um ein zu starkes Austrocknen zu verhindern.

Da die Zitronenmelisse zu den flach wurzelnden Pflanzen gehört, darf nur vorsichtig gehackt werden.

Geerntet werden die jungen Blätter und Triebspitzen kurz vor der Blüte, am besten in den frühen Nachmittagsstunden, denn dann ist der Anteil an ätherischen Ölen am höchsten.

Konservierung

Zitronenmelisse kann zwar getrocknet werden, doch verliert sie dann stark an Aroma. Ideal ist es, sie frisch zu verwenden oder in Öl einzulegen. Auch Einfrieren ist möglich.

Zitronenmelisse findet nicht nur in der Küche Verwendung, sondern wird auch gerne von

Bienen angefliegen. Lassen Sie deshalb einige Pflanzen als Bienenweide stehen.

Verwendung in der Küche

Zitronenmelisse gehört zu den wichtigsten Kräutern in grünen Salaten, passt zu Kräutersuppen und Soßen, Obstsuppen, Hülsenfrüchten, zu eingelegten Gurken, Kräuteressig, Kräuterbutter, Mayonnaisen und Quark, aber auch zu Bowle und Kräuterlikör sowie zu Wild- und Pilzgerichten, gebratenem und gekochtem Fisch.

Gut macht sich ein wenig des Aromas zu Kalbsragout, Leber, Pute sowie Aal, Hummer und Hering.

In der Küche wird Zitronenmelisse immer frisch verwandt, darf aber nicht mitgekocht werden. Man gibt es fein geschnitten unter Speisen, wenn ein leichtes Zitronenaroma erwünscht ist.

Verwendung in der Volksheilkunde

Die Zitronenmelisse ist eine alte Heilpflanze und wird bei vielen Krankheiten empfohlen. Ein Aufguss aus den Blättern hilft bei Nervosität, Blähungen, Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Migräne, Krämpfen in Bauch und Unterleib und kolikartigen Magen- und Darmbeschwerden. Äußerlich wird der Aufguss bei Rheuma, Nerven-, Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen, Quetschungen und Wunden angewandt. Zur Herstellung eines Aufgusses nimmt man 2 - 3 g der frischen oder getrockneten Blätter, übergießt diese mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn 3 - 5 Minuten ziehen. Das Ganze wird filtriert und zweimal täglich vor den Mahlzeiten schluckweise getrunken. Frisch gequetschte Blätter wirken kühlend und schmerzstillend bei Bienen- und Wespenstichen.

Verwendung in der Kosmetik

Zusätze von Zitronenmelisse bei Reinigungsotionen, Gesichtswassern und Cremes sind besonders bei trockener und empfindlicher Haut zu empfehlen.

Melissentinktur wird dem Mundwasser zugegeben. Sie gibt einen frischen Atem und desinfiziert auf milde Art den Mund- und Rachenraum. Zur Herstellung der Tinktur gibt man 10 g der getrockneten Blätter in 0,1 Liter hochprozentigen Alkohol, füllt dies in eine dunkle Flasche und bewahrt sie an einem warmen Platz auf. Nach 4 Wochen wird der Sud filtriert und bei Bedarf genommen.



Zwiebel

Allium cepa - Liliaceae

Anbau

Für den Zwiebelanbau ist ein mittelschwerer bis schwerer, kalkhaltiger Lehmboden ideal. Auch auf leichteren Böden ist ein Anbau möglich, jedoch bleiben die Zwiebeln meistens etwas kleiner.

Auf den zur Aussaat vorgesehenen Beeten darf kein frischer Mist gegeben werden, da die Gefahr des Zwiebelfliegenbefalls dann besonders hoch ist. Die Zwiebelaussaat beginnt Anfang März. Empfohlener Reihenabstand 25 cm, Aussaatmenge 50 Korn pro laufenden Meter, Aussattiefe 2 cm. Letzte Aussaat Mitte April. Nach Aufgang vereinzelt man die Zwiebeln auf 4 - 6 cm in der Reihe.

Lauchzwiebeln können etwas enger, je nach Sorte 75 - 100 Korn pro laufenden Meter bis Ende Juni/Anfang Juli, gesät werden. Verziehen der Pflanzen ist nicht notwendig.

Winterzwiebeln sät man vom 10. bis 20. August bei einem Reihenabstand von 25 cm mit 50 Korn pro laufenden Meter aus. Erst im nächsten Frühjahr werden sie auf einen Endabstand von 5 cm verzogen.

Ausgereift sind die Zwiebeln, wenn sich das Laub braun färbt und eintrocknet.

Sie werden aufgezogen und noch einige Tage im Garten zum Trocknen liegen gelassen.

Konservierung

Die trockenen Zwiebeln lagert man an einem trockenen, möglichst luftigen, kühlen, aber frostfreien Ort. Kleine Perlwiebeln lassen sich sehr gut in Essig einlegen. Getrocknete,

zerkleinerte Zwiebeln müssen unter Luftabschluss aufbewahrt werden, da sie sonst leicht Feuchtigkeit annehmen. Diese Zwiebeln nimmt man zur Zwiebelsalzherstellung.

Verwendung in der Küche

Die Zwiebel, ob frisch, getrocknet oder als Salz, ist vielseitig verwendbar. Man gebraucht sie zum Einlegen von Heringen, zu gehacktem Fleisch, Gulasch, Hamburgern, Hammel-, Schweine- und Rindfleisch, zu Ragout, zu Gemüse-, Fisch- und Zwiebelsuppen, aber auch zu Salaten und Salatsaucen. Helle Saucen werden mit brauner Zwiebelschale eingefärbt.

Verwendung in der Volksheilkunde

Die Zwiebel besitzt eine stark Verdauungsfördernde Wirkung. Sie verhindert Fäulnisbildung im Darm und wirkt gegen Darmerkrankungen. Bei Kindern hilft Zwiebelsaft gegen Schnupfen, Husten, Ohrensausen, Verstopfungen und Hämorrhiden. Zur Saftgewinnung schneidet man die Zwiebel in Scheiben, zuckert sie und lässt sie über Nacht stehen. Am nächsten Morgen kann der Saft abgegossen und verwendet werden. Feingehackte Zwiebeln in Kopfhöhe neben das Bett gestellt, bringen Linderung bei starken Erkältungen. Zerhackte und in Schweineschmalz angebratene Zwiebeln in der Nacht auf die Brust gelegt, lindern Husten, Asthma und Bronchialkatarrh.

Verwendung in der Kosmetik

Die Zwiebel ist zur Haarpflege besonders geeignet. Zwiebelhaarwasser wird wie folgt hergestellt:

Eine geschälte, fein gehackte Zwiebel wird einen Monat lang mit 1/8 Liter hochprozentigem Alkohol angesetzt, anschließend filtriert und in eine Flasche abgefüllt. Mit diesem Haarwasser wird die Kopfhaut täglich ein massiert.

Wer die Tönung von braunem oder dunkelblondem Haar verändern will, muss 50 g Zwiebelschalen mit 1/8 Liter kaltem Wasser übergießen, das Ganze erhitzen und 5 Minuten kochen lassen.

Mehrmals täglich reibt man die Haare mit dem braunen Zwiebelwasser ein, bis sie die gewünschte Tönung haben. Auch graue Haare können so auf natürliche Weise getönt werden.

Kräuter- und Bastelstube Bettina Rath

Flamberg 80

8505 St. Nikolai i.S.

e-mail: bettina.rath@eon.at

www.kraeuterundbastelstube.at.tt

Tel. u. Fax: 03185/2060

Handy: 0676/3124968