

STEFANIE HERTEL

DIE WUNDERWELT DER KRÄUTER

Meine Familienrezepte
zum Heilen und
Genießen aus dem
Garten der Natur



GU



INHALT

Mein Leben mit der Natur	6	Brombeere und Himbeere	46
Die Liebe zu den Kräutern	8	Brunnenkresse	50
Meine Welt der Kräuter	16	Fichte	54
Angelika	18	Frauenmantel	58
Bärlauch	22	Giersch	62
Große Bibernelle	28	Gundermann	66
Blutwurz	32	Hagebutte – Hundsrose	70
Breit- und Spitzwegerich	36	Heidelbeere	74
Brennnessel	40	Holunder	78
		Huflattich	82

Johanniskraut	86
Kornblume	90
Löwenzahn	94
Minze	98
Preiselbeere	102
Ringelblume	106
Sauerampfer	110
Schafgarbe	114
Schlehe	118
Taubnessel	122
Extra: Kräuter sammeln und konservieren	126
Wilder Thymian (Quendel)	128
Vogelbeere	132
Vogelmiere	136
Weißdorn	140



Meine liebsten Rezepte 144

Feine Kleinigkeiten von Brennnesselpesto bis Wildkräuter-Blüten-Salat	146
Vorspeisen von Polenta-Kräuter-Rauten bis Brennnesselpflanzerl	154
Vegetarische Hauptgerichte von Bärlauchgnocchi bis Kärntner Kasnudeln	161
Süßes von Holunderbeerensuppe bis Almcocktail	174
Extra: Meine Kräutermischungen für Tee und Schnaps	180

Anhang

Rezeptregister	186
Register der Heilanwendungen	186
Stichwortregister	187
Zum Weiterlesen	189
Bildnachweis	189
Die Fotografin	189
Dank	190
Die Autorin	191



Mein Leben mit der Natur

Vogtland, Chiemgau und die
ganze Welt: Gerade weil ich so viel
unterwegs bin, brauche ich den
Aufenthalt in der Natur und die
Kräuter – sie halten mich gesund!



DIE LIEBE ZU DEN KRÄUTERN

Von Kindheit an bin ich mit der Natur vertraut. Mutter und Großmutter lehrten mich, Kräuter zu schätzen, sie zu erkennen und richtig anzuwenden. Danke dafür, liebe Mama und liebe Oma Erna!

Seit vierzig Jahren stehe ich nun als Sängerin auf der Bühne und seit einigen Jahren auch als Moderatorin, Schauspielerin und Musicaldarstellerin. Es waren und sind bewegte, spannende Zeiten mit immer neuen Eindrücken.

Immer unterwegs

Mein Leben lang war ich irgendwie immer unterwegs. Ich liebe es, zu reisen und auf Tour zu sein, das bedeutet aber oft auch Hektik und Stress. Deshalb brauche ich immer einen Ausgleich: Die Natur ist es, die für mich Ruhe und Entspannung bedeutet. Deshalb schätze ich mich glücklich, dass ich gleich drei wichtige Lebensmittelpunkte habe, die mich erden, weil sie in herrlichster Natur liegen. Das ist zum einen meine Heimat, das Vogtland, zum anderen meine Wahlheimat, der Chiemgau, wo ich seit vielen Jahren mit meiner Familie lebe. Und dann gibt es noch eine Alm in Tirol, die uns auch ein Stückchen Heimat geworden ist.

Daheim im Vogtland

Im Vogtland bin ich geboren und aufgewachsen, hier leben noch immer mein Vater Eberhard Hertel, ein erfolgreicher Sänger, und ein großer Teil meiner Familie. In meinem Elternhaus gibt es nach wie vor mein altes Zimmer, wo ich jederzeit aufschlagen kann. Wenn ich in meiner alten Heimat bin, kocht meine Schwägerin Ines immer etwas Leckeres. Und mein Bruder Andreas und die ganze Familie freuen sich, wenn wir mal wieder auf dem elterlichen Hof auftauchen. Mein Vater wurde 1938 in einem alten Bauernhaus geboren, das schon lange nicht mehr steht. Es lag nur 500 Meter entfernt von dem Gehöft, das meine Eltern später anmieteten und das unserer großen Familie ausreichend Platz bot. Besonders schön war das Haus nicht, aber das störte uns nicht. Wir vier Kinder – meine drei Geschwister Katrin, Jörg, Andreas und ich – waren in meiner Erinnerung immer draußen unterwegs, und meine Mutter Elisabeth war

ebenfalls sehr naturverbunden. Sie schickte uns Kinder oft zum Beeren- oder Kräutersammeln, und dann wurde etwas Feines daraus gekocht. So lernte ich schon früh die Gaben der Natur kennen.

Wahlheimat Chiemgau

Mit 18, also vor mehr als 25 Jahren, zog ich in den Chiemgau, und seit mehr als 15 Jahren lebe ich im schönen Achental. Mein Dorf ist umgeben von Bergen, Wiesen und Wäldern, das meiste davon ist Naturschutzgebiet. Die Tiroler Ache, die sich durch das Tal schlängelt, glitzert an sonnigen Tagen herrlich glasklar in Blau- und Grüntönen. Die Landschaft ist ursprünglich und bester Nährboden für alle möglichen Kräuter.

Die Alm in Tirol

Seit mehr als zehn Jahren fahren wir regelmäßig auf eine Alm in Tirol, eineinhalb Stunden von uns entfernt. »Unsere« Alm (sie gehört uns allerdings nicht) ist ein wunderbarer Rückzugsort, auf 1400 Metern Seehöhe gelegen, mit einem traumhaften Blick in ein wildromantisches Tal. Sie ist umgeben von herrlichsten Weiden und Wäldern, ein Paradies für Kräuter und Beeren. Ein Kräutertehexlein wie ich fühlt sich hier so richtig wohl. Eigentlich brauche ich nur einmal ums Haus herumgehen, und schon habe ich fast alles gesammelt, was ich für einen Tee oder einen Wildkräutersalat benötige.



Schon von frühester Kindheit an habe ich es geliebt, durch die Natur zu streifen und wilde Kräuter zu pflücken.

Meine Großmutter Erna

Begonnen hat meine Liebe zu den Kräutern aber schon damals, als meine Mutter mich mit immer neuen Kräutern vertraut machte, die in meiner Kindheit noch in großer Vielfalt auf den Wiesen und an den Bächen um unser Dorf wuchsen. Noch mehr über die Natur lernte ich aber von meiner Großmutter Erna. Sie lebte in einem kleinen Weiler mitten im Wald, etwa drei Kilometer von uns entfernt. Oma Erna ging fast jeden Tag raus, um Pilze, Heidelbee-



Wenn ich nach einem anstrengenden Tag nach Hause komme, gönne ich mir erst mal eine Tasse Tee.

ren, Himbeeren, Kräuter zu sammeln. Sie hatte immer ihr Kräuterbuch »Gesundheit aus der Apotheke Gottes« von Maria Treben zur Hand. Daraus entnahm sie Anleitungen für Heilanwendungen. Dieses Buch war für sie ihre medizinische Bibel. Salben, Tees und Ansätze bereitete sie nach den Rezepten der Kräuterfrau. Wenn ich einmal heiser war, schaute Omi in ihr Buch und fand bestimmt das Richtige, denn ich musste ja bis zum nächsten Auftritt wieder fit werden.

Als Vierjährige auf der Bühne

Denn schon in sehr jungen Jahren, mit vier, drängte es mich auf die Bühne. Mein Vater war bereits ein gefeierter Star im DDR-Fern-

sehen und Stammgast in Sendungen wie »Oberhofer Bauernmarkt« oder »Musikanten sind da«. Sein Markenzeichen war das Jodeln – ziemlich exotisch in unserer Region! Ich ließ mich von seiner Begeisterung anstecken und übte heimlich am Gartenzaun. Papa traute seinen Ohren nicht, als er mich einmal dabei erwischte, dachte er doch, jemand hätte draußen das Radio laufen. Auf einem Weihnachtskonzert im vogtländischen Falkenstein durfte ich dann zum ersten Mal auftreten, ich sang »Schneeflöckchen Weißröckchen«. Zwei Jahre später feierte ich schon mein Fernsehdebüt mit dem »Teddybärjodler«. Von da an ging es immer weiter, und so hatte ich bereits als Kind zahlreiche Auftritte unterschiedlichster Art.

Nach der Wende

Dann kam die Wende und mit ihr das Aus für die meisten DDR-Künstler. Klar, meine Landsleute wollten jetzt die Künstlerinnen und Künstler sehen, die sie vor der Wende nur im verbotenen Westfernsehen anschauen konnten. Mein Vater bekam kaum noch Aufträge, ich hingegen eine Riesenchance, als ich von dem Medienmanager Hans R. Beierlein entdeckt und gefördert wurde. Er stellte mir den Komponisten und Produzenten Jean Frankfurter und die Texterin Irma Holder an die Seite. Sie schrieben für mich nicht nur 20 Jahre lang unzählige wunderbare Songs, sondern 1992 auch das wichtigste Lied meiner Karriere. Mit »Über jedes Ba-

cherl geht a Brücker!« siegte ich beim »Grand Prix der Volksmusik« und wurde von da an von einer Tournee zur nächsten gebucht. Da blieb nicht mehr viel Zeit, mich mit anderen Dingen zu beschäftigen, mein Leben drehte sich um die Musik.

Ich werde Mama

2001 aber stellte die Geburt meiner Tochter Johanna mein Leben auf den Kopf. Mit der Verantwortung für so ein kleines Wesen kommt auch das Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil, und so erwachte auch meine Liebe zu den Kräutern aufs Neue. Als wir dann 2017 ins Achenal zogen, mitten in die schönste Natur, packte mich das Kräuterfieber erst richtig.

Vegetarisch und vegan

Gesund ernähre ich mich aber schon immer. Als ich im Alter von sechzehn beschloss, Vegetarierin zu werden, galt ich als totale Exotin. Meine Mutter war nicht nur entsetzt, sie machte sich ernsthaft Sorgen um meine Gesundheit. Es kam vor, dass sie versuchte, mir kleine Portionen Fleisch in einer Sauce unterzujubeln, was aber meistens aufflog. Irgendwann hatte sie sich dann aber mit der neuen Situation arrangiert. Seitdem esse ich kein Fleisch mehr und immer häufiger auch vegan. Ganz auf Eier und Milchprodukte verzichte ich nur ungern, allerdings ist mir wichtig, dass diese Lebensmittel aus guter



Teig kneten und backen: Entspannung pur!

Haltung kommen. Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich direkt beim Bio-Bauernhof in der Nachbarschaft einkaufen kann. Aber auch beim Einkauf auf dem Wochenmarkt, im Bio-Laden und im Supermarkt sollte man ein Auge auf die Herkunft des Produktes und den Aspekt der Nachhaltigkeit haben. Nicht zuletzt das Klima dankt es uns, wenn wir möglichst wenig Fleisch essen.

Neben Tierschutz und Tierwohl, die mir schon immer am Herzen liegen, ist der Verzicht auf Fleisch und der maßvolle Konsum tierischer Produkte für mich auch gesundheitlich sinnvoll. Ich fühle mich fitter, bin kreativer und mehr in Balance.

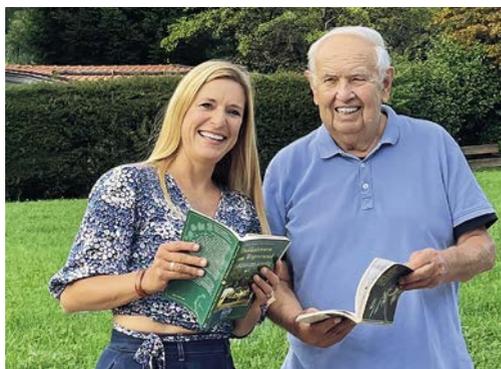
Ich koche vegetarisch

Alle Rezepte in diesem Buch sind deshalb vegetarisch, die meisten lassen sich auch problemlos veganisieren: Vegane Sahne,

vegane Butter und vegane Milch gibt es inzwischen in jedem Supermarkt – ich liebe zum Beispiel Hafermilch! Ein Ei kann man in Süßspeisen durch eine halbe Banane ersetzen, in herzhaften Speisen durch zwei bis drei Esslöffel Kartoffelstärke oder gemahlene Leinsamen.

Kräuterkunde mit Fritz ...

Im Achantal lernte ich mit Fritz Irlacher meinen wichtigsten Kräuterlehrer kennen. Fritz war viele Jahre Bürgermeister der Gemeinde Schleching und ist ein absoluter Naturmensch. Inzwischen im Ruhestand, führt er bis heute Kräuterwanderungen in der idyllischen Voralpenlandschaft. Dann zieht er mit seinen alten Kräuterbüchern los und vermittelt den Jungen sein umfangreiches Wissen.



Fritz und Babette sind wahre Kräuterexperten. Ich schätze mich glücklich, dass sie ihr Wissen mit mir teilen.



Unsere Hunde freuen sich, wenn wir nach langen Tourwochen wieder zu Hause sind.

... und Babette

Erst vor einem Jahr kam ich in Kontakt mit Babette Györi, einer gelernten Kräuterpädagogin. In ihrem »Kräuterkranz!« in Staudach-Egerndach kann man Kräuterseminare besuchen, zusätzlich bietet sie Kräuterwanderungen an. Und es macht wirklich Spaß, mit ihr über die herrlichen Chiemgauer Almen zu ziehen und ihren Erklärungen zu lauschen.

Wenn ich Kräuterkundigen wie Fritz oder Babette zuhöre, stelle ich jedes Mal wieder fest, wie wenig ich selbst von der Wunderwelt der Kräuter weiß.

Ich möchte das wirklich betonen: Ich bin keine Kräuterexpertin – auch wenn ich mich mein Leben lang schon mit Kräutern, ihrer Wirkung und ihrem Geschmack beschäftige.

Mir macht es einfach Spaß, diese Schätze aus der Natur in mein Alltagsleben zu integrieren. Diese Kenntnisse möchte ich auf einfache und verständliche Weise in meinem Buch weitergeben.

Über dieses Buch

Dieses Buch ist also kein Kräuter-Nachschlagewerk mit vollständigen Informationen, es gibt aber das wieder, was ich weiß oder teilweise selbst immer wieder nachschlage, denn alles kann ich mir auch nicht merken. Kräuter haben oft sehr vielfältige Heilwirkungen. Für manche findet man in den Kräuterbüchern zahlreiche Einsatzgebiete. Babette riet mir, nur die wichtigsten jeweils auszuwählen, und gab mir mit auf den Weg,



Lanny und ich sind seit 2014 verheiratet – wir haben uns nicht gesucht, aber gefunden. Er ist mein Seelenpartner.

man solle bei allem, was man mit den Kräutern anfängt, seiner Intuition folgen. Und so habe ich für jedes Kraut je drei Heilwirkungen, Anwendungsgebiete und Inhaltsstoffe ausgesucht. Wundert euch also nicht, wenn ihr bei manchen Kräutern etwas vermisst, das ihr vielleicht selbst schon über die Pflanze wisst. Mir war es vor allem wichtig, dass mit diesem Buch jeder etwas anfangen kann, auch



Bei allen Heilkräutertees sollte man nach einer Daueranwendung von maximal sechs Wochen unbedingt erst einmal eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken.

diejenigen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Ich habe die 30 Kräuter porträtiert, die ich selbst am meisten in der Küche oder für Heilanwendungen einsetze. Das Schöne ist, dass alle Pflanzen, die ich beschreibe, relativ leicht zu finden sind. Viele der Kräuter wachsen wirklich fast überall. Man muss nur einmal in die Natur losziehen, und schon stößt man auf die kleinen Schätze. Und wenn man einmal anfängt, sich mit einem Kraut auseinanderzusetzen, hat man das Gefühl, es taucht plötzlich überall auf. Für mich ist das manchmal ganz schön anstrengend, wenn ich auf meiner morgentlichen Laufrunde unterwegs bin und ständig diesen Drang verspüre, etwas pflücken zu müssen. Meistens komme ich auch mit irgendeinem Kraut nach Hause. Lanny hat sich daran gewöhnt.

Patchworkfamily und -band

Lanny ist seit 2014 mein lieber Ehemann. Er ist übrigens auch Musiker. Wir haben uns 2011 zwar nicht gesucht, aber auf schicksalhafte Weise gefunden und sofort die Seelenverwandtschaft gespürt. Seit zehn Jahren sind wir sehr glücklich verheiratet und leben in unserem Haus mit den beiden Hunden Freddy und Keri.

Die Familientradition der Hertels, gemeinsam Musik zu machen, wird fortgeführt, denn Johanna ist nun in dritter Generation Musikerin. Johanna, Lanny und ich haben

die »1. Patchwork-Country-Rock-Band der Welt« gegründet. Mit unserer Band »MORE THAN WORDS« sind wir inzwischen erfolgreich unterwegs und waren im vergangenen Jahr sogar gemeinsam mit Rocklegende Bonnie Tyler auf Tournee. Lanny schreibt und produziert all unsere Songs. Während der Tour habe ich fleißig an diesem Buch geschrieben und stellte bei der morgendlichen Laufrunde in den verschiedenen Städten einmal mehr fest, dass man doch überall irgendwelche Kräuter finden kann.

Kräuter erkennen lernen

Wichtig ist vor allem, dass man wirklich genau weiß, was man pflückt. Wenn man sich nicht sicher ist, bitte unbedingt die Hände davon lassen! Einige Kräuter sind absolut eindeutig identifizierbar, weil es im Grunde keine Verwechslungsgefahr gibt. Wenn man ein Kraut jedoch noch nie in freier Natur gesehen hat, sollte man sich auf jeden Fall ganz genau die Erkennungsmerkmale anschauen. Am besten lässt man sich Pflanzen, die man nicht kennt, erst einmal von einem Kräuterexperten bei einem gemeinsamen Spaziergang zeigen. Wer es sich nicht zutraut, Wildkräuter in der Natur zu erkennen, oder wer einfach keine Gelegenheit zum Sammeln hat, sollte im Zweifelsfall auf gekaufte Küchenkräuter zurückgreifen. Auch mit ihnen kann man meine Lieblingsrezepte hervorragend nachkochen.



In der Natur und mit Kräutern bin ich richtig glücklich – das möchte ich an alle Menschen weitergeben!

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen und Erkunden meiner Kräuterwelt – und lasst euch meine Kräuterrezepte schmecken!

Eure

Stephanie Herkel



Meine Welt der Kräuter

*Hier kommen die Top 33 meiner
Kräuter! Sie sind mir besonders
ans Herz gewachsen und aus
meiner Küche und meinem Vorrat
nicht mehr wegzudenken.*



BÄRLAUCH

Eine späte Liebe – erst war er mir fremd, dann flirteten wir uns lange gegenseitig an. Und heute bin ich entflammt für den Alleskönner Bärlauch. Aber Achtung: Er hat gefährliche Doppelgänger.

Meine Leidenschaft für den Bärlauch ist riesig, aber gar nicht mal so alt. Denn in meiner Kindheit kannte ich diese würzige Pflanze gar nicht. In meiner Heimat, dem Vogtland, diesem kleinen Eckerl im Südwesten Sachsens, wächst der Bärlauch nämlich so gut wie gar nicht in freier Wildbahn. Nicht einmal die Bärlauchpflanzen, die man in seinen eigenen Garten setzt, fühlen sich hier sonderlich wohl. Diese Erfahrung musste jedenfalls meine Schwägerin Ines machen, als sie eines Tages einen Versuch startete. Ihr Bärlauchexemplar ist zwar nicht verkümmert und kommt jedes Jahr wieder, aber es steht doch etwas einsam und verloren im Garten herum – und vermehren mag es sich schon gar nicht.

Bayern – ein Bärlauchparadies

Erst als ich im Alter von 18 Jahren nach Bayern zog, trat der Bärlauch in mein Leben. Anfangs wunderte ich mich, wenn ich im Frühjahr durch den Wald ging – und plötzlich roch es so intensiv und appetitanregend nach Knoblauch. Ich konnte mir diesen Geruch mitten im Wald zunächst gar nicht erklären, bis irgendwann jemand meinte: »Mensch, heute riecht's ja mal wieder nach Bärlauch!« Bärlauch? Ich wurde neugierig und machte mich kundig. Es dauerte aber noch eine Weile, bis ich mich an den Bär-



Bärlauch

Allium ursinum

Erkennungsmerkmale:

Blätter: grün, länglich, mit einer Mittelrippe, Knoblauchgeruch
Blätter kommen an Stielen einzeln aus dem Boden

Standort:

Waldlichtungen und -ränder, feuchte Wiesen

Verwendung:

Blätter: Pesto, Salat, Gemüse

Blüten: Salat

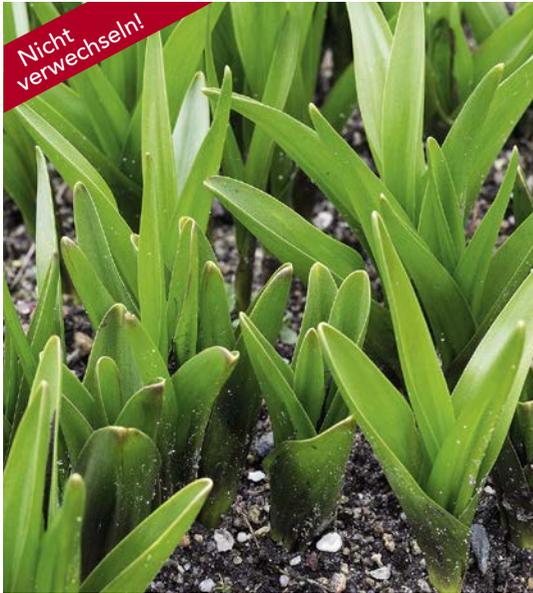
Zwiebeln: ähnlich wie Knoblauch verwendbar

Sammelzeit:

Blätter: Februar bis zur Blüte im Mai

Blüten: April–Mai

Zwiebeln: sobald die Pflanze verblüht ist, bis Anfang des Jahres die ersten Blätter wieder sprießen.



Herbstzeitlosen- und Maiglöckchenblätter sind giftig und dürfen auf keinen Fall mit Bärlauch verwechselt werden.



So wirkt der Bärlauch

3 Heilwirkungen:

antibiotisch
blutreinigend
cholesterinspiegelsenkend

3 Anwendungsgebiete:

Frühjahrmüdigkeit
Darmbeschwerden
Leistungsschwäche

3 Inhaltsstoffe:

Vitamin C
ätherisches Öl
Eisen

lauch herantraute. Und das, obwohl ich ja ein großer Knoblauchfan bin. Man könnte sagen: Der Bärlauch und ich – wir umtänzelten uns. Die vielen Warnungen, die ich immer wieder hörte, hielten mich zunächst ab: »Pass gut auf. Man kann ihn leicht mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechseln. Kann böse enden!« Daher sollte man den Bärlauch, den ein Kenner sehr gut von seinen Doppelgängern zu unterscheiden vermag, nur dann sammeln, wenn man sich wirklich sicher ist, dass man die richtige Pflanze erwischt hat.

Nun könnte man sagen, na ja, der Bärlauch riecht doch so stark. Das stimmt zwar grundsätzlich schon, aber als alleiniges Indiz ist der Geruch nicht ausreichend. Denn auf einer Bärlauchwiese kann zwischendrin auch die Herbstzeitlose vorkommen, und auf einer Waldlichtung mit Bärlauch können die ersten Maiglöckchenblätter zwischen dem

Bärlauch herausspitzen. Wenn man den Bärlauchgeruch erst einmal an den Fingern hat, riecht alles nach ihm.

Was mir immer sehr hilft: Der Bärlauch ist das Heilkraut, das hierzulande vor seinen Doppelgängern erscheint. Wenn also die ganz jungen und geschmacksintensiven kleinen Blätter ab Februar und spätestens im März aus der Erde schauen, habe ich noch nie Herbstzeitlosen- oder Maiglöckchenblätter gesehen. Später, im März und im April, muss man aber gut aufpassen.

Der Bärlauch wächst auf Wiesen und in Wäldern. Bei uns steht im Frühjahr alles voll vom Bärlauch, man kann ihn gar nicht »nicht finden«. Die Gegend um den Chiemsee ist ein wahres Bärlauchparadies! In manchen Regionen (siehe Vogtland) wächst er jedoch gar nicht, da kann man aber Freunde, in deren Gegend er gedeiht, darum bitten, bei ihrem nächsten Besuch ein bisschen ihrer Ernte zu spenden. So wie ich es gern tue. Während der Bärlauchzeit werde ich zum »Bärlauch-Lieferservice« ins Vogtland. Wer weder Gelegenheit noch Muße hat, den Bärlauch selbst in der Natur zu pflücken, der kann ihn dann – in meinen Augen meist völlig überteuert – im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt kaufen.

Egal, wie man an den Bärlauch kommt, das sei bei allen jetzt aufgezählten Warnungen auch mal ganz klar gesagt: Es lohnt sich! Man kann die Blätter pur im Salat essen, als Würze für Suppen und Eintöpfe verwenden, sie unter Bratkartoffeln mischen oder roh aufs Butterbrot legen. Wunderbar schmeckt Bärlauch auch als Pesto – früher ein Geheimitipp, heute längst ein echter Klassiker.

Je früher im Jahr man die Blätter pflückt, desto intensiver schmecken sie. Man kann auch noch zur Blütezeit ernten, aber dann ist der Geschmack längst nicht mehr so stark, und die Blätter werden zäh und hart. Dann



Achtung!

Für Unkundige leicht zu verwechseln mit Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Der Verzehr von nur wenigen Blättern des Maiglöckchens kann zu Atemnot und Kreislaufversagen führen, bei Menschen mit schlechter körperlicher Verfassung sogar zum Tod. Die Blätter des Maiglöckchens erscheinen allerdings nicht einzeln wie die des Bärlauchs, sondern zu zweien oder dreien sich an der Basis umhüllend. Maiglöckchenblätter haben keine Mittelrippe, die des Bärlauchs schon. Noch gefährlicher sind die Herbstzeitlosen, die im späten Jahr dem Krokus ähnelnde lila Blüten hervorbringen. Im Frühling erscheinen jedoch nur die Blätter, und bereits ein einziges davon kann tödlich sein. Daher wirklich nur pflücken, wenn man sich ganz sicher ist. Auch die Herbstzeitlosenblätter haben keine Mittelrippe, sie sind meist schmaler, außerdem steif und fest im Gegensatz zu den Bärlauchblättern, und auch sie kommen immer zu zweit oder zu dritt aus der Erde.

Also: Am besten immer Blatt für Blatt pflücken! Niemals büschelweise abreißen.



In meiner Wahlheimat, im Chiemgau, stehen die Wälder im Frühling voll mit prächtigem Bärlauch.



Die Blüten des Bärlauchs erscheinen im April. Sie sind ebenfalls essbar und wohlschmeckend.

kann man aber noch Knospen, Blüten und Zwiebeln ernten. Die Blüten sehen als Beigabe im Salat nicht nur toll aus, sie geben auch eine herrliche Würze. Die kleinen Zwiebeln kann man ähnlich wie Speisezwiebeln verarbeiten, sie haben eine feine Knoblauchnote. Allerdings sollte man immer nur so viele ernten, dass der Bestand nicht gefährdet ist.

So gesund!

Bärlauch enthält unter anderem viel Vitamin C, ätherische Öle, Eisen und Magnesium. Er wirkt antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, und es werden ihm viele weitere Heilwirkungen nachgesagt. So hilft er bei Blähungen, Durchfall, Frühjahrsmüdigkeit und bei Gedächtnis- und Leistungsschwäche.

Die Blätter sprießen bereits ab Februar, und man sammelt sie bis zur Blüte, diese ist etwa im Mai.



Heilanwendung

Bärlauch-Apfelessig-Frühjahrskur

- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 l naturtrüber Apfelessig

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Mit dem Essig in ein großes Glas geben, sodass der Bärlauch stets vollständig bedeckt ist. Das Glas locker verschließen und den Ansatz 2–3 Wochen ziehen lassen. Abseihen und den Essig in eine Flasche füllen.

Anwendung:

Als Frühjahrskur 6 Wochen lang zur Immunstärkung täglich morgens auf nüchternen Magen 1–2 EL Bärlauch-Apfelessig in 1 Glas warmem Wasser trinken.

Variante: Man kann mit dem Bärlauch auch jungen Giersch, Brennnessel und Löwenzahn in Essig ansetzen.





GROSSE BIBERNELLE

Nicht nur für Sängerinnen ein Must-have aus der Natur. Wann immer einem die Stimme versagt, die Bibernelle kann helfen – als Halstropfen oder Teezubereitung.

Auf einer Kräuterwanderung mit meinem Freund Fritz erzählte ich ihm, dass ich ein Kräuterbuch schreiben werde. Das Erste, was ihm dazu einfiel, war: »Du darfst die Bibernelle nicht vergessen! Das Sänger- und Rednerkraut!« Ein regelrechtes Plädoyer für das unscheinbare Kräutlein folgte nun. Tatsächlich hatte ich die Bibernelle gar nicht vorgesehen, ich verwendete sie bis dahin auch nicht, aber ich erinnerte mich, dass er die Pflanze schon einmal erwähnt hatte. Wenn Fritz sie mir so ans Herz legt, dachte ich, muss schon was dran sein – und fing an zu recherchieren. Die Pflanze, da hatte mein lieber Kräuterfreund recht, schien wie gemacht für mich!

Aber – oje – schon wieder handelte es sich um einen Doldenblütler. Die Abbildungen in meinen Kräuterbüchern reichten mir nicht aus, um sie eindeutig zu identifizieren. Wenn man ein Kraut nicht hundertprozentig kennt, sollte man es keinesfalls sammeln und verwenden..

Da half nur eins, ich schrieb eine Mail an Fritz:

»Fritz, hast du morgen früh Zeit, mir die Bibernelle zu zeigen?«

Antwort:

»Jawoll – bin kampelt und gschneizt ab 7 Uhr 30.« (Übersetzung: Jawoll – bin gekämmt und geschnäuzt ab 7 Uhr 30.) Punkt halb acht stand ich vor seiner Tür.

»Wo müssen wir denn hinfahren?«, fragte ich ihn.

»Nirgendwo, wir können gleich zu Fuß gehen. Unsere Bauern verwenden nämlich seit vielen Jahren keinen Kunstdünger, daher wächst die Bibernelle gleich da in der Wiese.«



Große Bibernelle

Pimpinella major

Erkennungsmerkmale:

40–60 cm hoch

Blätter: einfach gefiedert, glänzend

Stängel: aufrecht, hohl

Blüten: weiß bis rosa

Standort:

magere Wiesen, lichte Wälder, gerne in Gebirgen und höheren Lagen

Verwendung:

Wurzel: für Halstropfen oder Tee

Sammelzeit:

Wurzel: September bis November

Fritz erzählte mir vom berühmten Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945) und von dessen Büchern über heilende Pflanzen. Über die Bibernelle schrieb er zum Beispiel: »Die Bibernelle und der kleine Bruder, die Pimpinelle, sind frisch ganz wertvolle Küchenkräuter und schmecken nach Walnuss.« »Aber die Wurzel«, meinte Fritz, »ist außergewöhnlich wertvoll...!« Und er zitierte Pfarrer Künzle: »Bibernelle ... verjagt eiternde Stoffe aus Kehlkopf, Lunge, Magen, Gedärmen, heilt Heiserkeit (in Wein gesotten, gegurgelt und getrunken) in einer Stunde, daher für Redner unschätzbar ... Wenn die Indianer in Dakota jemandem recht große Freundschaft erweisen wollen, schenken sie ihm eine Handvoll der dort seltenen Bibernelnen.«



Die Bibernelle trägt normalerweise weiße Doldenblüten, manchmal auch rosafarbene.

Tupp

So wirkt die Große Bibernelle

3 Heilwirkungen:

entzündungshemmend
schleimlösend
schweißtreibend

3 Anwendungsgebiete:

Heiserkeit
Halsschmerzen
Kehlkopfentzündung

3 Inhaltsstoffe:

Gerbstoff
Cumarine
ätherisches Öl

Die Bibernelle ist klein, sie wird nicht sehr hoch. Ihre Blätter sind einfach gefiedert und glänzend, die Stängel aufrecht und hohl und die Blütendolden weiß bis leicht rosa. Sie wächst auf eher mageren Wiesen und in lichten Wäldern und kommt im Gebirge gern auch in höheren Lagen vor. Man könnte sagen: Sie ist eine Überlebenskünstlerin. Lange bevor Pfarrer Künzle über die Bibernelle schrieb, war ihre Heilkraft bekannt: »Esst Bibernelle, dann sterbt ihr nicht so schnell!«, lautet ein überlieferter Spruch aus der Zeit der Pest im Spätmittelalter. Fritz und ich hatten inzwischen einige Bibernelnenwurzeln ausgegraben. Man kann zwar auch einen Tee daraus aufbrühen, aber

ich wusste, was ich damit machen würde: Wieder daheim setzte ich nach dem Rezept von Fritz einen Schnaps damit an und packte verschiedene andere Wurzeln und Kräuter dazu, die allesamt gegen Heiserkeit und Halsentzündung helfen. Ich nannte mein Gebräu »Halstropfen« – und sie haben schon öfter ihre Wirksamkeit bewiesen.



Achtung!

Auch der Kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) wird mancherorts als Bibernelle oder Pimpernell bezeichnet (Bild unten). Er sieht allerdings anders aus, hat keine Doldenblüten, sondern fast kugelige rosa Blütenstände. Eine Verwechslung ist aber nicht dramatisch: Der Kleine Wiesenknopf ist nicht giftig und als Beigabe zum Wildkräutersalat verwendbar. Aber gegen Halsschmerzen wirkt er nicht.



Die Blätter des Kleinen Wiesenknopfs ähneln denen der Bibernelle, blühend ist er leicht zu unterscheiden.



Heilanzwendung

Halstropfen

-
- 2–3 Bibernelnennurzeln
- 2–3 Blutwurzurzeln
- 1 Angelikawurzel
- 20 getrocknete Spitzwegerichblätter
- 20 getrocknete Salbeiblätter
- 10 Stängel getrockneter Quendel (Wilder Thymian)
- 3 EL guter Imkerhonig
- 100–200 ml Kornbranntwein (38–40%; oder Wodka oder Grappa)

-
- Die Wurzeln mit einer Bürste gründlich säubern. Klein schneiden und mit den Kräutern in ein sterilisiertes Glas oder eine Flasche mit großer Öffnung füllen. So viel Schnaps zugeben, dass Kräuter und Wurzeln vollständig bedeckt sind.

-
- An einem sonnigen, warmen Ort, zum Beispiel auf der Fensterbank, einige Wochen stehen lassen.

-
- Einmal pro Woche mit einem sterilen Löffel umrühren.

-
- Nach 5–6 Wochen abseihen und in sterilisierte Flaschen füllen.

Anwendung:

Bei Heiserkeit und Halsentzündung wirken die Halstropfen wahre Wunder. Sie sind verdünnt (1 TL auf ein kleines Glas Wasser) zum Gurgeln geeignet.



BLUTWURZ

*Die Blutwurz fällt kaum auf – aber ihre roten Wurzeln
haben es in sich: als bittersüßer Schnaps gegen
Halsentzündungen.*

Meine erste Erinnerung an Blutwurz ist keine sonderlich schöne. Wofür die Blutwurz aber gar nichts kann. In meiner Jugend war ich viel auf Tournee mit Florian Silbereisen. Sein Vater, der ihn damals oft begleitete, hatte immer eine Flasche »Blutwurz« aus dem Bayerischen Wald dabei. Ich wunderte mich immer, warum unsere Musiker am Tag nach einer »Blutwurz-Nacht« gerne über Kopfweh klagten. Nach ein paar Jahren, mittlerweile war ich volljährig, kam ich selbst einmal in den Genuss des heiß begehrten Getränks. Und stellte fest: Das hochprozentige Gesöff schmeckt wie ein süßes Likörchen, mit seinen 50 Prozent Alkoholgehalt war es jedoch tückisch. Also hatte auch ich eines Abends ein Glas zu viel. Am nächsten Tag fühlte ich mich hundeehend. »Nie wieder Blutwurz!«, schwor ich mir damals.

Blutwurzkraft gegen Halsweh

Erst viele Jahre später entdeckte ich dann im Kräuterbuch von Maria Treben, dass die Blutwurz eine wunderbare Heilpflanze ist. Auch mein Freund Fritz erzählte mir von ihrer Heilwirkung. Seither werden jedes Jahr die kleinen Wurzeln ausgegraben. Die Blutwurz ist auch Bestandteil meiner Halstropfen, denn sie wirkt antibakteriell und hilft gegen Halsentzündung. Charakteristisch für die Blutwurz: Wenn man die



Blutwurz

Potentilla erecta

Erkennungsmerkmale:

max. 30 cm hoch

Blüten: Mai bis Oktober, ca. 1 cm Durchmesser, 4 (seltener 5) gelbe Blütenblätter

Blätter: lang gestielt, fingerförmig gefiedert, Ränder gezackt, erinnern an kleine Hanfblätter

Wurzeln: werden beim Anschnitt rot

Standort:

sonnige bis halbschattige, feuchte Wiesen und Hänge, gerne im Gebirge

Verwendung:

Wurzel: für Schnapsansatz

Sammelzeit:

Wurzel: August–November, März–April

Wurzeln klein schneidet, tritt roter Farbstoff aus. Setzt man sie mit Schnaps an, verfärbt sich dieser und nimmt einen wunderschönen rotbraunen Farbton an. Nach ein paar Wochen hat sich auch das Aroma entfaltet, und dann schmeckt mein Blutwurzschnaps ohne jegliche Zugabe von Süßungsmitteln bittersüß. Und er hat absolut nichts mit dem pappsüßen Blutwurzlikör zu tun, den man kaufen kann. Ich liebe meinen »Blutwurz«, der jedoch hauptsächlich zu Heilzwecken zum Einsatz kommt.

Blutwurzschnaps gegen Limoncello

Das kleine, recht unscheinbare Pflänzchen erkennt man an den leuchtend gelben Blüten mit meist vier kleinen Blütenblättern,



Im bayerischen Voralpenland sind die Wiesen voll mit Blutwurz. Man nutzt seine heilkräftige Wurzel.

etwa 1 cm groß. Die Blätter sind handförmig und gezackt und erinnern ein wenig an Hanfblätter, nur dass sie um ein Vielfaches kleiner sind.

Die Blutwurz blüht von Mai bis Oktober. Sie liebt sonnige bis halbschattige feuchte Wiesen. Man findet sie oft im Gebirge. Auf unserer Alm wachsen Unmengen an Blutwurz. Wenn wir mit der Familie zum Alm-Family-Wochenende oben sind, gibt es oft eine Blutwurz-Sammelaktion – besonders, als Lannys Tante Brigitte noch lebte. Sie war eine besondere Frau und noch bis ins hohe Alter von über 80 Jahren sehr fit und gut aussehend. Sie hatte feuerrote Haare, war immer top gestylt und trug fast ausschließlich Pumps. Außer sie ging zum Sport, was sie täglich tat: entweder ins Fitnessstudio, in die Kärntner Berge zum Wandern, oder sie ruderte auf einem der Kärntner Seen. Wenn sie mit uns gemeinsam auf der Alm war, fragte sie spätestens um die Mittagszeit: »Gibt's eigentlich auch einen Prosecco?« Und am Abend wurden dann noch ein Glas Rotwein und nach dem Essen ein Gesund-

Tipp

So wirkt die Blutwurz

3 Heilwirkungen:

antibakteriell
entzündungshemmend
adstringierend (zusammenziehend)

3 Anwendungsgebiete:

Halsentzündung
schlecht heilende Wunden
Durchfall

3 Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe
roter Farbstoff
ätherisches Öl



Die Blutwurz Wurzel färbt sich rot, wenn sie verletzt wird. Diese Farbe hat dann auch der Schnapsansatz.

heitsschnaps erl getrunken. Sie selbst stellte den leckersten Limoncello her, den ich je getrunken habe. Sie hingegen liebte meinen Blutwurz Schnaps. Also gab es in jedem Jahr einen Austausch zwischen meinem hausgemachten »Blutwurz« und Tante Brigittes Limoncello.



Achtung!

Die kleinen gelben Blüten der Blutwurz haben in der Regel vier Blütenblätter. Andere, sehr ähnlich aussehende Fingerkräuter wie das Kriechende Fingerkraut (*P. reptans*) haben in der Regel fünf Blütenblätter. Eine Verwechslung wäre aber nicht dramatisch, haben die anderen Fingerkräuter doch eine ähnliche Wirkung.



Heilanzwendung

Blutwurz Schnaps

- etwa 15 g Blutwurz Wurzeln
1 l Kornbranntwein
(38–40%; ich nehme auch gern Grappa oder Wodka)

- Die Wurzeln mit einer Bürste gut reinigen und von dunklen Stellen befreien.

In kleine Stücke schneiden und in ein sterilisiertes Glas geben. Mit Schnaps auffüllen, sodass die Wurzeln vollständig bedeckt sind. Das Glas locker verschließen.

- An einem warmen, sonnigen Ort etwa 5–6 Wochen stehen lassen, ab und zu schütteln. Abseihen und in sterilisierte Flaschen abfüllen. Der Schnaps kann nach dem Abseihen nach Belieben mit Honig oder Zuckersirup gesüßt werden – ich bevorzuge ihn aber pur.

Anwendung:

Gegen Hals- und Zahnfleischentzündung zum Gurgeln etwa 1 TL auf 1 kleines Glas Wasser. Ebenfalls verdünnt getrunken gegen Durchfall.

Pur getrunken 1–2 cl bei Völlegefühl als Verdauungsschnaps, bei Magen-Darm-Entzündung.

Große Mengen können bei empfindlichen Personen Erbrechen auslösen!



BREIT- UND SPITZWEGERICH

Erste Hilfe bei Insektenstichen, aber auch wirksam bei Verdauungsproblemen und praktischerweise fast überall zu finden – das sind der Breitwegerich und sein Bruder, der Spitzwegerich.

»Schnell, Kinder, sucht ein paar Breitwegerichblätter, Stefanie wurde mal wieder von einer Wespe gestochen!« Ich hatte, als ich klein war, höllische Angst vor Wespen. Sobald sich mir eine nur näherte, wurde ich hektisch und schlug so lange wild um mich, bis das arme Wesen tatsächlich zustach. Dann legten wir zur Linderung sofort Breitwegerich auf die Stichstelle. Man nimmt dazu ein oder zwei Blätter, rollt sie zusammen und drückt sie so fest auf den Stich, dass der Pflanzensaft austreten kann. Dieser bewirkt, dass die Schwellung zurückgeht.

Das Wegerichwunder

Ich erlebte damit sogar einmal so etwas wie ein kleines Wunder. Bei einem TV-Dreh im Freien war unser Kameramann schon die ganze Zeit nervös, weil viele Wespen herumflogen. Wenn ihn eine stechen würde, sagte er, könne man den Dreh vergessen. Mit einem Wespenstich am Arm könne er nicht mehr arbeiten. Da war es auch schon passiert: Eine Wespe hatte ihn in den rechten Arm gestochen. Ich rannte sofort los und suchte Breitwegerich, der ja, Gott sei Dank, fast überall zu finden ist.

Ich pflückte also ein paar Blätter und rollte sie eng zusammen. Der Kameramann war skeptisch: Was sollten so ein paar Blätter schon helfen? Aber er hörte auf mich und

rieb mit den Blättern kräftig auf der Einstichstelle herum. Und was passierte? Nichts. Er zeigte kaum Reaktionen auf den Stich, und wir konnten weiterdrehen. Der Kameramann konnte es nicht fassen.



Breit- und Spitzwegerich

Plantago major, P. lanceolata

Erkennungsmerkmale:

Blätter: breit, rund, lang gestielt bzw. schmal lanzettlich

Blüten: lange Rispe bzw. langer Stängel mit kleinem Blütenstand

Standort:

Äcker, Felder, Wege, Wegränder bzw. Wiesen

Verwendung:

Blätter und Blüten/Samen: roh oder gegart als Salat/Gemüse

Blätter: frisch als Wundauflage, frisch und getrocknet als Tee/Hustensaft

Sammelzeit:

März–Oktober

Tipp

So wirken Breit- und Spitzwegerich

3 Heilwirkungen:

abschwellend
blutstillend
auswurfördernd/schleimlösend

3 Anwendungsgebiete:

Insektenstiche und Wunden
Husten
Verdauungsprobleme

3 Inhaltsstoffe:

Glykoside
Gerbstoffe
Flavonoide



Der Spitzwegerich siedelt sich gerne auf nicht zu trockenen Wiesen an.

Blätter kauen als Wundauflage

Meine Kräuterfreundin Babette hat noch einen weiterführenden Tipp: Sie empfiehlt, die Blätter »einzuspeicheln« und erst dann aufzulegen. Das heißt, man nimmt sie in den Mund, kaut ein wenig darauf herum und legt dann den Pflanzenbrei auf. Denn so, meint Babette, trete der Pflanzensaft besser aus und die Heilkraft könne sich besser entfalten. Auf diese Weise kann man Insektenstiche und kleinere Verletzungen und Wunden schnell behandeln. Die Auflage eventuell mit einer Binde fixieren.

Der Breitwegerich ist der Bruder des langblättrigen Spitzwegerichs, und dieser steht seinem Verwandten in Sachen Heilwirkung in nichts nach.

Der Wiesenbewohner

Die breiten, gestielten Blätter des Breitwegerichs, in einer Rosette wachsend, wie es typisch ist für alle Wegeriche, findet man auf Äckern, Feldern und Wiesen, auf Feldwegen und an Straßenrändern. Sein Blütenstand in Form einer bis zu 10 cm langen Ähre ist ebenfalls kennzeichnend, die sich entwickelnden Samen eignen sich als gesunde Nascherei im Vorbeigehen.

Der Spitzwegerich ist bei der Wahl seines Standorts schon etwas anspruchsvoller: Er bevorzugt nicht zu trockene Wiesen, Weg- und Waldränder. Er schiebt seinen vergleichsweise kleinen Blütenstand auf einem

hohen dünnen Stängel über die ebenfalls langen, lanzettlichen Blätter hinaus – bis zu 50 cm hoch.

Frische Blätter beider Wegeriche helfen wie gesagt bei Insektenstichen und kleinen Wunden. Innerlich werden ebenfalls beide Wegericharten angewandt: vor allem bei Erkältung und da wiederum besonders bei Husten und Bronchitis. Spitzwegerichte



Achtung!

Breit- und Spitzwegerich sind so gut identifizierbar, dass keine Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen besteht. Allenfalls der Mittlere Wegerich (*Plantago media*) sieht sehr ähnlich aus, aber dessen Geschmack und Heilwirkungen sind den anderen beiden vergleichbar (Bild unten).



Auch der Mittlere Wegerich ist heilkräftig.



Heilanzwendung

Wegerichpflaster

Gegen Insektenstiche und als Wundauflage bei kleinen Verletzungen: 2–3 Blätter für etwa 2 Minuten »einspeicheln«, also im Mund zerkauen, bis der Saft austritt und dann auf die Stichstelle legen. Zum Fixieren des Pflanzenbreis kann man ein Breitwegerichblatt darauflegen und mit einem langen Spitzwegerichblatt (oder einem Tuch oder einer Mullbinde) festbinden.

und -hustensaft sind etwas bekannter, aber beide Wegericharten haben etwa die gleichen Inhaltsstoffe. Zur Teezubereitung kann man sie frisch oder getrocknet verwenden. Auch bei Verdauungsproblemen helfen die Wegeriche als Tee oder alkoholischer Ansatz. Daher kommt ein Wegerich sowohl in meinen Tee als auch meinen 21-Kräuter-Likör mit hinein.

Als Salat und Gemüse

Beide Wegericharten eignen sich auch für die Küche: Blätter und Samenstände schmecken herzhaft, leicht pilzartig – egal, ob klein geschnitten im Salat oder gedünstet als Gemüse.

Im April, manchmal schon im März sieht man die ersten Blätter, bis Oktober und oft bis in den Winter hinein kann man sie pflücken.



Meine liebsten Rezepte

Frisch kochen mit allem, was die Natur uns im Jahreslauf schenkt - für meine Familie und mich gibt es nichts Schöneres! Hier kommen unsere Lieblingsrezepte.



Gierschquiche

Giersch wächst überall – zum Leidwesen mancher Gärtnerinnen und Gärtner. Dass Giersch alles ist, nur kein Un-Kraut, wird oft verkannt. Denn er schmeckt richtig gut, erinnert roh ein bisschen an Petersilie und gekocht an Spinat. Am besten isst man Giersch im Frühjahr, wenn die Blätter noch ganz zart sind.

Für 1 Springform
(Durchmesser 28 cm)
Zubereitungszeit:
1 Stunde 30 Minuten

Für den Boden:

250 g Dinkelmehl
150 g Butter
½ TL Meersalz

Für die Füllung:

200 g Räuchertofu
2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Räuchersalz
½ TL Zucker
1 große Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
100 g Kichererbsenmehl
200 g Sojasahne
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch gemahlene Chiliflocken
1 Bund Giersch
3 EL gemischte Salatkerne
5 Cocktailtomaten



1. Mehl, Butter in Stückchen, 80 ml Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kugel daraus formen, diese in Folie wickeln und 30–60 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Für die Füllung den Räuchertofu sehr fein würfeln. Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen, Räuchersalz und Zucker darin schmelzen. Knoblauch schälen, in die Pfanne pressen und die Räuchertofuwürfel zugeben. Bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten goldbraun und leicht knusprig braten.
3. Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und zugeben.
4. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Kichererbsenmehl mit 250 ml Wasser und Sojasahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
6. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zwischen zwei Lagen Backpapier rund ausrollen. Auf Backpapier in eine Springform drücken, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Die Form noch einmal in den Kühlschrank stellen.
7. Giersch waschen und fein hacken. Mit den Salatkernen und der Räuchertofumischung zur Sahnemischung geben. Die Cocktailtomaten waschen.
8. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen, den Teig mit der Gabel mehrfach einstechen und im Backofen 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen, die Füllung auf die Quiche gießen und mit den Cocktailtomaten dekorieren.
9. Im Backofen 30 Minuten fertig backen.

Tipp

Die Quiche schmeckt auch mit Petersilie und Rucola oder mit anderen Wildkräutern wie Bärlauch, Brennesseln, Löwenzahn, Vogelmiere, Knoblauchrauke oder einer Mischung davon.

Brennnesselknödel

Während unserer Skiurlaube in Südtirol habe ich sie lieben gelernt: die Knödel. Auf den Hütten, auf denen noch frisch gekocht wird, gibt es sie in allen möglichen Varianten: Spinatknödel, Käseknödel, Steinpilzknödel ...!

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 kleine Schüssel zarte Brennnesselblätter
250 g Schwarzbrot oder Mischbrot oder Graubrot vom Vortag
250 ml Milch
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel
50 ml Sonnenblumenöl
1 Ei
100 g Dinkelmehl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 Stück Parmesan zum Reiben

1. Die Brennnesselblätter waschen, in ein Küchentuch einwickeln und mit einem Nudelholz fest darüberrollen, um die Brennhaare zu zerstören. Die Blätter fein hacken.
2. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch mit der Gemüsebrühe aufkochen und über das Brot gießen. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Gehackte Brennnesselblätter zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
4. Den Zwiebel-Brennnessel-Mix, restliches Öl, Ei und Mehl zum Brot geben und gut durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
5. Einen großen Topf mit reichlich Wasser und 1 TL Salz zum Sieden bringen.
6. Mit angefeuchteten Händen kleine Knödel formen und im siedenden (nicht sprudelnden) Wasser 15–20 Minuten garen.
7. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Tellern anrichten und zum Servieren frischen Parmesan darüberreiben.



Tipp

Knödel werden meist aus Weißbrot gemacht, diese Variante mit Schwarzbrot und Brennnesseln gibt den Knödeln eine besonders herzhaftere Note. Man kann auch Schwarz- und Weißbrot mischen. Dazu passt gut das Brennnesselgemüse (Seite 158). Oder man gießt einfach zerlassene Butter über die Knödel und reibt dann den Parmesan darüber.



Hollerkiacherl

Wenn die Holunderstaude in ihrer schönsten Blüte steht, dann ist es Zeit für »Hollerkiacherl« – so sagt man hier im Chiemgau. Sie werden als feines Dessert oder zum Kaffee am Nachmittag gegessen.



1. Die Holunderdolden vorsichtig schütteln, damit eventuell versteckte Insekten herausfallen. Die Dolden nicht waschen, damit der wohlschmeckende und gesunde Blütenstaub nicht entfernt wird.
2. Mehl, Zucker und Salz in einen tiefen Teller geben. Nach und nach mit einer Gabel so viel Bier unterschlagen, dass ein sämiger, aber noch leicht flüssiger Teig entsteht.
3. So viel Bratöl in eine große Pfanne füllen, dass es mindestens 2 cm hoch steht. Das Öl erhitzen, bis an einem Holzkochlöffel, den man testweise hineinhält, kleine Bläschen aufsteigen.
4. Die Dolden am dicken Stiel fassen, durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun backen.
5. Auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen und heiß mit Puderzucker bestreut servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

12 blühende Holunderdolden
200 g Mehl
1 geh. TL Zucker
¼ TL Salz
200 ml Bier
Bratöl
Puderzucker



Tipp

Am besten zuerst ein Probe-Kiacherl backen. Wenn der Ausbackteig noch zu dickflüssig ist, nach Belieben noch ein wenig verdünnen. Der dicke Stängel wird nicht mitgegessen.

Almcocktail »Himm(beer)lisch«

Bei unserem letzten Family-Wochenende auf der Alm zogen wir los in die Himbeeren und hatten nach eineinhalb Stunden einen großen Eimer voll gepflückt! Da erfand ich einen Sundowner-Cocktail, und er schmeckte allen himmlisch: Der »Himm(beer)lisch« war geboren.

1. Die Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Zitrone auspressen.
2. Himbeeren, Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker, Rum und Zitronensäure in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb passieren. Den Saft abkühlen lassen.
3. In jedes Cocktailglas 30 ml Himbeersirup füllen, 2 Eiswürfel dazugeben und mit 150–180 ml Sekt auffüllen. Zum Schluss jeweils 2 Blätter Zitronenmelisse dazugeben.
4. Den restlichen Himbeersirup in saubere Gläser mit Schraubverschluss abfüllen. Er hält im Kühlschrank mehrere Wochen.



Für 4 Gläser

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 500 g Himbeeren
- ½ Zitrone
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 8 cl Rum
- ½ Pck. Zitronensäure
- 1 Flasche Sekt
- Eiswürfel
- 8 Blätter Zitronenmelisse

Tipp

Die im Sieb zurückgebliebenen Fruchtreste nicht wegwerfen, sondern als Füllung für eine Variante des Heideldidei (Seite 177) verwenden.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de



IMPRESSUM

© 2023 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach
860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke
der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8973-8

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Cornelia Nunn
Korrektorat: Andrea Lazarovici
Bildredaktion: Petra Ender;
Natascha Klebl (Cover)
Umschlaggestaltung und Layout:
ki36 Editorial Design, Bettina
Stickel
Herstellung: Renate Hutt
Satz: Ludger Vorfeld
Reproduktion: Longo AG, Bozen
Druck und Bindung:
Firmengruppe APPL, aprinta
GmbH, Wemding

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

UMWELTHINWEIS

Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig. Der Rohstoff Papier ist in der Buchproduktion hierfür von entscheidender Bedeutung. Daher ist dieses Buch auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass ökologische, soziale und ökonomische Aspekte in der Verarbeitungskette unabhängig überwacht werden und lückenlos nachvollziehbar sind.

WICHTIGE HINWEISE

Manche der in diesem Buch vorgestellten Pflanzen sind regional geschützt. Bitte informieren Sie sich bei den Behörden Ihres (Bundes-)Landes über die geltenden Vorschriften. Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammeln Sie jedoch nur einzelne Pflanzen, sodass der Bestand geschont wird. Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten persönlichen medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Stefanies faszinierende Kräuterwelt

Star auf der Showbühne, Kräuterhexe im Herzen:

Mit ihrem Charme und ihrer Musik erobert Stefanie Hertel die Herzen eines Millionenpublikums, ohne ihre Wurzeln jemals zu vergessen.

Ihre Liebe zur Natur und zu Kräutern hat sie von ihrer Großmutter Erna geerbt. In diesem ganz persönlichen Kräuterbuch verrät die Sängerin, Entertainerin und Moderatorin ihre besten Kräuterrezepte zum Heilen und Genießen, die in ihrer Familie von Generation zu Generation weitergegeben werden. Von Omas Ringelblumensalbe bei Hautausschlägen über die Holunderbeerensuppe bei grippalen Infekten bis zu den leckeren und gesunden Bärlauchgnocchi. Stefanie Hertel weiß: Der beste Arzt ist die Natur, und sie gibt persönliche Tipps aus ihrer Natur-Hausapotheke weiter. Ein Muss für alle Fans und Kräuterliebhaber!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-8973-8



9 783833 889738

www.gu.de