

Kraut, Salat und Schnittlauchquark

Es gibt keinen Monat, in dem Kräuterexpertin Anja Seipel nicht vor die Tür geht, um zu sammeln. Sogar im Winter wachsen Pflanzen, die sie für ihre Küche und ihren Medicin-schrank benötigt. Mit einem Kräuterkalender gibt sie für jeden Monat einen Tipp, wann es welches Kraut zu finden gibt, wo es wächst und welchen Bezug unsere Vorfahren dazu hatten.

Von Sabrina Dämon

Smoothies trinkt Anja Seipel fast jeden Tag. Unter ihre Salate mischt sie Kräuter, und bevor sie die Gründonnerstagsuppe kocht, geht sie mit ihrem Körbchen in die Natur. Dass frische Kräuter in der Küche für eine bessere Lebensqualität sorgen, davon ist die gelernte Agraringenieurin überzeugt. »Je mehr man die Natur in den Alltag integriert, desto mehr steigert sich das Wohlbefinden«, sagt sie. Seit 30 Jahren arbeitet Anja Seipel mit Kräutern. Privat in der Küche, beruflich als Kräuterführerin und Phytotherapeutin – Pflanzenheilkundlerin. Das ist zwar kein staatlich anerkannter Beruf, dennoch sind Schulungen möglich. Ihre Erfahrungen mit der Naturheilkunde, sagt sie, sind gute. »Klar, man darf keine Wunder erwarten.« Bei Kopfschmerzen zum Beispiel: »Es läuft nicht

„Man darf keine Wunder erwarten“

Anja Seipel

Im Winter getrocknete Sommerkräuter. Oder Winterkräuter. Naturführerin Anja Seipel präsentiert für jeden Monat ein frisches Kraut. (Fotos: dpa/sda)

wie mit einer Aspirin, die Schmerzen sind nicht innerhalb einer Stunde weg.« Trotzdem gehören für Anja Seipel frische und getrocknete Kräuter ebenso in ihren Medicin-schrank wie in ihre Küche.

Dort, in ihrer Küche, bereitet sie fast alles mit den Kräutern zu, die um ihr Ortenberger Zuhause wachsen. Das Wissen, das sie sich in den vergangenen 30 Jahren angeeignet hat, gibt sie seit 2009 zudem an andere weiter: In der von ihr gegründeten Kräuterschule im Vogelsberg (www.vogelsberger-kräuterhaus.de) bietet sie Seminare und Führungen an, von denen sie einige auch

in Bad Salzhausen leitet. Dass Kräuterkundige nicht bis zum Sommer warten müssen, um in der Natur fündig zu werden, zeigt Seipel anhand eines Kalenders: Für fast jeden Monat hat sie ein Kraut herausgesucht, zwei Ausnahmen gibt es dabei: Für Oktober wählte sie eine Frucht: die Hagebutte; für Dezember die Fichte. Für die restlichen Monate schlägt Seipel Kräuter vor; ihr Lieblingskraut, das Mädesüß, ist zum Beispiel dabei. Oder die Knoblauchsrauke. Dazu präsentiert sie Rezepte und Geschichten rund um das Kraut. In einem ersten Teil stellen wir die Monate Januar bis März vor, im April geht es weiter. Viel Spaß beim Lesen, Sammeln und Ausprobieren.

Kräutertees und Naturheilkunde

Bei Schnupfen, Husten oder Bauchweh sind Kräutertees ein beliebtes Mittel, um für rasche Linderung zu sorgen. In vielen Hausapotheken lagert daher ein kleiner Vorrat an Kamillen- oder Fencheltee, um für die nächste Erkältungswelle gewappnet zu sein. Kräutertees sind aber mehr als nur ein Hausmittel zur Eigentherapie saisonaler Wehwehen. Die Naturheilkunde und die Traditionelle Chinesische Medizin etwa kennen Aufgüsse mit Kräutern seit Langem als wirkungsvolle Heilmittel, mit denen sich unterschiedliche Beschwerden behandeln lassen. Die Pflanzenheilkunde, auch Phytotherapie genannt, gehört nach Angaben des Berufsverbands Deutsche Naturheilkunde in Chemnitz zu den ältesten Medizinlehren. Schon in der Antike wurden Erkrankungen mit Heilpflanzen behandelt. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM, ist die Kräuterheilkunde eine wichtige Säule. Doch Vorsicht: Auch wenn das Arzneiteetrinken auf eigene Faust viel Gutes bewirkt und selbst Ärzte die Präparate zur Begleitung der schulmedizinischen Therapie empfehlen: Patienten sollten die Grenzen der Selbstmedikation beachten. »Wenn eine Erkältung nicht mehr weggeht oder mit hohem Fieber verbunden ist, sollte besser ein Arzt aufgesucht werden«, rät Bernhard Uehleke von der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Auch bei Gliederschmerzen sei das anzuraten, um keine notwendige Therapie zu versäumen. Zumindest sollte der Arzt abklären, ob nicht eine andere Krankheit dahintersteckt, die gesondert behandelt werden muss. (dpa)



Kräuterkalender

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Scharbockskraut	Gänseblümchen	Brennnessel	Knoblauchsrauke	Schwarzer Holunder	Johanniskraut	Mädesüß	Schafgarbe	Wegwarte	Hagebutte	Spitzwegerich	Fichte

Vorkommen

Das Scharbockskraut bevorzugt (halb-)schattige Standorte. Es wächst ab Januar und darüber hinaus in Laubwäldern, an Gebüsch und auf feuchten Wiesen.



Vorkommen

Verbreitet an sogenannten feuchten und stickstoffreichen Ruderalstandorten, etwa an Wegrändern, Schutt- oder Hofplätzen.

Geschichtliches

Für unsere Vorfahren galten Orte, an denen Brennnesseln wuchsen, als magische Orte. Man glaubte, dass dort Verstorbene anzutreffen seien und Brennnesseln die Fähigkeit besäßen, unsichtbare Wesen sichtbar zu machen.

In der Küche

Brennnesselblätter können gekocht zu Gemüse, Suppen, Aufläufen oder Bratlingen verarbeitet werden.

Rezept:

Gründonnerstagsuppe

- Zutaten:**
- 4 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Gundermann, Gänseblümchen, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, Vogelmieze)
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 5-6 Kartoffeln
 - 1 Liter Gemüsebrühe
 - Schlagsahne nach Belieben
 - Salz, Pfeffer und Muskat frisch gemahlen

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Klein geschnittene Kartoffeln hinzufügen und weich kochen. Klein gehackte Wildkräuter und Schlagsahne dazugeben und das Ganze pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Geschichtliches

Das Kraut gehörte früher zum Proviant der Seefahrer, da diese kein frisches Obst und Gemüse auf ihren Schiffen hatten und deshalb oft unter »Scharbock« litten – die alte Bezeichnung für Skorbut, eine Vitamin-C-Mangelkrankung.

In der Küche

Die jungen, frischen Blätter am besten roh unter Salate mischen – so bleibt die große Menge an Vitamin C erhalten. Aufgrund der Inhaltsstoffe sollte man nicht mehr als eine Handvoll Blätter essen.

Rezept:

Quark mit Scharbockskraut

- Zutaten:**
- 250 g Quark
 - 150 g Joghurt
 - 1 Zwiebel, fein gerieben
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Handvoll Scharbockskraut
 - 1 Bund Schnittlauch
 - 1 EL Leinöl
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe fein reiben und Schnittlauch sowie Scharbockskraut sehr klein schneiden. Quark und Joghurt mischen und alles gut mit dem Schneebesen unterrühren. Zum Schluss das Leinöl verrühren und den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ACHTUNG:

Wenn die kleinen gelben Blüten erscheinen, darf das Scharbockskraut nicht mehr gegessen werden, denn es werden giftige Inhaltsstoffe eingelagert.

Vorkommen

Das Gänseblümchen findet man auf Wiesen, Weiden, an Wegrändern, in Parks und in Gärten. Es bevorzugt sonnige Standorte mit mäßig feuchten und nährstoffreichen Böden.

Dadurch sei man für das kommende Jahr vor Krankheiten und bösen Geistern geschützt.

In der Küche

Gänseblümchen eignen sich als Zutat zu vielen Gerichten. Man kann Blüten und Blätter klein geschnitten unter Suppen, Salate, Eintöpfe und Kräuterquark mengen. Die Knospen der Pflanze sind in Essig eingelegt eine Beilage, die kapernähnlich schmeckt.



Rezept:

Gänseblümchengelee

- Zutaten:**
- 4 Handvoll frisch gepflückte Gänseblümchenblüten
 - 500 ml Apfelsaft
 - Saft einer Zitrone
 - Gelierzucker

Zubereitung:

Die Gänseblümchenblüten werden über Nacht in Apfelsaft und Zitronensaft eingelegt. Morgens wird das Ganze einmal kurz aufgekocht, und man lässt es noch zwei bis drei Stunden ziehen. Danach die Gänseblümchenblüten abseihen und den Kräutersud mit der passenden Menge Gelierzucker aufkochen und in Geleegläser füllen.



Geschichtliches

Der Volksglaube sagt, dass man die ersten fünf Gänseblümchenblüten essen sollte, die man im Jahr findet.