

„KRÄUTER im Garten und in der Küche“

Vortrag am 05. März 2018, Dr. Romana Seunig im Lagerhaus
Frau Dr Seunig betreibt das „Kräuterland“ am Ruditzhof in Schwarz/Radsberg

Seit Jahrtausenden haben sich Menschen darauf spezialisiert, pflanzliche Inhaltsstoffe aufzuschließen und sie heilsam und nährend umzusetzen. Heute nutzen wir die Kräuter übers Jahr verteilt auf 3 zentrale Anwendungsbereiche:

1. TEE-KRÄUTER, fürs Wohlbefinden
2. GEWÜRZ-KRÄUTER, für Stoffwechsel und Immunsystem
 - a. Frische Kräuter – beinhalten Scharfstoffe
 - b. Getrocknete Kräuter – mit ätherischen Ölen, Gerbstoffen
3. GENUSS-KRÄUTER, mit mehrfachem Nutzen: Beete sauber - schnelle Küche - Teller voll - Magen voll und mit wertvollen Inhaltsstoffen versorgt



Nachfolgend eine Auswahl der wichtigsten Kräuter hinsichtlich Geschmack und Wirkung, die leicht in unseren Gärten gezogen werden können:

1. Kräuter fürs Wohlbefinden

Alant, *inula helenium*

Hauptwirkstoff ist ätherisches Öl HELENALIN - natürlicher Entzündungshemmer, Alant ist eine richtige Kraftwurzel. Kräftigend für Lunge und Stimme. Wird von ORF-Moderatoren und Sängern sehr geschätzt. Herstellung durch Auskochen in Wein oder Most.

Alant-Heilwein ist auch ein allgemeines Kräftigungsmittel.

Frische Wurzelstücke oder getrockneten Scheiben auch für Tees.

Nach dem Setzen einer jungen Pflanze ist die Wurzel erst nach 3-4 Jahren zu ernten.

Zitronenmelisse, *melissa officinalis*;

Universalheilmittel; enthält antidepressive Rosmarinsäure, wirkt beruhigend – „Mittel gegen trauriges Herz“. Beinhaltet auch Chlorogensäure die blutdrucksenkend wirkt. Senkt auch den Blutzuckerspiegel und das Cholesterin im Blut. Wirkt generell ausgleichend auf den gesamten Stoffwechsel.

Verwendung in Tees oder als Gemüse bzw. Würzkraut, in Salaten oder in Risotto, Polenta und Teig. Aufgrund des milden Geschmacks auch für Kinder gut geeignet.

Echte Katzenminze, *nepeta cataria*; auch Katzenmelisse

Botanisch weder eine Minze noch Melisse. Schmeckt stärker nach Zitrone als die Zitronenmelisse.

Braucht sandigen Boden um mehrjährig zu gedeihen. In normalem Boden stirbt sich nach spätestens 3 Jahren ab. 2 Ernten /Jahr möglich.

Ähnliche Verwendung wie Zitronenmelisse.

Salbei, *salvia officinalis*

Kraftpflanze, stärkt das Immunsystem; gegen alle Altersleiden von 50 aufwärts.

Ernte des Krauts übers ganze Jahr, wenn die Blüten abgezapft werden. Im Juli kann stattdessen die ganze Pflanze zurückgeschnitten werden. Salbei blüht nur alle 2-3 Jahre

Mandarinensalbei, *salvia elegans*

Ist einer der vielen Fruchtsalbei Arten

Zum Überwintern braucht der Mandarinensalbei > 8 °C, d.h. er muss ins Haus.

Bildet riesige aromatische Blattmasse, schmeckt nicht so zusammenziehend wie Salbei, daher auch für Kinder gut geeignet.

Verwendung als Frischkraut zum Würzen. Kombiniert gut mit Thymian.

Alternativ als Kräuteröl. Beim Einlegen in Öl gehen von den Blättern intensive Geschmackstoffe ins Öl über. Kräuter abends abschneiden, über Nacht anwelken lassen und erst nächsten Tag ins Öl geben. Durch das Anwelken verringert sich der Wassergehalt der Pflanze sodass das Öl besser einwirken kann.

2. Gewürzkräuter;

Beinhalten Scharfstoffe wie Lauchöle/Sulfide: antibiotisch, herzstärkend

a. Frische Gewürzkräuter

Schnittlauch, *allium schoenoprasum*

Wirkt Stoffwechsel fördernd und ausleitend.

Die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wirken ausgleichend auf den Blutdruck.

Außerdem wird die Zellteilung verbessert (bei der Zellteilung passieren weniger Fehler).

Schnittlauch immer frisch verwenden. Solange er frisch ist hat er auch eine schleimlösende und leicht antibiotische Wirkung.

Wenn sich Blüten bilden, sofort radikal zurückschneiden, sonst stagniert das Wachstum.

Schnittlauch lässt sich kaum trocknen. Unbekannt ist, ob Einfrieren die Wirkstoffe reduziert oder zerstört.

Winterheckenzwiebel, *allium fistulosum*

Keimtötende Wirkung, stärkt auch die Immunabwehr.

Diese Zwiebelart hat nur Fadenwurzeln (keine Zwiebel). Gedeiht lange (über 15 Jahre) an derselben Stelle.

Ernte der grünen Triebe von März bis Anfang Dezember möglich.

Kapuzinerkresse, *tropaeolum majus*

Wichtige Inhaltsstoffe sind ein natürliches Breitbandantibiotikum (natürliches Penizillin); die blutzuckersenkende CHLOROGENSÄURE sowie viele Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel).

Der Körper kann die Inhaltsstoffe der Kapuzinerkresse gut aufnehmen.

Der Verzehr eines Blattes pro Tag über 3 Monate vorm Winter verringert die Anfälligkeit gegen Verkühlung im Winter. Verwendung auch als Kapuzinerkresse-Butter .

Die Sorte mit den orange-roten Blüten hat die höchste Wirkung. Hellere Blüten entstehen durch Kreuzungen.

b. Gewürzkräuter zum Trocknen

Bohnenkraut, *satureja montana*; mehrjähriges Bohnenkraut

Wirkung: entzündungshemmend, drüsenanregend (vorbeugend gegen Drüsenerkrankungen), stabilisiert das Immunsystem.
Bohnenkraut wird gemeinsam mit den Speisen gekocht.

Enthält viele Gerbstoffe, kann daher gut getrocknet werden.

Pflanze bodennah abschneiden, sonst verholzen die Trieb stark (wie Thymian).

Oswegokraut, *monarda fistulosa*

Gehört zu den Monarden, deren bekanntester Vertreter die Indianernessel (Goldmelisse) ist. In getrockneter Form als Gewürzkräuter mit stark pfeffrigem Aroma.

Ausleitende, antibakterielle und nervenberuhigende Wirkung

Oswegokraut liegt im ersten Jahr am Boden, erst wenn es älter ist steht es auf und kann geerntet werden.

Koriander, *coriandrum sativum*; „Wanzendill“ aufgrund des Geruchs

Ist ein leichtes Kraut, das sich von selbst versät. Es wurde schon in Babylon verwendet und wird in der Bibel mit Manna verglichen.

Unterstützt die Ausleitung von Giftstoffen, wirkt stark schmerzlindernd. Verwendung in Salben und Pasten. Die Samen helfen bei Sodbrennen. 1 TL. Mit etwas Wasser einnehmen und das Sodbrennen wird sofort gelindert.

Korianderöl tötet Antibiotika-resistente Keime (z.B. Krankenhauskeime) ab.

Für Tee brüht man einen Teelöffel von Koriandersamen auf. Koriander immer im Ganzen (nicht aufgemahlen) aufbewahren.

Gewürfenchel, *foeniculum vulgare*

Sehr junge Pflanze, (erst ca. 200 Jahre alt). Bildet keine Wurzelknolle. Die Pflanze kommt gut über den Winter, wenn man die frischen Triebe im Frühjahr in Ruhe lässt, da sie erst neu anwurzeln müssen (um die Pflanze herum nicht ausjäten!).

Reich an Antioxidantien (Radikalfänger), schützt die Zellen. Das ätherische Öl ANETHOL wirkt krampflösend, schleimfördernd

Die noch grünen Samen eignen sich zum Kauen. Für die Tee-Zubereitung nimmt man 3-4 reife, braune Samenkörner pro Tasse, nicht mehr, da Fenchel konzentrierte Inhaltsstoffe hat. Fenchelsamen für Tee immer vorm Aufbrühen zerstoßen.

3. Gartenbegleiter - wertvolle GEMÜSE

Giersch, *aegopodium podagraria*

Vermittelt große Lebenskraft. Beinhaltet viel Vitamin C und wichtige, gut absorbierbare Spurenelemente wie Eisen, Magnesium und besonders Bor. Diese Stoffe unterstützen die Gehirnfunktion und wirken als Osteoporose-Prophylaxe.

Wirkt entzündungshemmend, daher gut bei Rheuma und Gicht.

Verwendung wie Petersilie frisch oder getrocknet. Als Gewürz wird Giersch getrocknet verwendet.

Vogelmiere, *stellaria media*

Unterstützt die Ausleitung von Umweltgiften. Wirkung ähnlich Giersch, gut für Darm und Haut (darmreinigend), hilft bei Gicht & Rheuma.

Vogelmiere schmeckt wie frischer Mais (riecht wie ein Maisfeld im Sommer)

Vogelmiere ist unglaublich ergiebig, hat 5 Vegetationsperioden, die Samen bleiben 60 Jahre keimfähig. Die Pflanze bildet peitschenartige Fortsätze aus, die man entfernt, da sie sehr zäh sind.

Mönch Strabo: „Die Erde bringt die eigenen Schätze der Natur“.

Mitschrift des Vortrages
Vorbehaltlich Irrtümer und Hörfehler

05.02.18, WS/RO