Nützliches Kräuterbüchlein

REGIONALIA

Inhalt

Vorwort 9

Eine kleine Einführung 13

Das Sammeln der Kräuter in der freien Natur 13
Das Trocknen 14
Das sachgemäße Aufbewahren 15

Die nützlichsten Kräuter 17

Aloe 19
Anis 22
Arnika 24
Artischocke 26
Baldrian 28
Bärlauch 30
Basilikum 32
Beifuß 34
Benediktenkraut 36
Berberitze 38
Bibernelle 40
Bohnenkraut 42
Brennnessel 44
Brunnenkresse 46
Dill 48
Fenchel 50
Hagebutte 52

Ingwer ... 54
Johanniskraut ... 56
Kamille ... 58
Kerbel ... 60
Kümmel ... 62
Lavendel ... 64
Liebstöckel ... 66
Löwenzahn ... 68
Melisse ... 70
Petersilie ... 72
Pfefferminze ... 74
Rosmarin ... 76
Salbei ... 78
Sauerampfer ... 80
Schnittlauch ... 82
Sellerie ... 84
Spitzwegerich ... 86
Thymian ... 88
Wacholder ... 90

Schmackhafte Gerichte mit Kräutern ... 93

Brennnesselsuppe ... 95
Gefüllte Truthahnbrust ... 96
Frischer Salat aus Kräutern ... 98
Gekochte Eier mit Sauerampfersoße ... 99
Gemüsesuppe mit Kräutern ... 100
Ingwerkuchen ... 102
Flussaalragout mit Fenchel ... 104
Knoblauchsuppe ... 105

Kräuterrahmsuppe mit Käseklößchen ... 106
Makrelen in Wacholderbeize ... 108
Melonensalat mit frischer Minze ... 109
Nudeln mit Bärlauchpesto ... 110
Pellkartoffeln mit Kräuterquark ... 111
Petersiliensuppe ... 112
Zimtäpfel ... 114

Ausgesuchte Kräuter zur Entspannung und für ein schönes Zuhause ... 117

Lavendel ... 119
Aloe ... 119
Bohnenkraut ... 120
Brennnessel ... 121
Löwenzahn ... 122
Melisse ... 123
Salbei ... 124

Wie kann ich mit Kräutern dekorieren? ... 125
Petersilie, Schnittlauch und andere ... 125
Lavendel ... 125
Rosmarin und Thymian ... 126
Melisse, Bohnenkraut und andere Kräuter ... 126
Getrocknete Kräuter ... 127

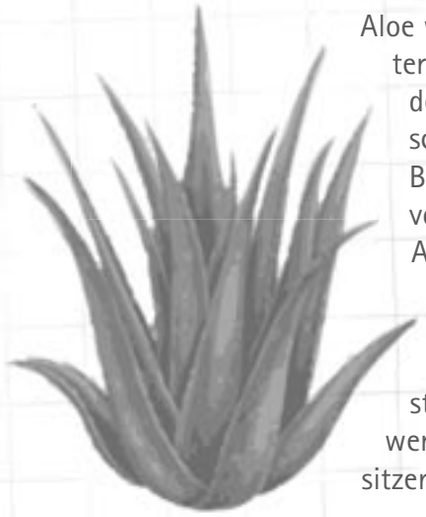
Bildnachweis/Quellennachweis ... 127

Aloe

Aloe vera

auch bekannt als Aloe vera, wird oft Wüstenlilie genannt

Pflanzenbeschreibung



Zumeist hat die Pflanze nur einen kurzen Stamm, der sich aus den Resten von alten Blättern entwickelt. Aloe wächst mit bis zu 20 Blättern rosettenartig direkt aus dem Boden. Die dicken, fleischigen bis zu 6 cm breiten Blätter können eine Länge von bis zu 50 cm erreichen. Am Außenrand sind diese Blätter mit kleinen etwa 2 mm langen Zähnen versehen. Der Blütenstand kann bis zu 1 m hoch werden. Die gelben Blüten sitzen in Trauben.

Blütezeit
In Zimmerkultur nur unter optimalen Bedingungen von Frühjahr bis Sommer

Vorkommen

Es ist anzunehmen, dass Aloe aus dem Sudan und der arabischen Halbinsel stammt. Heute findet man die Pflanze im

Sammelgut/ -zeit

Das Sammelgut der kultivierten Aloe ist das Gel, das sich in den Blättern befindet. Die optimale Erntezeit richtet sich nach der Größe der Pflanze. Die Aloe sollte mindestens 12 Blätter haben, bevor Sie anfangen, Blätter abzuschneiden. Am besten schneidet man immer nur eines der unteren Blätter ab (dies ist ganzjährig möglich) und verwendet sie ganz frisch.

gesamten südlichen Mittelmeerraum, in Asien, Nordafrika und im Nahen Osten. Aloe ist als Zier- und Heilpflanze in unseren Breitengraden kultiviert und Sie können die Pflanze sehr gut zu Hause im Topf anbauen.

Genuss und Nutzen

Die pflegenden und Feuchtigkeit spendenden Wirkstoffe von Aloe vera haben eine besonders regenerierende Wirkung auf unsere Haut. Das Gel wirkt wie ein Feuchtigkeitsspender und hat dazu noch eine heilende Komponente bei Verletzungen durch Stürze oder Verbrennungen. Aloe enthält verschiedene Fettsäuren und Polysaccharide (Mehrfachzucker). Diese wirken ausgesprochen entzündungshemmend.

Zur Behandlung von Wunden schneiden Sie das abgetrennte Blatt auf und tragen die Schnittstelle direkt auf die zu behandelnden Hautstellen auf. Das Blatt kann auch mit einem scharfen Messer filetiert werden. Dazu schneiden Sie die ledrige Außenhaut des Blattes großzügig ab und legen das reine Gel auf die verletzte Hautpartie. Das kühlende Gel wirkt auch gut bei einem Sonnenbrand oder leichtem Juckreiz (Insektenstiche, Schuppenflechte).

Zur innerlichen Anwendung eignet sich das Gel der Aloe vor allem bei Sodbrennen und bei Reizdarm. Dazu kann man das Gel vorsichtig mit einem Messer herauslösen. Das herausgelöste Gel können Sie einfach essen oder z.B. in Jogurt verrühren.

Eine weitere Möglichkeit bietet die Zubereitung von Tee. Hierzu bringen Sie ein halbes Blatt Aloe mit zwei Tassen kaltem Wasser zum Kochen und lassen es anschließend etwa fünf Minuten leicht köcheln. Den Tee durch ein Sieb gießen und mit etwas Honig würzen. Bei Bedarf (wie oben erwähnt) täglich 1–2 Tassen Tee trinken.

Anís

Pimpinella anisum

auch bekannt als Runder oder Süßer Fenchel

Pflanzenbeschreibung

Der starke Stängel der bis zu 50 cm hohen Pflanze ist gerillt und ästig. Die Blätter im unteren Teil sind rundlich und am Rand eingeschnitten, im mittleren und oberen Teil sind die Blätter gefiedert bzw. lanzettenförmig. Die Blütenstängel enden in großen, weißen Doppeldolden.

Vorkommen

Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum kommend, wird Anis bei uns in Gärten angebaut.

Blütezeit
Juni bis August

Sammelgut/-zeit
Blüten / Juni bis August

Genuss und Nutzen

Wird als Gewürz und Heilmittel (bei Husten, Verdauungsstörungen, Darmkoliken, Blähungen) verwendet.

In der heutigen Küche wird Anis vor allem in Brot und Backwaren, besonders zur Weihnachtszeit, verarbeitet. Die wohlschmeckenden Anisbonbons sind im Fachhandel erhältlich. Anis ist süßlich, würzig und wird nicht nur für Süßspeisen, sondern auch für Suppen und Brot verwendet.
Häufig wird Anis jedoch Spirituosen und Likören beigemischt, wie etwa Sambuca, Rakı, Ouzo und Pastis.

In der Naturheilkunde wird Anis hauptsächlich als Tee angewendet.
Die getrockneten Früchte erst kurz vor der Teezubereitung zerstoßen und etwa 1,5 g mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. Den Tee 10–15 Minuten ziehen lassen und durch ein Teesieb in eine Kanne gießen.
Bei Atemwegsbeschwerden morgens und abends jeweils eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.
Bei Verdauungsbeschwerden mehrmals täglich einen Esslöffel Tee trinken.

Achtung!
Die Pflanze steht unter Naturschutz und darf nicht gepflückt werden!

Vorsicht!
Anis kann bei Überempfindlichkeit zu allergischen Reaktionen der Haut und des Magen-Darm-Traktes führen.