



KRÄUTERDUFT LIEGT IN DER LUFT

EINE ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE WELT
DER KRÄUTER UND UNKRÄUTER

von *Gerda Walton*

Vielleicht liegt es am allorts spürbaren Frühling, dass das Interesse an frischem Kräutergrün dieser Tage besonders kräftig durchschlägt. Denn eigentlich würden unsere Gärtner, genauso aber auch die freie Natur, fast ganzjährig ein reichhaltiges Angebot an köstlichen und nicht so köstlichen, dafür aber heilsamen, Kräutern anbieten. Für so manches sich nach dem Winter jetzt wieder zurückmeldende Kraut haben die Menschen das Un-Wort „Un-Kraut“ geschaffen. Das sind jene Kräuter, von denen Unwissende nicht so recht verstehen, von welchem Nutzen sie ihnen sein könnten. Und was nichts nützt, gilt auch nichts. Denn vorzugsweise sollten die von den Menschen als Kräuter akzeptierten Pflanzen natürlich gut schmecken oder zumindest von therapeutischer Wirkung sein. Sollten sie dann gar noch schön blühen oder erlesen duften wie der Lavendel so ist ihnen ein Platz an der Sonne und in den Herzen der Menschen gewiss. Die anderen aber, die lästigen, quälenden, wie der Giersch oder die Brennnessel, deren Nutzen nicht so eindeutig auf der Hand liegt, die werden als Unkräuter heftig bekämpft, obwohl die Natur keine Verschwendung kennt und jedem Kraut oder Unkraut eine bestimmte Aufgabe zugedacht hat.

VON DER WIESE AUF DEN TISCH

Da gibt es die lästige Brennnessel am Zaun, die als simpler Tee auf unseren Organismus so wunderbar reinigend und entschlackend wirkt. In Kombination mit Spinat sollte sie, für skeptische Familienmitglieder gut getarnt, in vitalmachenden Frühlingssuppen öfters Verwendung finden. Als Kräuterjauche stärkt sie gratis unsere Gartenpflanzen, als Spritzmittel hält sie Läuse auf Abstand, während sie als stickstoffreiche Mulfschicht das Pflanzenwachstum, zum Beispiel der geliebten Rosen, stimuliert. Oder der jetzt bald so herrlich golden blühende Löwenzahn, dem als Frühlingstee aus Wurzeln und Grün der Pflanze eine anregende Wirkung auf Niere, Leber und Blase nachgesagt wird, während die etwas gebleichten Blätter klein geschnitten, dem Kartoffelsalat-Einerlei auf die Sprünge helfen. Der ungeliebte Giersch, mit seinen endlos langen und zur freudigen Vermehrung neigenden weißen Wurzeln der erklärte Todfeind jedes Gärtners, könnte jetzt ganz einfach aufgegessen werden. Feinschmecker schwören auf ein mit zarten Giersch-

Der Allrounder unter den Kräutern: Schnittlauch liebt nährstoffreichen Boden.



Junger Löwenzahn schmeckt vorzüglich als Salat. Als Tee hilft er bei Nierenleiden.



Blättchen angereichertes Rahmsüppchen. Übersehen Sie dabei nur nicht, dass der Giersch diese Fressattacke garantiert unbeschadet übersteht und vergnügt in Ihrem Garten weiterwächst!

Die berühmte Hildegard von Bingen wusste noch ganz andere Wildpflanzen zu schätzen und empfahl ein Frühlings-süppchen aus Gänseblümchen, Schafgarbe, Schlüsselblume, Veilchen und Gundelrebe als „Reinemacher“ für unseren Körper. Wer von so viel Reinemachen nichts hält, kann die dekorativen Blüten des Gänseblümchens zumindest als Dekoration über den Salat streuen, sollen sie doch „das gute Blut vermehren“, das kann man immer brauchen.

Alle Wildkräuter sammelt man am besten auf ausgedehnten Spaziergängen, weit ab von schädlichen Zivilisationsauswirkungen. Dann kommt als zusätzliche Therapie noch die Bewegung in der freien Natur dazu und beides gemeinsam steigert die Heilwirkung beträchtlich.

NICHTS GEHT ÜBER KRÄUTER AUS EIGENEM ANBAU

Zum Frühlingsanfang ist es natürlich höchste Zeit, sich über die Anlage eines kleinen, eigenen Kräutergartens Gedanken zu machen, auch wenn dafür nur der Balkon, der sich für Kräuter übrigens besonders gut eignet, zur Verfügung stehen sollte. Frisch gepflückt oder abgeschnitten, verströmt eigentlich jedes Kraut ganz besondere Lockstoffe für Nase und Gaumen, die man sich als Feinschmecker nicht entgehen lassen sollte. Furore in der modernen Küche, so manchem Kräuterfan aber auch Kopferbrechen, machen heute vor allem die in jedem Frühling noch zahlreicher werdenden „küchentauglichen“ Gewürzkräuter, die da, wo man sie gerne haben möchte, nicht und nicht gedeihen wollen. Den größten Fehler begeht man, wenn man diese Kräuter, die aufgrund ihrer Herkunft sehr verschiedene Ansprüche haben, der Einfachheit halber unter einheitlichen Kulturbedingungen halten möchte, oder, was noch fataler ist, der Optik wegen auf dem Fensterbrett der Küche.

KRÄUTER GEHÖREN NICHT ANS KÜCHENFENSTER

Generell gehören alle Kräuter nach den Eismännern ins Freie, manche schon vorher. Am wenigsten heikel in Bezug

auf die Temperatur, ist die sehr gesunde Petersilie, die auf einem Gartenbeet auch überwintern kann, im zweiten Kulturjahr allerdings zur Blüte kommt und dann nur mehr suppentauglich ist. Pflanzen Sie nie Petersilie am gleichen Platz nach, das funktioniert nicht. Sie akzeptiert aber auch einen größeren Blumentopf „mit Tiefgang“, in dem sie auf dem Balkon praktisch zur Hand ist.

Schnittlauch liebt einen nährstoffreichen, nicht zu trockenen Gartenboden, kann aber auch zu mehreren in ein nicht zu flaches Balkonkistl gesetzt werden. Öfters düngen nicht vergessen!

Köstlich ist Kresse aus eigenem Anbau, die sich selbst allerdings so wenig leiden kann, dass man sie am besten in flache Obstkistchen oder dergleichen mit wenig Erde aussät, die nur einmal verwendet werden dürfen. Im Garten muss man mit der Kresse ständig auf Wanderschaft gehen.

Leicht auszusäen und schnell zur Erntereife sind auch Kerbel und Rucola. Verwenden Sie nur kleine Mengen Samen, säen Sie dafür öfter aus, auch in Kistln oder Schalen und ernten Sie jung und frisch. Frischer Kerbel im Kräutertopfen oder als Suppe übertrumpft jede Haubenküche!

Lorbeer, dessen frische Blätter im Sauerkraut oder für Kartoffelsuppen unverzichtbar sind, wächst sich von einem unscheinbaren Pflänzchen in wenigen Jahren zu einem hübschen Bäumchen aus, für das man allerdings einen frostfreien, eher kühlen und leidlich hellen Überwinterungsplatz benötigt.

Das gilt auch für den in der mediterranen Küche unverzichtbaren Rosmarin, den man in unserem Klima gleichfalls nur als Kübelpflanze halten kann. Er möchte

während des Winters zwar kühl, aber unbedingt sonnig stehen. Dann überrascht er bereits im Jänner mit kleinen, hellblauen Blütenchen.

basilikum - die grosse küchenkarriere

Die ganz große Küchenkarriere hat in den letzten Jahren Basilikum gemacht, das inzwischen in vielen Varianten erhältlich ist, von denen jede ein bisschen anders schmeckt. Basilikum kauft man am besten beim Gärtner. Zum weiteren Gedeihen muss man ihn unbedingt teilen. Die vielen Pflänzchen vorsichtig auseinanderziehen und in fünf Zentimeter Abstand zueinander in ein mit nahrhafter Erde gefülltes Balkonkistl wieder einsetzen. Basilikum will absolut keine Nässe von oben, keine Kälte und keine Zugluft.

So heikel Basilikum ist, so unempfindlich sind die vielen Thymianarten, die nur eines verabscheuen: zu nahrhafte Erde. Sie wachsen mit Vorliebe aus Plattenfugen heraus oder in einer flachen Schale, die mit eher steiniger, magerer Erde gefüllt wurde. In südlichen Ländern soll Zitronenthymian Fliegen abschrecken.

Den köstlich aromatischen Majoran kann man in einen eher flachen Topf setzen. Er wächst aber auch im Gartenbeet und widersteht sogar gefräßigen Schnecken. Dill wiederum ist den verhassten Feinden aller Gartler hilflos ausgeliefert, weshalb man ihn, so wie Estragon, durchaus auch auf dem Balkon im Topf halten kann.

Wer mit Kräutern erst einmal begonnen hat, dessen Appetit wird fraglos angeregt. Und das bezieht sich nicht nur auf Kulinarisches! ■

GEHEIMNISUMWITTERTE KRÄUTER

Jedes Gartencenter führt inzwischen ein so reichhaltiges Angebot an unterschiedlichsten Kräutern, dass man den Hexenbesen getrost ins Eck stellen kann. Aber das war nicht immer so. In der guten, alten Zeit, als es noch Kräuterweiblein, Kräuterhexen und -päpste gab, da waren die Kräuter noch von einer Aura des Magischen und Geheimnisvollen umgeben. Man konnte nicht einfach auf den Balkon hinausgehen, um sich das Benötigte abzuzupfen, sondern musste mit dem zwecks Herstellung der Flugkraft vorher mit Petersilienwurzel eingeriebenen Hexenbesen ziemlich unbequeme Reisen auf sich nehmen. Vorzugsweise bei Vollmond. Vermutlich, um leichter navigieren und das Gesammelte besser erkennen zu können.

Heute sind Kräuter längst nicht mehr geheimnisumwittert und das ist eigentlich schade. Aber inzwischen kann die Wissenschaft für jede Wirkung eine genaue Erklärung liefern, warum dieses und jenes Kraut Husten lindert, die Verdauung anregt, böartige Furunkel heilt oder die Haut seidenweich und glatt macht. Aber eigentlich will man gar nicht wissen, warum ein paar zerquetschte Blätter des Spitzwegerichs im Nu das quälende Hitzegefühl, das einer Fieberblase vorausgeht, zum Verschwinden bringen. Oder warum warmer Schafgarben-Tee, in Schlückchen getrunken, den beleidigten Magen rasch wieder ins Lot bringt. Hauptsache, das alte Hausmittel der Oma hat geholfen!

Eine Pracht auf dem Feld, heilsam und auch in der Küche vielseitig verwendbar: die Ringelblume.

