

AUS LIEBE ZUM LANDLEBEN

Die Verführküche der Kräuter

*... kulinarisch, heilkräftig und gärtnerisch
durch das Jahr*

*von
Maiga Werner und Charlotte Berlandi*

Dort-Hagenhausen-Verlag

Vorspeisen mit Brunnenkresse und Vogelmiere

1 ½ l Wasser
1 Stange Lauch, 1 Möhre
3 Stängel Liebstöckel, Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel, Öl
2 EL Dinkelmehl
1 EL Gemüsebrühepulver
4 Handvoll Brunnenkresse
Muskatnuss
Brunnenkresse zum Dekorieren

Brunnenkressesüppchen Nr. 1

In 1 ½ l Wasser Lauch, Möhren, Liebstöckel, Lorbeer, Salz und Pfeffer kochen und pürieren. Die Zwiebel klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Das Mehl einrühren und mit dem pürierten Gemüse aufgießen. Mit Gemüsebrühepulver abschmecken und aufkochen. Die Brunnenkresse einstreuen. Vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab zerkleinern und nachwürzen. In Tassen oder Teller füllen, mit einem Tupfer Sahne versehen und mit einer Brunnenkresseblüte oder einem Blatt garnieren.

Variante: Statt Dinkelmehl kann man auch 1–2 Kartoffeln mitkochen.

40 g feine Zwiebelwürfel
40 g Butter
300 g geputzte Brunnenkresse
20 g Mehl
1 ½ l Brühe
Meersalz, Muskatnuss, Pfeffer
60 ml angeschlagene Sahne

... Süppchen Nr. 2 von Stefan Krebs

Die Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen, Brunnenkresse dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Pürierstab pürieren und mit Meersalz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterheben.

... und Rote-Bete-Vogelmiere-Salat

Rote Bete waschen, schälen und raspeln.

Aus Ahornsirup, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren. Die Zwiebel klein schneiden und darübergeben. Mit der Roten Bete vermischen und zuletzt die gewaschene und verletzte Vogelmiere einstreuen.

4 kleine Rote Bete
1 EL Ahornsirup
2 EL dunkler Balsamico
1 EL Öl, Salz, Pfeffer,
1 rote Zwiebel
1 Handvoll Vogelmiere



Kräuterporträts von März bis April

Bärlauch – der geruchsfreundliche Anti-Ager

Nachdem der Bärlauch zunehmend zur Amalgam-Ausleitung genutzt wird, ist seine eigentliche Stärke ein wenig in Vergessenheit geraten. Er beeinflusst nicht nur positiv die Bakterienflora unseres Darmes, sondern wirkt sich auch – ähnlich wie der Knoblauch, mit dem er eng verwandt ist – regulierend auf die Blutfette aus, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und wirkt mild Blutdruck senkend. Er ist also bestens geeignet für Frühjahrskuren und da er kaum zu einer Geruchsbelästigung führt, können auch Berufstätige beherzt zugreifen!

Bärlauch – Frühlingskraft

(Allium ursinum) Amaryllidaceae

Bärlauch ist mittlerweile so populär geworden wie Petersilie und hat in den letzten Jahren Einzug in diverse Lebensmittel gehalten, sodass mit ihm alles gewürzt wird, was vor der Phantasie keinen Halt macht. Aber vielleicht brauchen wir ja auch verstärkt seine entgiftenden, Metalle ausleitenden und kräftigenden Eigenschaften.

Wer einen eigenen Garten hat, dem empfehle ich, ihn in die Nähe von Laubgehölzen zu pflanzen, von wo aus er sich gerne auch im ganzen Garten verteilt, was allerdings weder für den Garten noch für den Gärtner von Nachteil ist. Im Gegenteil, etliche Rosengewächse, wie Obstbäume, Erdbeeren und Rosen, mögen die Nähe des Bärlauchs und anderer Lauchgewächse, wie ich beobachten konnte, und Giersch und Waldmeister teilen sich gerne mit ihm die schattigen Plätzchen unter den Gehölzen.

Um Verwechslungen mit den Blättern des Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen zu vermeiden, verreibt man ein Blatt und stellt das eindeutige Knoblaucharoma des Bärlauchs fest!

Brennnessel – Magierin der Kräuter

(Urtica dioica) Urticaceae

Die animalische Brennnessel beherbergt in ihren kleinen Brennhaaren Schlangen- und Ameisengift, das regelrecht injiziert wird, wenn die „Haare“ abbrechen und zu scharfkantigen Kanülen werden. Immer wenn meine Knie von der langen Gartenarbeit einmal schmerzen, was vielleicht ein- bis zweimal im Jahr vorkommen mag, dann erinnere ich mich an die sogenannte „Urtifikation“, bei der man schmerzende Gelenke oder Muskeln mit frischen Brennnesseltrieben schlägt. Das ist bestimmt nicht jedermanns Sache, aber mir hilft es wunderbar.



Wildkräuterpesto

ergibt ca. 5 Gläser à ca. 100 ml

80 g Mandeln oder Walnüsse

15 g Löwenzahn – bitter, herb

10 g Pimpinelle – nussig

20 g Bärlauch, Knoblauchsrauke
oder Schnittknoblauch – knob-
lauch

20 g Brennnessel – saftig-süß

20 g Spitzwegerich oder Taubnessel
– champignon

20 g Postelein, Vogelmiere oder Mel-
de – salatig, erbsig fein

20 g Sauerampfer – sauer

30 g Giersch – möhrig süß

15 g Beinwell oder Borretsch –
gurkig

10 g Felsenblümchen oder Pfeffer-
kraut – süß-scharf zum Abrun-
den!

400 ml Raps- oder Olivenöl

6 g Ursalz, Himalayasalz oder Meer-
salz

etwas Pfeffer zum Abschmecken

Mandeln oder Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne kurz rösten und erkalten lassen. Kräuter grob klein schneiden, dann mit dem Öl und dem Salz in einem Mixer oder Blender zerkleinern, die Nüsse hinzufügen, pürieren und abschmecken.





Möhren-Linsen-Creme

von Emre Demiryüleyen

1 Zwiebel, 250 g Möhren

2 EL Olivenöl

Salz

1 EL gemahlene Koriandersamen

300 ml Hühnerbrühe

100 g rote Linsen

¼ TL Harissa Gewürzpaste

Saft von 1 Orange

1 EL frischer Dill

Salz, Pfeffer, Muskat

1 EL Essig, 2 EL Öl, 1 EL Kapern

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Möhren kurz mitdünsten. Mit Salz und Koriander würzen, mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Linsen, Harissa und Orangensaft zu den Möhren geben und 15 Minuten garen. Den Dill klein schneiden (nicht hacken). Die Linsen abkühlen lassen, eventuell nochmals abschmecken, dann pürieren und den Dill zugeben.





Bohnenkraut – entspannt gespannte Bäuche

Seit dem 9. Jahrhundert wurde Bohnenkraut in Mitteleuropa angebaut und fehlte in keinem Klostergarten. Ihren Namen verdankt die Pflanze dem Umstand, dass sie verdauungsfördernd und blähungswidrig wirkt. Es ist das einzige Kraut, das auch heute noch automatisch auf Wochenmärkten zu Bohnen mit eingepackt wird, denn es verleiht diesen Hülsenfrüchten nicht nur ein würziges Aroma, sondern macht sie gleichzeitig bekömmlich und besser verdaulich. Aus dieser Erfahrung heraus wurde auch bei Durchfall und Magenschmerzen Tee aus diesem Kraut getrunken.

Kräuterporträts von Juli bis August

Mediterranes

Über die aromatischen mediterranen Lippenblütler ist schon so viel geschrieben worden, dass ich die bekannten und beliebten Würzkräuter aus südlichen Gefilden zusammenfassen möchte. Wir verdanken es der römischen Küche, dass Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin, Salbei, Thymian aber auch Oregano, Minzen, Lorbeer und Ysop seit über 2000 Jahren in der Küche eine wichtige Speise- und Würzrolle spielen. Allerdings hatten gerade die Römer ein viel breiteres Gewürz- und Kräuterspektrum, an das wir uns erst langsam wieder herantasten.

Bergbohnenkraut

(Satureja montana)

Das mehrjährige, robuste, winterharte und wintergrüne Bergbohnenkraut z. B. wird klassischer Weise als Zutat für Bohnen, Suppen und deftige Speisen verwendet und das nicht nur seines pfeffrigen und kräftigen Geschmacks wegen, sondern auch weil es einen günstigen Einfluss auf die Verdauung hat. Ein Blättchen kurz angeknabbert, entfacht auf der Zungenspitze eine beißende Schärfe und entfaltet sein Aroma schnell im ganzen Mund.

Zitronenbergbohnenkraut

(Satureja montana var. Citriodora)

Eine ebenso pfefferscharfe Variante ist das struppig wachsende und weiß blühende Zitronenbergbohnenkraut. Wenn man sanft mit der Hand über die Blätter streicht, mischt sich ein edler Zitronenduft unter das typische Bohnenkrautaroma, den es auch beim Kochen behält und an die Speisen abgibt. Eine frische Alternative für den Kochtopf und eine hübsche Pflanze für den Garten.

Beide Bohnenkräuter lassen sich auch als kleine Kräuterhecke kultivieren und vertragen kräftige Rückschnitte bzw. Strukturschnitte. Je mehr man



Register

Kursiv gedruckte Seitenzahlen verweisen auf die Verwendung in Rezepten.

- Agastache 152
Ajowan 99
Alchemilla 60
Alexanders 100
Alpenmutterwurz 96, 104
Ammei 96
Ampfer 57
Ananasminze 149
Ananassalbei 172
Angelika 98
Anis 96, 99, 120, 132
Anisagastache 89, 164
Apfelminze 149, 170
Aronia 198
Asant 96
Austernpflanze 156
Bananenminze 149
Barbarakraut 14, 16, 68
Bärenklau 74, 102, 132
Bärlauch 42, 68, 70, 71, 74, 78, 83, 84, 185, 194
Bärwurz 96, 99, 104, 118
Basilikum 29, 70, 71, 97, 137, 164, 174
Baumspinat 112
Beifuß 61, 113, 130
Beinwell 83, 156, 158
Bergamottminze 149
Bergbohnenkraut 144
Blutampfer 50, 68
Bohnenkraut 97, 144
Borretsch 83, 97, 156, 157, 158
Breitwegerich 46, 54
Brennnessel 33, 42, 44, 61, 68, 70, 76, 78, 80, 83, 88, 89, 97
Bronzefenchel 106, 128
Brunnenkresse 14, 19, 26, 68, 71
Dill 74, 96, 97, 98, 99, 118, 119, 129
Doldengewächse 94
Dost 146
Duftveilchen 58, 84, 89, 97
Eberraute 113
Eisenkraut 61, 189
Engelwurz 61, 89, 96, 99, 105, 125, 130, 132, 136
Erdbeerminze 149, 170, 171
Erdbeerspinat 68, 112, 128
Erdkastanie 98
Estragon 78, 84, 97, 113, 121, 125, 126
Feldsalat 16, 29
Felsenblümchen 28, 32, 68, 83
Fenchel 74, 96, 97, 99, 106, 118, 120, 124, 132, 192
Frauenmantel 60, 61, 84, 89
Fruchtoregano 146
Fuchsschwanzgewächse 111
Gänseblümchen 22, 61, 68, 70, 84, 89
Gänsefußgewächse 112
Gartenkerbel 19
Gartenmelde 111
Garten-Senfrauke 113
Gelbdolde 96, 99, 100
Gemüsefenchel 106
Giersch 44, 45, 68, 70, 74, 76, 77, 78, 80, 83, 86, 89, 96, 99, 130, 172
Goldmelisse 152
Goldnessel 89
Griechischer Oregano 146
Großer Wiesenknopf 50
Gundelrebe 46, 47
Gundermann 46, 72, 75, 132, 197
Guter Heinrich 12
Haferwurzel 54
Heidegünsel 146
Herkulesstaude 96
Hirschhornwegerich 46, 68, 78
Hirtentäschel 46, 61, 68
Holunder 76, 132, 136
Hornveilchen 89
Hundspetersilie 56, 96
Indianernessel 152
Japanische Petersilie 98, 183
Japanischer Wasserpfeffer 58, 164, 183, 198, 200
Japanisches Pfefferkraut 192
Kapuzinerkresse 97
Katzenminze 89, 114, 188
Kerbel 73, 74, 75, 84, 96, 97, 99, 192
Kleiner Wiesenknopf 48, 56
Knoblauch 97, 185
Knoblauchsrauke 29, 47, 68, 70, 80, 83
Kohlllauch 185
Korbblütler 113
Koriander 35, 66, 74, 88, 96, 97, 99, 106, 107, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129
Korsische Minze 150
Krähenfußwegerich 46
Kresse 76
Kretische Melisse 155
Kretischer Oregano 146
Kreuzkümmel 96, 122, 124, 132
Küchenzwiebel 185
Kümmel 96, 97, 99
Lauch 29, 70, 73, 80, 118, 121, 185, 197
Lavendel 97
Liebstöckel 26, 70, 73, 74, 80, 82, 96, 97, 99, 107, 108, 118, 121, 125, 129, 162, 194

Löffelkraut 20, 30
 Löwenzahn 33, 48, 68, 70, 77, 83, 84, 89, 97, 172
 Lufttagenzwiebel 185
 Lungenkraut 156
 Majoran 70, 73, 80, 97, 145, 146, 197
 Mangold 77, 168
 Mauerblümchen 18
 Melde 68, 83, 111, 120, 121
 Minze 35, 82, 88, 122, 126, 148, 172
 Mischkultur 48, 97
 Mitsuba 98, 99, 183
 Mittlerer Wegerich 46, 54
 Monarde 61, 89, 152, 174
 Muskatgarbe 153, 162, 175
 Muskatkardamom 153
 Myrrhenkerbel 96, 110
 Nadelkerbel 74, 96, 108, 129
 Natternkopf 156, 158
 Ochsenzunge 156, 158
 Olivenkraut 192, 193
 Orangethymian 147, 173
 Oregano 70, 125, 146
 Perilla 182
 Petersilie 71, 73, 74, 76, 80, 82, 84, 96, 97, 98, 99, 108, 110, 122, 125, 126, 129, 130, 162, 163, 194
 Pfefferkraut 83, 153, 166
 Pfefferminze 97, 150
 Pimpinelle 48, 56, 68, 75, 83, 84, 97
 Poleiminze 150, 153
 Polsterschokominze 150
 Porree 185
 Portulak 68, 154
 Postelein 22, 30, 68, 83
 Primel 84
 Quendel 148, 149
 Rasenkamille 150
 Raublattgewächse 156
 Rauke 71
 Riesenbärenklau 96, 102
 Rose 61, 133, 136
 Rosmarin 76, 97, 130, 146, 147, 162, 165, 192, 197
 Rosslauch 185, 194
 Rote Melde 77
 Rucola 66, 68, 84, 113
 Salbei 80, 97, 130, 147, 148, 192
 Sanddorn 34, 35
 Sauerampfer 33, 50, 66, 67, 68, 71, 75, 77, 83, 84, 172
 Schafgarbe 61, 62, 68, 70, 74, 84, 89
 Schalotte 185
 Schierling 56, 96
 Schildampfer 52, 67, 68, 88
 Schmalblättriger Doppelsame 113
 Schnittknoblauch 74, 83, 185, 193
 Schnittlauch 66, 74, 75, 78, 82, 84, 97, 118, 125, 128, 129, 162, 166, 185, 192, 192, 194
 Schokominze 150, 170
 Schwarzkümmel 120, 124, 126
 Schwarzwurzel 52, 53, 68, 97
 Sesel 96
 Shiso 182, 193, 196
 Spanischer Thymian 148
 Spinat 112
 Spitzwegerich 33, 46, 54, 68, 75, 78, 82, 83
 Strandwegerich 46
 Süßdolde 34, 96, 99, 110, 125, 133, 135, 136
 Tade 183
 Taubnessel 83, 84
 Thymian 29, 33, 70, 72, 76, 82, 97, 126, 130, 147, 154, 168, 192, 194, 197
 Vap Cha 107
 Venuskamm 99, 108
 Vergissmeinnicht 156
 Vietnamesischer Koriander 107
 Vogelmier 22, 23, 26, 29, 68, 70, 71, 76, 78, 83, 84
 Waldengelwurz 105
 Waldmeister 114, 134
 Wasabi 184, 195
 Wasserpfeffer 57
 Wegerich 46, 70
 Weinbergslauch 74, 78, 184
 Weinraute 97, 185, 187, 192
 Wiesenbärenklau 99, 102
 Wiesenbocksbart 54
 Wiesenkerbel 56, 68, 71, 74, 78, 80, 82, 99, 130
 Wiesenknöterich 57
 Wildrucola 84
 Winterheckenzwiebel 75, 185
 Ysop 28, 29, 34, 73, 78, 97, 187, 194, 197
 Zitronenbasilikum 168
 Zitronenbergbohnenkraut 144, 174
 Zitronenkatzenminze 172, 188
 Zitronenmelisse 61, 89, 97, 135, 152, 154, 192
 Zitronenthymian 147
 Zitronenverbene 172, 188
 Zuckerwurzel 98

Bildnachweis

Fotolia

S. 19, 22, 23, 25 alle, 140 oben re, 143, 144, 146, 148, 149, 152, 189 re

Christine Paxmann

S. 4 mitte unten, 5 unten, 7, 31, 32, 36, 38 oben li, 38 oben re, 39, 63, 65 alle, 69, 71, 75, 77, 79, 85, 87, 89, 90, 92 alle, 95, 115 li, 117 alle, 125, 127, 128, 133, 135, 138, 140 alle außer oben re, 151, 163, 164, 167, 171, 191 unten li, 193, 195, 197, 199, 201

Stockfood

S. 8, 11, 67, 81, 83, 93, 119, 123, 131, 141, 161 oben re, 169, 173, 175, 176, 179, 181, 189 li

Alexander Taube

S. 10 oben re, 17 unten re, 112

Maja Twesten

S. 4 oben, 27, 73, 137, 161 alle außer oben re, 191 alle außer unten li, 202 oben re

Brigitte Werner

S. 38 unten re

Maiga Werner

S. 4 mitte oben, 4 unten, 5 alle außer unten, 10 alle außer oben re, 13, 15, 17 aller außer unten re, 21, 38 mitte li, 38 mitte re, 38 unten li, 41, 43, 45 alle, 47, 49 alle, 51 alle, 53 alle, 55, 57 alle, 59, 60, 61, 98, 101, 103 alle, 106, 107, 108, 110, 113, 115 re, 145 alle, 147, 154, 155 alle, 157, 159 alle, 178 alle, 183 alle, 185, 187, 202 alle außer oben re

ISBN 978-3-9813104-6-7

Gestaltung und Satz: Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikoverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2011 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- UG & Co. KG, München

Printed in Italy 2011

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de

Themenwebsite: www.aus-liebe-zum-landleben.de

Maiga Werner: www.naturkraeutergarten.de

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.