

*Die guten Seiten des Landlebens*

---

Die Liebe zu den  
**Kräutern**

---

*Maiga Werner*



DORT-HAGENHAUSEN-VERLAG

# Kräuter und ihre Tradition – eine lange Geschichte

**W**ir können davon ausgehen, dass Kräuter schon lange vor der Geschichtsschreibung ganz normale Lebensmittel waren. Wahrscheinlich nutzten bereits die Steinzeitmenschen vor rund 50 000 Jahren Kräuter als leckeren Bestandteil ihrer täglichen Ernährung. Löwenzahn, Spitzwegerich, Sauerampfer oder Gänseblümchen brauchte man nur zu pflücken und zu essen. Das war noch einfacher als Beeren zu sammeln oder gar Mammuts zu jagen. Und es machte satt.

Aus der Antike sind uns dann zahlreiche Formen der Nutzung von Heil- und Küchenkräutern überliefert. Der Gewürzhandel zwischen den Ländern des Mittelmeerraums und dem Orient blühte, seltene Kräuter und Gewürze waren heiß begehrt, und insbesondere die Römer liebten scharfe, kräftige Kräuter zum Würzen ihrer Speisen.

Im Mittelalter waren es vor allem die Klöster, denen wir die Bewahrung und Weitergabe der Kräutervielfalt verdanken. Sie pflegten in ihren Nutzgärten zahlreiche Pflanzen, die sie als Küchen- und vor allem als Heilkräuter täglich einsetzten.

Streifen wir also durch die Geschichte der Kräuter und lernen wir zunächst die wilden Heil-, Duft- und Küchenpflanzen kennen, die uns die Antike für den täglichen Gaumenschmaus zähmte. Dabei werden wir sehen, dass die Pflanzen früher oft den Göttern geweiht oder mit göttlichen Eigenschaften ausgestattet wurden. Noch heute können wir in so manchem botanischen Namen Charakter, Eigenschaften, Verwendungszwecke oder Talente erkennen, die man den Pflanzen zuschrieb. Ein Beispiel sind die Artemisiagewächse, eine Gattung aus der Familie der Korbblütler oder *Asteraceae*.



## Sauce béarnaise

*Heute hat der Estragon seinen festen Platz in der  
Sauce béarnaise:*

*1 TL weiße Pfefferkörner • 2 Schalotten • 1 TL Olivenöl  
1 Handvoll frische Estragonblätter (oder 1 EL gerebelter,  
getrockneter Estragon) • 5 EL Essig • 100 ml Weißwein •  
5 Eigelbe • 250 g Butter • Salz • 1 Zitrone*

*Die Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken, die Schalotten  
schälen und in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Öl und  
der Hälfte des Estragons anschwitzen. Mit Essig und Weißwein  
ablöschen und reduzieren, abseihen und abkühlen lassen.*

*Die Eigelbe über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen  
und die reduzierte Soße dazugeben, das Ganze wieder abkühlen  
lassen. Anschließend die Butter lauwarm in kleinen Mengen  
unter die Soße schlagen. Mit den restlichen gehackten Kräutern,  
Salz und Zitronensaft abschmecken.*

## Salbei – *Salvia officinalis*

**Charakter:** „Warum sollte ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst?“, sagt ein mittelalterliches Sprichwort – und tatsächlich: In seinem Namen schwingt das lateinische Wort „salus“ für Gesundheit und Wohlbefinden mit, was wir dem intensiven Duft der Staude auch nachempfinden können. Er riecht schon so lecker und gesund, dass man ihn eigentlich dauernd verwenden möchte.

**Küchenlatein:** Streifen wir im Garten einen Salbeistrauch, hüllt er uns sofort mit seinen ätherischen Ölen ein und badet uns in seinem Aroma. Wer diesen typischen Geschmack von Salbei mag, der wird ihn auch in der Küche viel verwenden – zum Beispiel in den berühmten Salbeinudeln. Dazu werden einfach Salbeiblätter kurz in zerlassener Butter geschwenkt und die fertig gekochten Nudeln dazugegeben. Man kann die Salbeiblätter mitessen – wem das zu streng ist, der entfernt sie vor dem Verzehr.

**Talente:** Sieht man sich die Inhaltsstoffe des Salbeis an, so wird einem klar, wieso er schon vor Jahrhunderten als wahres Wundermittel hochgehalten wurde und in keinem Klostergarten fehlen durfte. Margret Madejsky, eine Koryphäe der modernen Kräuterheilkunde, preist ihn als antimikrobiell, antibakteriell und antimykotisch sowie als nervenstärkend, entzündungswidrig und wundheilend.

**Garten:** Salbeiarten erfreuen jeden Gärtner mit unendlichen Variationen von unterschiedlicher Blattfarbe oder Form und verschiedenen Duftvarianten. Die winterharten Stauden machen sich wunderbar im oberen Bereich einer Kräuterspirale.

*Salbei und Dill*





### Melisse – *Melissa officinalis*

**Charakter:** Melissa ist ursprünglich das altgriechische Wort für Honigbiene, abgeleitet von „meli“ – „Honig“. Wie man es nun dreht und wendet, die Melisse ist ein ausgesprochenes Bienenfutter!

**Küchenlatein:** Aber geschätzt wird die Melisse auch in der feinen Küche und wer kennt sie nicht aus Großmutter's Garten? Und sie ist ja auch vielseitig einsetzbar und fehlt, wie die Petersilie an gekochten Kartoffeln, an keiner Nachspeise als obligatorisches Dekoblatt.

**Talente:** Nicht nur als Bienenweide wurde die Melisse im Altertum genutzt, sondern auch als entspannendes, krampflösendes und allgemein beruhigendes Kraut. Herzstärkend und bei Angstzuständen oder gar Melancholie wirkt die Melisse



### Am besten Kübel

Alle mediterranen Kräuter fühlen sich auch im Kübel wohl. Hier kann man ihnen ein schönes trockenes Plätzchen in der Sonne, auf der Terrasse oder dem Balkon bereiten. Unten in die Tontöpfe legt man Steine oder Scherben von Tontöpfen. Darüber kommt ein mit Kies oder Tonkügelchen, wie man sie für die Hydrokultur kaufen kann, gemischter magerer Boden. Natürlich geht auch fertige Kräuternerde oder lockerer Kompost, der, wie gesagt, gemischt ist mit allerlei Gestein oder Scherben. Auch für Minzen empfehle ich großzügige Tontöpfe, allerdings möchten die Minzen es wiederum gar nicht mager und auch nicht trocken, aber trotzdem schön locker. Ihrer Tendenz, mit langen Wurzeläusläufern den ganzen Garten zu durchziehen, kann man so entgegenkommen und hat sie auch immer schön griffbereit.



## Der etwas andere Wintergarten – ein Winter auf Balkonien

Natürlich ist der Sommer für Kräuterfreunde die schönste Jahreszeit, aber auch im Winter müssen wir keineswegs auf unsere geliebten Küchenbegleiter verzichten. Deshalb möchte ich mit Ihnen zum Schluss einen kleinen Exkurs in üppiges Wintergrün unternehmen. Wenn wir unsere Balkonkästen und Kübel schon im Spätsommer besäen oder mit vorgezogenen Pflanzen für den Winter rüsten, muss das kein Traum bleiben. Vielleicht haben wir ja Lust, an einem lauen Sommerabend im August mal ein paar Samen zwischen die Sommerblumen zu streuen, um zu sehen, was sich ab September, spätestens November tut. Neben altbekanntem Feldsalat und neu entdecktem Postelein kommen noch andere überraschende Winterfreuden auf uns zu. Die Rucola-Verwandten Felsenblümchen und Lauchhellerkraut zum Beispiel gedeihen genauso gut wie der Exot aus Japan, der Wasabi. Eine Pflanze genügt, um seine saftig-milden Blätter ab und an zu naschen. Und keine Angst, erst im Herbst entfaltet sich die Pflanze richtig, wenn die Tage kühler werden, und sie mag es schön feucht, denn eigentlich steht sie in fließendem Gewässer und ist damit ihrer Verwandten, unserer Brunnenkresse, sehr ähnlich.





## Register

- Absinth 18  
Ackerminze 127  
Agastache 50  
Alchemilla 93  
Alexanders 25, 27  
Angelikamärchen 108  
Anis 38  
Apicius 27, 39, 70, 124  
Apiol 98  
Apoll 30  
Artemis 14, 23  
Artemisia 14, 74  
Asant 40  
Austernpflanze 140  
Bachminze 127  
Baldrian 84  
Balkonkästen 158  
Bärenklau 109  
Bärenklauküchlein 110  
Bärlauch 136  
Bärlauch-Giersch-Pesto 138  
Bärwurz 99  
Basilikum 96, 115  
Beifuß 16, 23  
Beinwell 142  
Bertram 63  
Blattgemüse 83  
Blattläuse 72  
Blutampfer 82  
Borretsch 141  
Bosse, Hannes 133  
Brand, Christa 88  
Brennnessel 37, 69  
Brennnesselaufwurf 70  
Brennnesselmärchen 73  
Brunnenkresse 132  
Buntblatt 113  
Buser, Brigitte 88  
Chicorée 77  
Culantro 113  
Dahl, Jürgen 103, 134  
Damaszener Rose 88  
Dill 65, 96  
Dioscurides 41  
Doldengewächse 98  
Dost 124  
Eberraute 22  
Eidechschenschwanz 113  
Endiviensalat 77  
Engelwurz 106  
Erdbeeren 85  
Erdkastanie 47  
Erdmandel 47  
Estragon 20  
Euripides 30  
Feldsalat 85  
Felsenblümchen 133  
Fenchel 63, 66  
Fleischhauer, Steffen Guido 84, 93  
Frankfurter Grüne Soße 91  
Frauenmantel 93  
Frostkeimer 152  
Galgant 60, 62  
Gartenkresse 128  
Garten-Senfrauke 131  
Gartentraktion 146  
Gelbdolde 25  
Giersch 103, 104  
Gletscherraute 23  
Glockenblume 86  
Goethe, Johann Wolfgang von 151  
Goldmelisse 51  
Graupe, Friedrich 109  
Gundelrebe 116  
Gundermann 116  
Gurkenkraut 141  
Haferwurz 79  
Hagebutte 88  
Hagebuttenmarmelade 89  
Hildegard von Bingen 56, 58, 64, 66  
Houttuyn, Maarten 113  
Hunderblättrige Rose 88  
Hundsrose 88  
Hungerblümchen 133  
Ingwer 60  
Johanniszwiebel 134  
Kandierte Engelwurz 107  
Kapuzinerkresse 51  
Kardamom 62  
Karl der Große 42  
Kartoffel 150  
Katzenminze 30  
Kerbelrübe 47  
Kletterrose 88  
Klostergarten 56  
Knolliger Kälberkropf 47  
Knöterichgewächse 80  
Kohlgewächse 128  
Kölbl, Konrad 91  
Koller, Sepp 109  
Korbblütler 12, 74  
Koriander 111  
Koriander-Digestif 112  
Kräutergarten 146  
Kräuterkübel 153  
Kräuterschnitt 155  
Kräuterspirale 154  
Kräuterstreuer 127  
Kresseschälchen 129  
Kreuzblütler 128  
Kreuzkümmel 45

Küchenkräuter 96  
 Kümmel 44  
 Kümmelkartoffeln 44  
 Kurkuma 60  
 Lavendel 120  
 Lichtkeimer 152  
 Liebstöckel 102  
 Linné, Carl von 157  
 Linnés Blumenuhr 156  
 Lippenblütler 115  
 Liquamen 39  
 Löwenzahn 37, 75  
 Lucilius, Gaius 81  
 Luftetagenzwiebel 134  
 Madejsky, Margret 22, 48, 93  
 Majoran 125  
 Mars 88  
 Melde 36  
 Melisse 122  
 Mességué, Maurice 20, 75, 116  
 Minze 126  
 Mittelalter 149  
 Möhre 47  
 Monarde 50  
 Moosrose 88  
 Neophyten 33  
 Nero 41  
 Oregano 124  
 Oreganobrötchen 124  
 Oxalsäure 82  
 Pastinake 46  
 Perilla 45  
 Petersilie 99  
 Petersilienwein 100  
 Petersilienwurzel 47  
 Pfeffer 24  
 Pfefferkraut 130  
 Pferdeepich 25  
 Phillips, Roger 25  
 Pimpinelle 90  
 Portulak 34, 159  
 Postelein 159  
 Quendel 64  
 Radicchio 77  
 Rapunzel 85  
 Rapunzel (Glockenblume) 86  
 Raublattgewächse 140  
 Recao 113  
 Römische Küche 24  
 Römisches Moretum 31  
 Rose 87, 88  
 Rosengelee 89  
 Rosensirup 89  
 Rosmarin 96, 118  
 Rosmarinkartoffeln 120  
 Rucola 131  
 Safran 30  
 Salbei 48  
 Salsa verde 96  
 Sämling 152  
 Sankt Galler Klosterplan 150  
 Sauce béarnaise 21  
 Sauerampfer 37, 81, 82  
 Schildampfer 82  
 Schirmblütler 98  
 Schmalblättriger Doppelsame 131  
 Schnittknoblauch 139  
 Schnittlauch 135, 136  
 Schwarzwurzel 79  
 Sellerie 47  
 Shiso 45  
 Silberraute 23  
 Silphium 41  
 Sonnemann, Friedmunt 133  
 Spanischer Thymian 123  
 Steckling 152  
 Stein der Weisen 93  
 Sterntaler 74  
 Stockrose 88  
 Storl, Wolf-Dieter 75  
 Strabo, Walahfried 56  
 Süßdolden 104  
 Tapetenrose 90  
 Taubnessel 118  
 Tegetthoff, Folke 73, 102, 108  
 Teufelskralle 86  
 Thymian 123  
 Vap Cha 113  
 Venus 88  
 Verveine 53  
 Vichyssoise 138  
 Vietnamesischer Koriander 114  
 Vorkultur 72  
 Wasabi 130  
 Wasserminze 127  
 Wegwarte 77  
 Weihnachtsgans 17  
 Weinraute 29  
 Wermut 18  
 Wiesenbocksbart 79  
 Wiesenknopf 90  
 Wiesenknöterich 83  
 Wildgemüse 37  
 Wintergarten 158  
 Winterportulak 159  
 Wurzelgemüse 47  
 Ysop 26  
 Zitronen-Katzenminze 33  
 Zitronenthymian 123  
 Zitronenverbene 52, 150  
 Zuckerwurz 47

## Bildnachweis

Bridgeman Art Library: S. 9, 10, 15, 19, 24, 39, 40, 57, 61, 74, 92, 147; Fotofinder/Arco Images: S. 54; Fotolia: S. 4, 16, 32, 33, 34, 44, 45, 46, 47, 67, 71, 79, 90, 105, 106, 114, 119, 143, 154; iStockphoto: S. 3; Living Circles: S. 157; Okapia: S. 59; Christine Paxmann: S. 6, 13, 43, 51, 94, 97, 121; Plainpicture: U1; Stockfood: S. 17, 21, 22, 23, 31, 38, 49, 101, 122, 129, 138, 144, 153, 158, 162; Alexander Taube: S. 81; Maja Twesten: S. 110; Maiga Werner: S. 28, 37, 53, 76, 78, 80, 83, 86, 100, 102, 112, 117, 131, 133, 135, 139, 141, 161, 167; Wikimedia: S. 42, 149 (Feles), 87 (S.L.Kozhin)

## Zitatnachweis

S. 16: Madejsky, „Lexikon der Frauenkräuter“, S. 59; S. 20: Mességué, „Das Mességué Heilkräuterlexikon“, S. 127–130; S. 22: Madejsky, „Lexikon der Frauenkräuter“, S. 86–87; S. 22: Bader, „Räuchern mit heimischen Kräutern“, S. 63–66; S. 25: Phillips, „Wild Food“, S. 22; S. 27: Maier/Apicius, „De re Coquinaria“, S. 57 (4. 19.); S. 28: Strabo, „De cultura Hortorum“, S. 11; S. 48: Madejsky, „Lexikon der Frauenkräuter“, S. 213; S. 52: ebd., S. 141; S. 60: Hildegard von Bingen, „Physica“, S. 33; S. 62: ebd., S. 30–32; S. 63: ebd., S. 37–38; S. 64: ebd., S. 46; S. 64: Bader, „Räuchern mit heimischen Kräutern“, S. 138–141; S. 70: Maier/Apicius, „De re Coquinaria“, S. 63 (4. 36.); S. 73: Tegetthoff, „Kräutermärchen“, S. 33–41; S. 75: Mességué, „Das Mességué Heilkräuterlexikon“, S. 223–225; S. 75: Storl, „Heilkräuter und Zauberpflanzen“, S. 229–250; S. 77: Bosse, „Hexenkraut und Hahnenfuß“, S. 28; S. 81: Meurers-Balke/Kaszab-Olschewski, „Grenzenlose Gaumenfreuden“, S. 84; S. 84: Fleischhauer, „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“, S. 357; S. 88: Brand/Buser: „Die 365 schönsten Kräuter, Blüten und Rosen“, S. 11; S. 91: Kölbl, „Kölbls Kräuterfibel“, S. 207; S. 91: Bosse, „Hexenkraut und Hahnenfuß“, S. 12; S. 93: Fleischhauer, „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“, S. 30; S. 93: Madejsky, „Lexikon der Frauenkräuter“, S. 102; S. 99: Mességué, „Das Mességué Heilkräuterlexikon“, S. 266–269; S. 102: Tegetthoff, „Neue Kräutermärchen“, S. 73; S. 102: Strabo, „De cultura Hortorum“, S. 21; S. 102: Tegetthoff, „Kräutermärchen“, S. 7–13; S. 116: Mességué, „Das Mességué Heilkräuterlexikon“, S. 55–57; S. 118: ebd., S. 291–294; S. 125: ebd., S. 229; S. 132: Bosse, „Hexenkraut und Hahnenfuß“, S. 34

Trotz intensiver Bemühungen war es leider nicht in allen Fällen möglich, den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar. Rechtsansprüche bleiben gewahrt.

Alle Informationen und Rezepte in diesem Buch wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft. Dieses Buch soll dem Einzelnen als Anregung dienen. Für seine Handlungen ist der Einzelne jedoch selbst verantwortlich. Eine Haftung des Verlags und/oder der Autorin für Umstände, die aus oder im Zusammenhang mit der Nutzung des Buches resultieren, ist ausgeschlossen. Insbesondere ersetzt dieses Buch keine professionelle oder psychologische Hilfe bei Krankheiten und sonstigen Beschwerden.

ISBN 978-3-86362-032-5

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

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, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2014 Verlags- und Vertriebsgesellschaft  
Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Germany 2014

Verlagswebsite: [www.d-hverlag.de](http://www.d-hverlag.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](http://www.d-hverlag.de).