

Heike von der Wehd

# Heikes Kräuterburg

Mit Kräutern durchs Jahr  
– genießen und heilen –





---

**Dieses Buch ist meinen  
verstorbenen Eltern gewidmet**

---



# Inhalt

1. Einleitung .....	6
2. Steckbriefe der Pflanzen.....	8
3. Kulinarisches mit Wild- und Gartenkräutern	
3.1 Gewürz- und Kräutersalze .....	29
3.2 Würzöle.....	34
3.3 Kräuter- und Würzessig .....	38
4. Die Jahreszeitenküche	
4.1 Frühjahrsrezepte.....	41
4.2 Sommerrezepte .....	49
4.3 Herbstrezepte .....	62
4.4 Winterrezepte .....	77
5. Kräuter für Gesundheit und Seele	
5.1 Heilendes selbst gemacht	
5.1.1 Tee .....	90
5.1.2 Tinkturen .....	94
5.1.3 Öle.....	97
5.1.4 Salben und Cremes.....	98
5.1.5 Bäder und Umschläge .....	101
5.2 Köstliches selbst gemacht	
5.2.1 Durstlöscher, Bowle, Liköre und Schnäpse .....	103
5.2.2 Duftkissen.....	108
6. Alte Hausmittel .....	110
7. Übersicht Sammelzeit für Kräuter.....	112
8. Anwendung der Kräuter .....	114
9. Kräuter alphabetisch geordnet.....	119
10. Wirkung der Kräuter alphabetisch geordnet .....	124
11. Zum Schluss .....	129
12. Quellenverzeichnis .....	130

# 1. Einleitung

Der Name „KräuterBurg“ ist zwar ein fiktiver Name, aber ich ließ mich von meiner Kindheit inspirieren.

Aufgewachsen auf einer „Burg“, das waren zwei Wohnhäuser mit Nebengebäude, umgeben von Wiesen, die früher landwirtschaftlich genutzt wurden. Die heute wieder naturbelassenen Wiesen sind umgeben von Mischwald. Dieses wunderschöne Fleckchen Erden befindet sich am Rande des Thüringer Waldes im Landkreis Sonneberg.

**Dieses Buch ist meinen verstorbenen Eltern gewidmet,  
die mich im Einklang mit der Natur aufwachsen ließen  
und somit den Grundstein für meine heutige Arbeit legten.**

Kochen wie zu Mutter's Zeiten, es hört sich etwas altbacken an, aber hier liegt genau der Grundstein für eine ausgewogene Lebensweise.

Es gab zu Mutter's Zeiten keinen Supermarkt, den man schnell mit dem Auto erreichen und das ganze Jahr frisches Obst und Gemüse kaufen konnte. Mutter kochte, was zur jeweiligen Jahreszeit zur Verfügung stand.

Da wir ziemlich abgeschieden wohnten, war auch der Gang zum Arzt mit Mühen verbunden. So griff Mutter zu Hausmitteln, denn gegen fast jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen!

Hausmittel ersetzen nicht den Arzt, aber bei kleineren Wehwehchen haben sich Hausmittel gut bewährt. Verschiedene Hausmittel können in Abstimmung mit dem Hausarzt begleitend und unterstützend angewendet werden, beispielsweise Gesundheitstees.

Als Kind hatte ich ständig aufgeschlagene Knie, da ich oft über meine eigenen Füße stolperte. Diese wurden nicht mit Jod desinfiziert, sondern ich bekam ein Breitwegerichblatt auf die Wunde gelegt, Pflaster darüber und fertig.

Wenn wir uns die Natur ansehen, hilft sie sich immer selbst und ihre Fülle an Heilmitteln, aber auch viele leckere Köstlichkeiten, bietet sie uns kostenlos an. Warum sollen wir die Geschenke von Mutter Natur nicht annehmen?

Leider gibt es einige Pflanzen, die der Mensch durch seine Unvernunft fast ausgerottet hat. Darum sollte man z. B. Arnika oder Schlüsselblumen nicht pflücken, sondern sich die Pflanzen aus biologischem Anbau besorgen.

Auf meiner Internetseite [www.kraeuterburg-sonneberg.de](http://www.kraeuterburg-sonneberg.de) finden Sie viele Kräuter, die Sie dort aus biologischen Anbau von zertifizierten Firmen erwerben können.

Ich lade Sie hiermit ein, mit mir einen Streifzug durch die Jahreszeiten zu machen, verschiedenes selbst einmal auszuprobieren, dem Gaumen mit leckeren Rezepten zu schmeicheln und das Auge für die Schönheit der Natur zu schärfen.

## 2. Steckbriefe der Pflanzen

Geordnet nach deutschen Pflanzennamen

### Alant



Alant ist ein Korbblütler, den man als Staude findet, die bis zu 2 Meter hoch werden kann. Die strahlend gelbe Blüte zeigt sich von Juli bis August. Es wird die Wurzel der Pflanze von September bis November gesammelt und getrocknet.

Äußerlich wird Alant als Bad bei schwer heilenden Wunden, bei Hautausschlägen und bei Flechten angewendet. Als Tee oder Gurgelmittel hilft Alant bei Erkrankung der Atemwege, Gicht, Blutarmut, Würmer und Darmparasiten, Leber- und Nierensteinen, schwacher Verdauung u.a. Als Tinktur oder Salbe wirkt Alant Juckreiz lindernd, bei schwer heilenden Wunden und gegen Herpes.

**ACHTUNG!** Der Alant wirkt, wie bei den meisten Korbblütlern, stark allergieauslösend! In der Schwangerschaft und während der Stillzeit sollte Alant nicht angewendet werden! Fragen Sie vor der Anwendung auf alle Fälle Ihren Arzt!



### Angelika/Engelwurz

Die Angelika oder auch Engelwurz genannt gehört zur Familie der Doldenblütler und wird bis zu 2 Meter hoch. Die weißlich bis gelblichen Dolden blühen im Juli und August. Sie ist eine zweijährige Pflanze.

Von der Heilpflanze werden die getrockneten Wurzeln verwendet. Sie findet ihre Anwendung als Tee oder Tinktur bei Erkältung, Kreislaufschwäche, Verdauungsschwäche, Wechseljahresbeschwerden, Rheuma, wirkt antiseptisch und abwehrsteigernd.

## 3. Kulinarisches mit Wild- und Gartenkräutern

### 3.1 Gewürz- und Kräutersalze

#### Wissenswertes über Salz

Wer glaubt, Salz sei gleich Salz, unterliegt einem großen Irrtum.

Auch **Johann Wolfgang von Goethe** pries das Salz in höchsten Tönen.

**Über alles preis' ich den gekörnten Schnee,  
die erst' und letzte Würze jeden Wohlgeschmacks,  
das reine Salz, dem jede Tafel huldigt.**

Salz gehört bis zum heutigen Tag zu den wichtigsten Konservierungsstoffen. Ich denke da besonders an Salzgurken, Sauerkraut, Salzfleisch u.v.m.

Bereits von einem Gewürzsalz aus dem alten Rom berichtet die Überlieferung.

Würzsalze entstehen durch das Mischen von Speisesalz mit Gewürzen, Kräutern und Zwiebeln. Man verwendet Würzsalze für Fleisch-, Fisch-, Geflügel-, Eier- und Quarkspeisen. Für Salate und als Zusatz für Marinaden ist ein gutes Würzsalz einfach unentbehrlich. Geben sie beispielsweise an ihren Hefeteig eine Prise Salz, der Teig schmeckt viel intensiver.

Würzsalze fertigt man in der Regel mit getrockneten Gewürzen und Kräutern.

Ich stelle mir immer ein Glas Suppensalz her, welches ich aber auch verwende, wenn ich beispielsweise Gulasch oder eine Bratensoße abschmecken muss oder mal wieder keinen richtigen Geschmack an das Gericht bekomme.

#### **Himalaya-Salz und Fleur de Sel**

Sie werden sich nun sicherlich wundern, dass ich in den folgenden Salz-mischungen das **Himalaya-Salz** verwende. Himalaya-Salz stammt nicht aus der Himalaja-Region, sondern meist aus Pakistan. Seit ich dieses Salz probiert habe, möchte ich es nicht mehr missen. Probieren Sie es einfach einmal aus.

Selbstverständlich können Sie auch das einfache Speisesalz (Salinensalz) verwenden, diesem sind jedoch Calciumkarbonat oder andere Trennmittel zugesetzt, um eine Verklumpung zu verhindern.

Himalaya-Salz wird fein gemahlen, als Granulat oder in Form von Halitbrocken angeboten. Aus den Halitbrocken werden beispielsweise Salzlampen hergestellt. Ob als „Feuerkorb-Glutschale“, Salzkelch oder Windlicht in verschiedenen Formen, durch die rosa getönte Farbe ist es ein Augenschmaus. Ein weiteres wunderbares Salz ist das **Fleur de Sel**, zu deutsch „Salzblume“. Es ist das kostbarste und hochwertigste Meersalz überhaupt. Es entsteht nur an heißen windstillen Tagen als hauchdünne Schicht an der Wasseroberfläche und wird in Handarbeit mit einer Holzschaufel abgeschöpft. Dieses Salz kommt immer unbehandelt in den Handel. Gourmets schätzen den Geschmack durch Calcium- und Magnesiumsulfat-Anteile, die im Steinsalz nicht enthalten sind. Da dieses Salz so wertvoll ist, verwende ich es vor allem, um Salate, Rohkost, Gemüsegerichte, Fisch und Pasta zu würzen.

### Würzsalze – selbstgemacht



Mein **Suppensalz** bereite ich folgendermaßen zu:

- ca. 30 g      Liebstöckel, getrocknet (umgangssprachlich Maggikraut)
- ca. 20 g      Petersilie, getrocknet
- ca. 90 g      Himalaya-Kristallsalz

Ich verwende die getrockneten Kräuter bereits gerebelt. Die gerebelten Kräuter gebe ich in den Mörser und stoße sie kurz an, damit sie ihr Aroma entfalten. Jetzt kommt das Salz dazu und wird ebenfalls gut zerstoßen, bis alles eine einheitliche Farbe angenommen hat. Das Kräutersalz fülle ich in ein Schraubglas und verschließe es gut (Vergessen Sie nicht, das Glas zu beschriften!). Sie können das Salz mit den Kräutern auch nur grob zerstoßen und dann in eine Salzmühle geben. So können Sie das Kräutersalz frisch gemahlen direkt an das Gericht geben.

Das Gewürzsalz ist praktisch unbegrenzt haltbar.

Wenn im Sommer das Angebot an frischen Kräutern und Gemüsen groß ist, stelle ich gerne eine Suppen-Kräutersalz-Paste her. Diese Paste ist zirka ein Jahr, kühl und dunkel aufbewahrt, haltbar. Die Paste in schöne Schraubgläser abgefüllt, ist immer ein willkommenes Mitbringsel für Freunde.



# Leckereien aus der Küche

## Kochen mit den Jahreszeiten!

Eltern und Großeltern hatten keine andere Möglichkeit, denn es gab noch keine Supermärkte, die das ganze Jahr frisches Obst und Gemüse angeboten haben. Heute haben wir zwar die Möglichkeit, auch im Winter Tomaten, Erdbeeren und alle anderen frischen Gemüse- und Obstsorten zu kaufen, aber mal ehrlich; schmecken die Tomaten im Dezember wie Tomaten?

Ich habe mir schon vor langer Zeit angewöhnt, Obst und Gemüse der Saison zu verwenden, es schmeckt einfach besser und ist zudem auch noch recht günstig zu bekommen. Und da ich in der glücklichen Lage bin, einen Garten mein Eigen zu nennen, liefert mir meine Kräuterspirale viele Monate frische Kräuter, die ich für meine Küche, Kräuternessig und -Öle, Salben und Cremes, Tees und nicht zu vergessen, leckere Liköre (nicht zuletzt gegen das Magenzwicken und „Wanstrammeln“) liefert.

Auch einige Gemüsearten und verschiedene Blumen wie die Ringelblume und das Johanniskraut habe ich in den letzten Jahren in meinem Garten angesiedelt, die ich nicht mehr missen möchte.

Da ich zwei Hunde habe, wurde mein Nutzgarten eingezäunt, sicher ist sicher! Nun haben sich auch in diesem Bereich etliche „Unkräuter“ angesiedelt. Aus diesen bereite ich, gerade im Frühjahr, aber auch das ganze Jahr über, leckere Gerichte. Als „Testobjekt“ habe ich mir meinen Mann auserkoren. Und in der Zwischenzeit hat er gut lachen.

Als wir im letzten Jahr einige Bekannte zum Grillen zu Besuch hatte, fand mein **Wildkräuter-Dip** großen Zuspruch. Als die Schüssel dann noch mit dem Finger gereinigt war, kam schließlich die Frage, was denn das Leckerer war. Etwas lange Gesichter gab es dann, als ich sagte: „In meinem Garten hatte ich so viel „Unkraut“, das habt ihr jetzt gegessen.“

### 4.3 Herbstrezepte

Der Herbst hält langsam Einzug und wir haben im Garten und in der freien Natur reife Früchte im Überfluss. Auch auf den Märkten ist das Angebot enorm. Es ist an der Zeit, diese Fülle zu verarbeiten, und wenn man Zeit, Platz und vor allem Muse hat, kann man sich jetzt den Vorrat für die kalte Jahreszeit sichern.

Auch in der Küche sieht nun der Speisezettel anders aus.



#### Gefüllte Paprikaschoten

4	große Paprikaschoten oder
8	Spitzpaprika
250 g	Hackfleisch
½	mittelgroße, geschälte Zwiebel
1	Ei
1	Brötchen
	Salz, Pfeffer
½	mittelgroße, geschälte Zwiebel
ca. 1 l	Fleisch-, Gemüsebrühe oder Wasser
1 EL	Butter o. Butterschmalz
1 EL	Kartoffelmehl zum Binden der Soße

Paprikaschoten waschen, abtrocknen, vorsichtig um den Stiel die Paprika aufschneiden, um das Innere herausnehmen zu können.

Das Brötchen in Wasser einweichen bis es richtig weich ist und dann mit den Händen das Brötchen gut ausdrücken. In eine Schüssel geben, das Hackfleisch dazu sowie die gewürfelte Zwiebel, das Ei und alles gut durchmengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Nun das fertige Hackfleisch in die Paprikaschoten füllen, alles gut hinein drücken, damit keine freien Stellen in der Schote mehr sind.

Das Fett in einen Topf geben und erhitzen. Nun die gefüllten Schoten mit der Öffnung in das Fett setzen und scharf anbraten. Wenn sich die Schoten leicht vom Topf lösen lassen, diese von allen Seiten kurz anbraten, aber Vorsicht, Paprikaschoten verbrennen leicht!

Nun die restliche halbe Zwiebel dazu und mit Brühe ablöschen. Alles leicht köcheln lassen bis die Schoten weich sind (ca. 30–40 Minuten).

## 5. Kräuter für Gesundheit und Seele

### 5.1 Heilendes selbst gemacht

#### 5.1.1 Tee

Um Tee richtig zubereiten zu können, sollte man folgende Faustregeln beachten:

**Tees aus Blüten, Blättern und Kraut** übergießt man mit kochend heißem Wasser und lässt den Tee ca. 10 Minuten abgedeckt ziehen.

**Holz-, Wurzel- und Rindendrogen**, möglichst klein geschnitten, setzt man mit kaltem Wasser an und bringt dies langsam zum Kochen. Wenn alles kocht, auf kleiner Temperatur ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen.


Für einen **Tee aus frischen Kräutern** empfehle ich, die Blüten und Blätter der Pflanzen z. B. Pfefferminze, Salbei, Kamille zu verwenden. Hacken Sie alle Teile recht klein und überbrühen diese mit kochend heißem Wasser, abdecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Sie benötigen doppelt so viele Teile wie bei getrockneten Pflanzenteilen!

Damit Sie Ihre selbst gesuchten Kräuter für eine eigene Teemischung verwenden können, ist die Voraussetzung allerdings, dass Sie die Pflanzen genau kennen! Wenn Sie sich mit einigen Pflanzen nicht sicher sind, keine Zeit und Platz zum Trocknen und Aufbewahren von Pflanzen finden, können Sie in meinem Internet-Laden entweder die verschiedenen Kräuter oder die gewünschte Teemischung erwerben.

Man sollte auch die Wirkung der einzelnen Kräuter kennen. Eine gute Teemischung besteht immer aus Wirkkräutern, Schmuckdrogen und den Geschmack verbessernde Kräuter, wobei auch Schmuckdrogen und den Geschmack verbessernde Kräuter eine eigene Heilwirkung haben.

Mein Hustentee enthält beispielsweise die Wirkkräuter Huflattich, Spitzwegerich und Thymian. Der Thymian ist aber auch aufgrund seines enthaltenen ätherischen Öls ein den Geschmack verbesserndes Kraut, der enthaltene Fenchel ist auswurfördernd und krampflösend und die Ringelblume als Schmuckdroge hat eine blutreinigende und krampflösende Wirkung.

### 5.2.2 Duftkissen




Gegen Motten im Wäscheschrank, besonders als guter Schutz geeignet für die Aufbewahrung der Winterkleidung, stellen Sie sich ein **Wäschesäckchen** selbst her. Nähen Sie sich kleine Säckchen aus Leinen oder einem anderen dichten Stoff, alternativ kaufen Sie sich Säckchen. Diese befüllen Sie wie folgt:

- 1 Tasse      getrocknete Rosenblüten
- 1 Tasse      getrockneter Ysop
- 1 Tasse      getrockneter Waldmeister
- 1 Tasse      getrocknete Zitronenmelisse
- 1 Tasse      Speisesalz, grob oder fein

Die Zutaten geben Sie in eine Schüssel, vermischen alles gut und befüllen Ihre Säckchen. Verschließen Sie diese gut mit einer Schnur oder nähen Sie sie zu. Nun legen Sie die Säckchen zwischen die Wäsche.

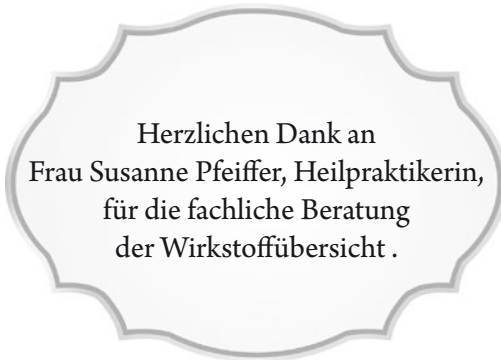
Vor allem in den Sommermonaten hat man ja meist Türen und Fenster weit geöffnet. Mir ist es häufig passiert, dass durch einen Luftzug die Türen mit lautem Knall zuschlagen. Um das zu verhindern, habe ich mir Türstopper genäht, welche an beiden Seiten mit Bändern versehen sind. Gefüllt werden die Türstopper mit Lavendel- oder Rosenblüten und mit den Bändern an der Tür befestigt. Die Tür wird nun bei einem Windstoß durch das Türsäckchen gestoppt und das Zimmer wird gleichzeitig von einem herrlichen Duft durchströmt.

Natürlich können die Säckchen auch mit anderen getrockneten Blüten und Kräutern gefüllt werden.



Ein **Kirschsteinsack** sollte mittlerweile in keinem Haushalt fehlen. Sie können diesen in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen und bei Bauchschmerzen, bei Blasen- und Unterleibsschmerzen auflegen, bei rheumatischen Knie, schmerzenden Schultern, aber auch als Fußwärmer mit ins Bett nehmen. Für kleine Kinder als „Wärmekissen“ ist es gegenüber einer Wärmflasche besser geeignet, da man nicht Gefahr läuft, wenn sich das Kind bewegt, dass das Wasser das Kind im Bettchen oder dem Kinderwagen überschwemmt.

<b>Wundheilend</b>	Johanniskrautsalbe, Kamillensalbe, Kamillenöl, Propolisalbe
<b>Zahnfleischbluten</b>	Brombeerblätterttee zum Mundspülen,
<b>Zahnschmerzen</b>	Gewürznelke auf schmerzenden Zahn legen
<b>Zerrungen</b>	Angelikatinktur, Arnikatinktur, Johanniskrautöl, Ringelblumensalbe, Ringelblumentinktur



## 11. Zum Schluss

Die Rezepte, Hinweise und Ratschläge in diesem Buch bestehen größtenteils auf eigenen Erfahrungswerten und sind vielfach von mir erprobt. Die Rezepturen für die Gesundheit sind kein Ersatz für einen Arztbesuch. Sie können in Abstimmung mit Ihrem Arzt therapeutische Maßnahmen ergänzen, Heilungsprozesse beschleunigen und Nebenwirkungen reduzieren oder ausschalten.

Die in diesem Buch besprochenen Produkte, aber auch diverse Gewürze und Kräuter für die Küche, Liköre und Schnäpse, Geschenke für verschiedene Anlässe uvm., können Sie sich auch auf meiner Internetseite [www.kraeuterburg-sonneberg.de](http://www.kraeuterburg-sonneberg.de) ansehen und direkt per Internet, e-mail: [hevdw@t-online.de](mailto:hevdw@t-online.de), per Telefon 03675-744347 oder per Telefax 03675402157 erwerben.

Haben Sie Fragen? Dann stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.