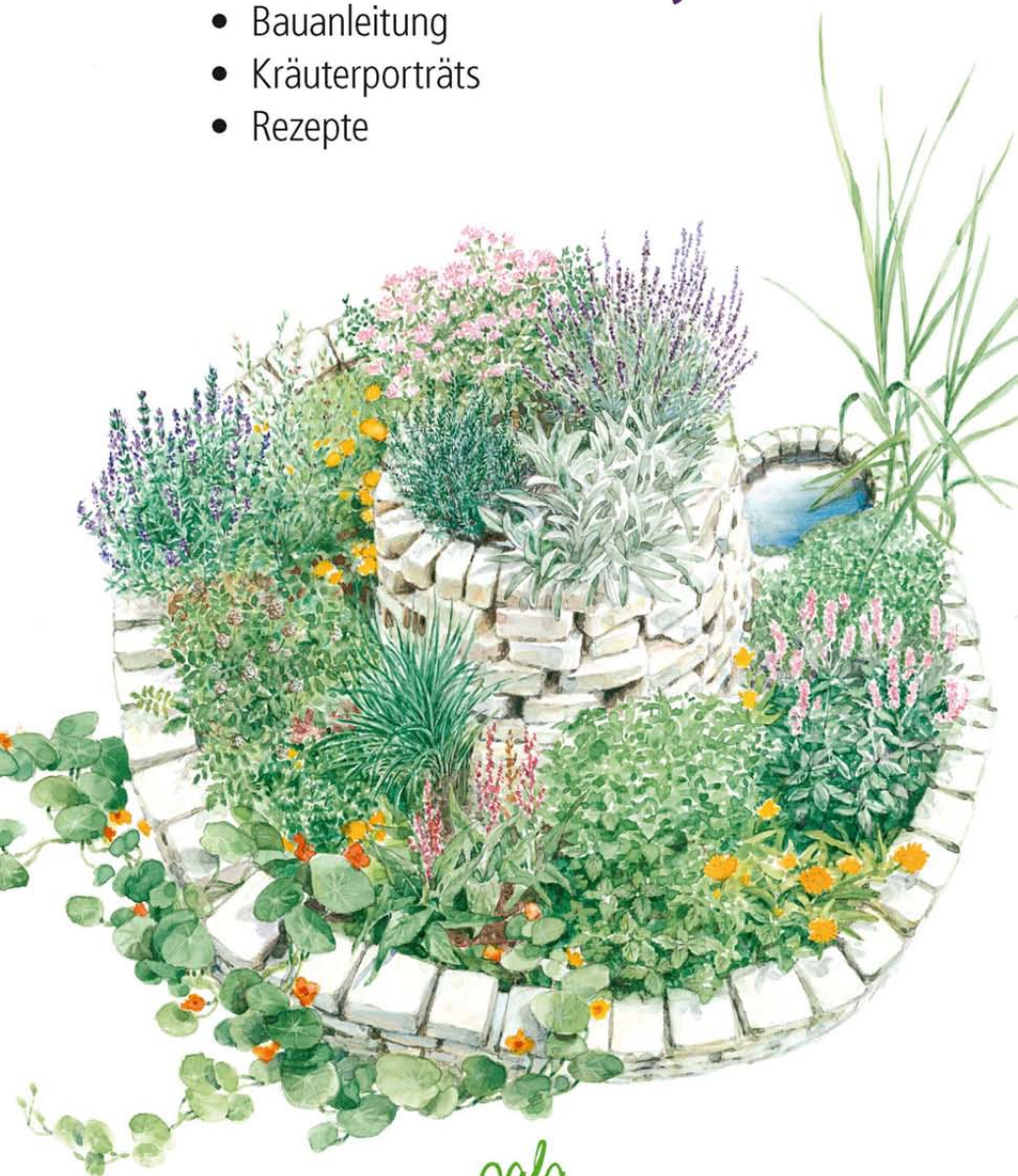


Irmela Erckenbrecht

Die Kräuterspirale

- Bauanleitung
- Kräuterporträts
- Rezepte



Irmela Erckenbrecht

Die Kräuterspirale

Irmela Erckenbrecht

Die Kräuterspirale

Bauanleitung • Kräuterporträts • Rezepte



1000 Dank ...

... allen, die Schubkarren gefahren, Kies geschleppt, Steine gestapelt, Hintergründe recherchiert, Probe gegessen, Ratschläge gegeben und mir Mut gemacht haben – vor allem Corinna Erckenbrecht, Anja Johannsen, Joseph Smith, Rainer und Uwe Wedemeyer.

Alle in diesem Buch enthaltenen Ratschläge und Rezepte sind von der Autorin sorgfältig ausgewählt und überprüft worden.

Dennoch muss jegliche Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für Sach- und Personenschäden ausgeschlossen werden.



Inhalt

<i>Wozu eine Kräuterspirale?</i>	9
Von Schamanen und Kräuterhexen	9
Chemie kontra Natur	11
Alte und neue Kräutergärten	12
Die besonderen Vorteile der Kräuterspirale	14
Ein Biotop und attraktiver Blickfang	15
Das ideale Projekt für Gruppen, Schulklassen und Kindergärten ...	17
Was genau ist eigentlich eine Kräuterspirale?	17
Kleiner Ausflug in die Permakultur	19
Weltweite Spuren der Permakultur	20
Zwei Lieblingskinder der Permakultur:	
Gartenteich und Kräuterspirale	21
Die australischen Ureinwohner als Vorbild	22
Die Geburtsstunde der Kräuterspirale	23
Die Spirale, allgegenwärtig in der Natur	25
Die Spirale, ein uraltes Symbol	26
Spiralen des Wissens und des Lichts	28
<i>Eine eigene Kräuterspirale bauen – Schritt für Schritt</i>	30
Erster Schritt: Standort auswählen	31
Zweiter Schritt: Material beschaffen	34
Dritter Schritt: Der erste Spatenstich	37
Vierter Schritt: Grundsteinlegung	39
Fünfter Schritt: Stein auf Stein	41
Sechster Schritt: Den Teich anlegen	44
Siebter Schritt: Bepflanzen	46
Kleines Extra für den Naturschutz: Nisthilfen	49
<i>Kräuter säen, pflanzen, pflegen, ernten, aufbewahren</i>	56
Kräuter aussäen	66
Vermehrung durch Stecklinge	67
Vermehrung durch Wurzelteilung	67
Pflege der Kräuterspirale	68
Die leidige Schneckenplage	69
Herbst- und Frühjahrsputz	70



Reiche Kräuternernte	70
Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln	71
Kräuter trocknen	72
Kräuter einfrieren	74
Kräuter einsalzen und -zuckern	74
Kräuter in Essig und Öl einlegen	75
Bowle und Kräuterliköre	76
Kräuterteas	77
Bewährte Kräutermischungen in der Küche	77

Von Rosmarin bis Brunnenkresse –

15 Kräuterporträts mit vielen Kräuterrezepten. 79

Rosmarin	80
Salbei	86
Lavendel	92
Thymian	98
Oregano	102
Rucola	106
Ysop	110
Estragon	114
Pimpinelle	118
Petersilie	122
Schnittlauch	126
Sauerampfer	130
Zitronenmelisse	134
Minze	140
Brunnenkresse	146

Die Autorin	150
Bezugsquellen	151
Rezepte von A bis Z	153



Das ideale Projekt für Gruppen, Schulklassen und Kindergärten

Eine Kräuterspirale anzulegen macht in der Gruppe besonderen Spaß. Da es dabei viele verschiedene und vor allem schwere ebenso wie leichte Arbeiten zu verteilen gibt, können Erwachsene und Kinder aller Altersstufen daran teilnehmen. Die Aufgabe ist überschaubar und das Ergebnis kann sich sehen lassen – beste Voraussetzungen für ein positives Gruppenerlebnis. Wohl auch aus diesem Grund sind schon viele Kräuterspiralen als ökologische Gruppenprojekte bei Wochenendseminaren für Erwachsene oder Projektwochen für Schüler und Kindergartenkinder entstanden. Als dauerhafte Kleinbiotope mit geringem Pflegeaufwand bilden sie eine schöne Bereicherung für Schulhöfe, Kindergartenanlagen oder Seminarhausgärten. Als Dauereinrichtung bieten sie später vielfältige Möglichkeiten für spannende Beobachtungen und Entdeckungen.

Wer sich mit der Kräuterspirale beschäftigt, kann vieles lernen, üben und ausprobieren: das Säen, Verziehen, Pflanzen und Vermehren der Kräuterpflanzen; das Zupfen unerwünschter Beikräuter; das Zurückschneiden und Ernten; das Herstellen einfacher Kräutergerichte zum sofortigen gemeinsamen Genuss (z. B. Kräuterquark) oder zum Aufbewahren und späteren Verschenken (z. B. Kräuternessig); das Sammeln und Trocknen von Kräutern; das Nähen von Kräutersäckchen (z. B. Lavendel); das Zubereiten von Salben (z. B. Ringelblume); das Analysieren von Inhaltsstoffen; das Erklären von Wirkstoffen; das Beobachten mikroklimatischer Einflüsse; das Klassifizieren von Pflanzennamen und Pflanzenfamilien; das Beschreiben von Blüten, Blättern, Stängeln, Wurzeln und Früchten; das Bestimmen von Pflanzen; das Mikroskopieren von Kleinstlebewesen oder Pflanzenteilen; das Analysieren des Teichwassers; das Beobachten der größeren Tümpelbewohner und der Mikroorganismen im Teich ... Der Fantasie von Lernenden und Lehrenden sind keine Grenzen gesetzt!

Was genau ist eigentlich eine Kräuterspirale?

Die Kräuterspirale ist ein dreidimensionales, spiralförmiges Gartenbeet. Es wird von Steinen begrenzt, die zur Mitte hin schneckenhausförmig anstei-



gend übereinander gesetzt werden, und bildet damit eine ideale Kombination aus Steingarten, Trockenmauer und Gartenbeet. Durch die Befüllung mit verschiedenen Böden und die strikte Ausrichtung nach Süden wird diese Kombination den Standortansprüchen zahlreicher Pflanzen aus den verschiedensten Klimazonen gerecht.

Die Anbaufläche auf der Kräuterspirale lässt sich grob in die folgenden Zonen aufteilen:

1. Die *obere, trockene mediterrane Zone* mit sandigem, magerem Boden, der auch bei Regen trocken bleibt, weil das Regenwasser durch Sand-, Bauschutt und Kies rasch nach unten abfließt. Hier wachsen Mittelmeerpflanzen wie Thymian, Rosmarin, Estragon, Lavendel, Oregano und Salbei.
2. Die *mittlere Übergangs- oder Normalzone* mit durchlässigem, humosem Boden mit Sand- und Kompostanteil. Hier gedeihen in Mitteleuropa heimische Pflanzen, die Wärme und Sonne mögen, aber auch eine gute Erde schätzen, wie Schnittlauch, Dill, Pimpinelle oder Bohnenkraut.
3. Die *untere feuchte Zone* am Fuß der Spirale mit komposthaltigem Gartenboden ohne Drainage. Hier fühlen sich einheimische Pflanzen wohl, die einen frischen, auch mal schattigen Standort und viele Nährstoffe brauchen, wie Sauerampfer, Waldmeister, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kerbel und Löffelkraut.
4. Die *Wasserzone* am Teich. Hier wuchert am liebsten die scharfwürzige Brunnenkresse.

All die artgerechten Standorte für die jeweiligen Bewohner der Kräuterspirale haben wir natürlich auch schon einzeln gesehen. Die Kombination dieser höchst unterschiedlichen Standorte auf kleinstem Raum aber ist etwas Besonderes und in der Natur in dieser Form nicht zu finden.

Die Kräuterspirale ist also ein von Menschen gemachtes Biotop, ein in sich genau durchdachtes System. Irgendjemand muss sich Gedanken gemacht und die Kräuterspirale ersonnen haben.

Die wenigsten wissen es, obgleich viele die Kräuterspirale kennen oder zumindest schon einmal von ihr gehört haben: Die Kräuterspirale hat eine



Eine eigene Kräuterspirale bauen – Schritt für Schritt

Eine eigene Kräuterspirale zu bauen ist nicht schwer. Vermutlich brauchen Sie ein wenig länger als ihr Erfinder Bill Mollison, der berichtet, seine erste Spirale habe er an einem Nachmittag gebaut. Aber dafür lassen sich Bau und Vorbereitung in übersichtliche Einzelschritte unterteilen. Ob Sie Ihr Vorhaben nun alleine verwirklichen oder Ihnen eine Gruppe tatkräftiger Helfer zur Seite steht – wenn Sie Schritt für Schritt vorgehen, brauchen Sie sich zu keinem Zeitpunkt überfordert zu fühlen.

Die günstigste Jahreszeit für den Bau einer Kräuterspirale ist das zeitige Frühjahr, denn winterharte Kräuter pflanzt man am besten von Anfang März bis Mitte Mai, nicht winterharte, einjährige Kräuter ab Mitte Mai, nach den Eisheiligen, wenn die Frostgefahr vorüber ist. Wenn Sie Ihre Kräuterspirale im Frühjahr bauen, haben die jungen Pflanzen über den Sommer genügend Zeit, sich kräftig zu entwickeln. Sie können Ihre Kräuter noch im gleichen Jahr über die gesamte Wachstumsperiode beobachten und vor allem viele leckere Kräuter ernten.

Aber auch im Herbst macht der Bau einer Kräuterspirale Sinn. Zwischen Ende August und Ende November können winterharte Kräuter noch ins Freie gepflanzt werden. Im darauf folgenden Frühjahr können Sie dann beobachten, wie Ihre Spirale allmählich zum Leben erwacht.

Wählen Sie also in Ruhe den für Sie richtigen Zeitraum und planen Sie in jedem Fall mehrere Termine ein. Zwischen dem Bau der Spirale und deren Bepflanzung sollten einige Regengüsse verstreichen, damit die Befüllung sacken und bei Bedarf noch etwas Sand, Kompost und Erde nachgefüllt werden kann.

Damit Sie den Bau ganz gelassen angehen können und dabei nichts schiefgehen kann, sind die nötigen Arbeiten im folgenden Abschnitt in sieben Schritte übersichtlich unterteilt.



Erster Schritt: Standort auswählen

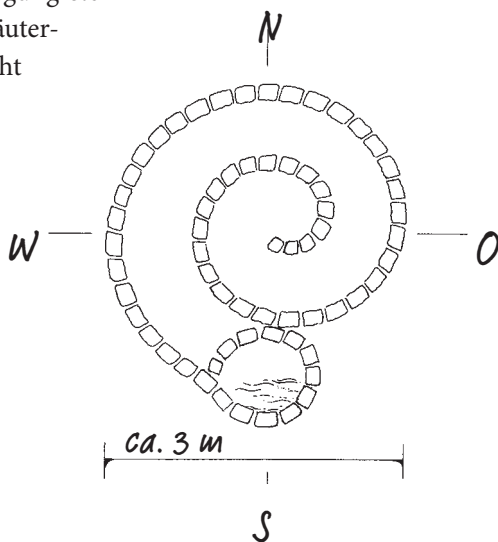
Prüfen Sie die Ihnen zur Verfügung stehende Fläche mit kritischem Kräuterspiralenblick. Vor allem braucht die Spirale unbedingt einen sonnigen Standort, damit die wärmebedürftigen Mittelmeerkräuter sich voll entfalten und ihre Duft- und Aromastoffe optimal ausbilden können.

Ideal wäre es, wenn Sie zusätzlich die Wärmestrahlung einer weißen Wand ausnutzen und die Kräuterspirale in Hausnähe bauen könnten, was auch dem Bedürfnis entgegenkommt, zwischen Küche und Kräutern einen möglichst kurzen Weg zu haben.

Bill Mollison meinte: »Ich sage den Leuten oft, stellt euch einen großen Büschel Petersilie irgendwo ganz hinten in eurem Garten vor. Ihr habt gerade Suppe gemacht, ihr schaut aus dem Fenster, es regnet, ihr habt Hausschuhe an und Lockenwickler im Haar. Ihr werdet euch nicht umziehen, um durch den nassen Garten zu eurer Petersilie und wieder zurück in die Küche zu gehen. Ihr werdet lieber auf die Ernte verzichten.«

Also: möglichst nah heran an die Kochtöpfe mit der Kräuterspirale! Und am besten schon jetzt überlegen, wie man sie auch bei feuchtem Wetter einigermaßen trockenen Fußes erreichen kann.

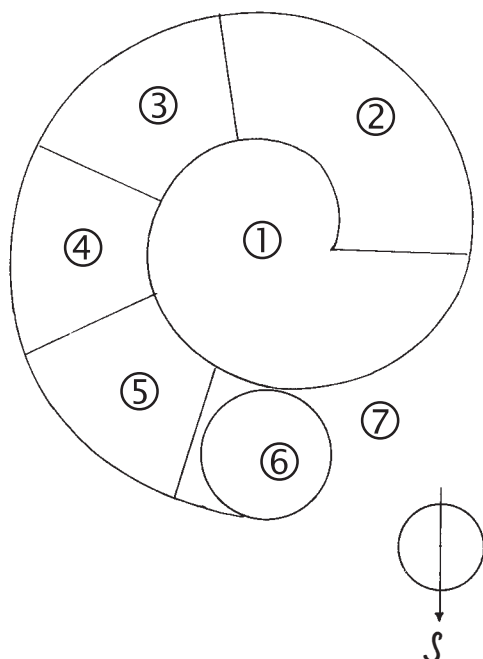
Außerdem braucht die Spirale einen windgeschützten Standort. Nutzen Sie den natürlichen Windschutz durch Hecken oder Sträucher. Notfalls können Sie Ihre Spirale auch mit Bohnen-, Erbsen- oder Sonnenblumenpflanzungen abschirmen. Andererseits sollten Sie eine Beschattung vermeiden und die Kräuterspirale unbedingt außerhalb des Schlagschattenbereichs solcher Pflanzungen anlegen.



*Grundform der
Kräuterspirale*

ansprüchen aufgeführt. Es finden sich Hinweise zum Säen, Pflanzen und Ernten und es wird ein Standort auf der Spirale empfohlen.

Die Kräuter in den grau unterlegten Kästen werden im nächsten Kapitel in eigenen Kräuterporträts noch ausführlich beschrieben.



Name <i>botanischer Name</i>	Wuchs- höhe (in cm)	Standort- ansprüche	Säen, pflanzen, ernten	Empfohlener Standort auf der Kräuterspirale
Anis <i>Pimpinella anisum</i> einjährig	50 – 80	sandig, sonnig, trocken, geschützt, kalkhaltig	säen: ab Mai ernten: Samen ab August	②
Baldrian <i>Valeriana officinalis</i> mehrjährig	60 – 100	feucht, schattig	säen: im April ernten: Wurzeln nach 2 – 3 Jahren im Oktober	⑥



Name <i>botanischer Name</i>	Wuchs- höhe (in cm)	Standort- ansprüche	Säen, pflanzen, ernten	Empfohlener Standort auf der Kräuterspirale
Basilikum <i>Ocimum basilicum</i> einjährig stark durch Schnecken gefährdet	15 – 50	sonnig, geschützt, humos	<i>säen:</i> im Februar in Schalen, im Mai ins Freiland verpflanzen <i>ernten:</i> Blätter vor der Blüte	für die Kräuterspirale eher nicht empfohlen
Beifuß <i>Artemisia vulgaris</i> mehrjährig innerlich ange- wendet in hoher Dosierung giftig!	100 – 150	sonnig, trocken, kalkhaltig	<i>säen:</i> im zeitigen Frühjahr <i>pflanzen:</i> Stecklinge im Herbst <i>ernten:</i> Juni bis September junge Blätter/ Zweigspitzen	① (②) wegen der Größe eher neben der Spirale
Beinwell <i>Symphytum officinale</i> mehrjährig nicht innerlich anwenden!	100	feucht, humos, sonnig bis halbschattig	<i>säen:</i> im Frühjahr <i>pflanzen:</i> Wurzelteilung im Herbst <i>ernten:</i> Blätter, Wurzeln	⑤ wegen der Größe eher neben der Spirale
Bergbohnenkraut <i>Satureja montana</i> mehrjährig Nadelbaumzweige als Winterschutz	20 – 30	sonnig, trocken	<i>pflanzen:</i> Stecklinge im Frühjahr oder Herbst <i>ernten:</i> Blätter vor der Blüte	②
Bohnenkraut <i>Satureja hortensis</i> einjährig	20 – 30	sonnig, trocken	<i>säen:</i> April Frühbeet, Mai ins Freie <i>ernten:</i> Blätter vor der Blüte	②



Zitronenmelisse

Lebenskraft und neuen Mut soll die Melisse geben. So jedenfalls heißt es in alten und neuen Werken der Pflanzenheilkunde. Schon die Griechen verwendeten sie als Mittel gegen Melancholie. Paracelsus bezeichnete sie als Lebenselixier. Hildegard von Bingen schrieb, dass die Melisse »das Herz freudig anregt und erfrischt«. Anfang des 17. Jahrhunderts erfanden Klosterfrauen den berühmten (allerdings aber auch hochprozentigen) Melissen-geist. Und 1696 behauptete ein Londoner Apotheker: »Eine Dosis Melisse am Morgen bringt die Jugend zurück, stärkt das Gehirn und belebt die sieche Natur.« Angesichts dieser Lobeshymnen können wir nur von Glück sagen, dass das Wunderkraut auf unserer Kräuterspirale wächst.



Melissa officinalis heißt sie wissenschaftlich, stammt aus der Familie der Lippenblütler (*Labiatae*) und ist mit der Minze verwandt. Ihre Heimat ist das östliche Mittelmeergebiet. Heute ist sie in ganz Südeuropa und Vorderasien, aber auch in wärmeren Gegenden West- und Mitteleuropas verwildert anzutreffen.

Die ausdauernde, bis zu einen Meter hoch wachsende Pflanze hat vierkantige, ästige, reich beblätterte Stängel. Die behaarten hellgrünen Blätter sind gegenständig und grob gesägt, in den Blattachsen sprießen von Juni bis September weißliche, nektarreiche Blüten. Alle Pflanzenteile, vor allem aber die Blätter, riechen angenehm nach Zitrone und haben einen würzigen, ebenfalls zitronenähnlichen Geschmack.

Am besten gedeiht die Zitronenmelisse in einem nährstoffreichen, humusreichen Boden in sonniger, windgeschützter Lage. Am Fuß der Kräuterspirale steht sie deshalb gerade richtig. Sie kann ausgesät werden (da sie zu den Lichtkeimern zählt, darf der Samen nicht mit Erde bedeckt werden), einfacher ist jedoch die Vermehrung durch Stecklinge oder Stockteilung. Um das Blattwachstum anzuregen, können Sie die Triebe kurz vor der Blüte kräftig zurückschneiden. Düngen Sie die Pflanze mit regelmäßigen Kom-



postgaben, dann kann sie viele Jahre am gleichen Platz stehen bleiben. Wo sie sich wohlfühlt, geht die Zitronenmelisse durch unterirdische Ausläufer in die Breite. Alle paar Jahre sollten Sie sie deshalb durch Abstechen der Ausläufer kräftig stutzen.

Geerntet werden die Blätter kurz vor der Blüte, am besten bei kühlem, trockenem Wetter zur Mittagszeit, wenn der Gehalt an ätherischem Öl am höchsten ist. Sie können vorsichtig im Schatten getrocknet werden, doch geht dabei einiges an Aroma und Heilkraft verloren. Getrocknete Melissenblätter müssen dunkel und dicht verschlossen aufbewahrt werden. Zitronenmelisse kann in Öl und Essig eingelegt und auch eingefroren werden. Am besten nutzt man ihre Inhaltsstoffe jedoch, wenn man sie frisch verwendet.

Die Blätter enthalten das sich leicht verflüchtigende ätherische Melissenöl, Gerb- und Bitterstoffe, Harze und im frischen Zustand auch Vitamine und Enzyme. Zitronenmelisse wirkt appetitanregend, krampflösend, beruhigend, nervenstärkend, schlaffördernd und leicht blutdrucksenkend. Melisentees wird bei chronischem Bronchialkatarrh, fieberhaften Erkrankungen, Kopfschmerz und Migräne empfohlen. Melissengeist beruhigt das nervöse Herz und den nervösen Magen. Äußerlich hilft ein Melissenaufguss gegen Rheuma, Nerven-, Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen, Hautunreinheiten und – rechtzeitig aufgetupft – sogar gegen Herpesbläschen. Frisch gequetschte Blätter wirken kühlend und schmerzstillend bei Bienen- und Wespenstichen. Und eine Massage mit Melissenöl ist der Gipfel der Entspannung.

Die frischen, fein geschnittenen Blätter werden in fertige Speisen eingestreut und niemals mit gekocht. Machen Sie es sich zur Angewohnheit, Desserts mit einem zarten Melissenzweig zu verzieren. Auf diese Weise haben Sie zum Schluss immer eine den Atem erfrischende, anregende kleine Knaberei. Verwenden Sie die Melisse außerdem in allen Gerichten, zu denen auch Zitrone passt, also z. B. in Salaten, Kräutersuppen und -saucen, Pilzgerichten, süßsauren Gemüsegerichten, Eierspeisen, Mayonnaisen, Quark, Marinaden, eingelegten Gurken, Obstsalaten, Gelees, Joghurt, Milchmodern, Bowlen, Limonaden, Longdrinks und Kräuterlikör.

Lassen Sie sich vom Zitrusaroma der Melisse stets aufs Neue überraschen und erfrischen. Und wenn Sie einmal nicht so gut drauf sind, denken Sie an den alten Rat der Klosterfrauen: »Wenn's vorne zwackt und hinten beißt, probier es mit Melissengeist ...«



Tipps für die Hausapotheke:

Melissentee: 1 Hand voll zerdrückte frische Melissenblätter (oder 2 TL getrocknete Melisse) mit $\frac{1}{4}$ Liter fast kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, evtl. mit etwas Honig süßen.

Melissenaufguss: 1 Esslöffel zerdrückte frische Melissenblätter mit 1 Tasse fast kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und kühl stellen.

Melissen-Mundwasser für einen frischen Atem und eine milde Desinfektion von Mund- und Rachenraum: 10 g getrocknete Melissenblätter mit 100 ml hochprozentigem Alkohol in eine dunkle Flasche geben und an einem warmen Platz aufbewahren. Nach vier Wochen abfiltern und mit Wasser verdünnt zum Spülen und Gurgeln verwenden.

Tipps für die Küche:

- ▷ Geben Sie 100 g frische Zitronenmelissenblätter in 1 Liter Essig und lassen Sie ihn 14 Tage ziehen. Der Essig bekommt einen angenehmen Zitronengeruch.
- ▷ Aromatisieren Sie Ihre Maibowle zur Abwechslung einmal mit frischer Zitronenmelisse.
- ▷ Bereiten Sie ein fruchtiges Pesto aus frischen Melissenblättern zu.
- ▷ Mixen Sie im Sommer eine erfrischende Limonade aus Zitronenmelisse, Zitronensaft, Wasser und Honig.



Exotisches Zucchini-gemüse

Zwiebeln und Knoblauch mit dem Curry im Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben und einige Minuten weiterdünsten. Mit Weißwein oder Apfelsaft und evtl. etwas Wasser ablöschen. Gemüsebrüheextrakt unterrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten garen lassen. Tomaten zugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Mangosauce und Zitronenschale unterrühren. Mit Zitronenmelisse bestreuen. Dazu schmeckt Vollkornreis oder ein herzhafter Hirsebrei.

2 Zwiebeln,
grob gehackt
1 große Knoblauchzehe,
zerdrückt
1 TL Currypulver
5 EL Öl
1 kg Zucchini,
in Würfel geschnitten
6 EL Weißwein
oder Apfelsaft
1 TL Gemüsebrühe-
extrakt
500 g Tomaten,
geviertelt
3 EL Mangosauce
(Fertigprodukt)
abgeriebene Schale
einer unbehandelten
Zitrone
1 Bund Zitronenmelisse,
gehackt

Bunter Zitronenmelissensalat

Zitronenmelisse, Zucchini, Apfel und Möhre vermischen. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren, unter den Salat ziehen und sofort servieren.

1 Bund Zitronenmelisse,
gehackt
500 g gelbe und
grüne Zucchini,
grob geraspelt
1 Apfel, grob geraspelt
1 Möhre, grob geraspelt
200 g Joghurt
2 EL Öl
1 EL Senf
Kräutersalz
Zitronensaft



Wrigley's Gartensalat

Zucchini, Gurke, Tomaten, grüne Blätter und Kräuter mischen und den Salat mit Salz, Öl und Essig abschmecken.

1 mittelgroße Zucchini,
grob gewürfelt
1 kleine Salatgurke,
grob gewürfelt
12 Cocktailtomaten
je 1 Hand voll Mangold-,
Spinat- und
Sauerampferblätter,
in 1 cm breite Streifen
geschnitten
1 Bund Zitronenmelisse,
grob gehackt
1 Bund Pfefferminze,
grob gehackt
1 TL Kräutersalz
2 EL Öl
1 EL Balsamico-Essig

Grüner Melissentrunk

Kräuter, Zucchini und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken, in vier hohe Gläser gießen. Mit Mineralwasser auffüllen, nochmals durchrühren, Eiswürfel hineingeben und sofort servieren.

1 Bund Zitronenmelisse,
gehackt
einige Zweige Dill,
gehackt
300 g Zucchini,
grob gewürfelt
1 Zitrone, ausgepresst
Kräutersalz
Pfeffer
Vollrohrzucker
einige Spritzer
Jalapeñosauce
(»grüne Tabasco-
Sauce«)
einige Spritzer
vegetarische
Worcestersauce
0,7 l Mineralwasser
Eiswürfel



Kalte Zucchini-Joghurt-Suppe mit Zitronenmelisse

Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben und dann quer in sehr schmale Streifen schneiden. Zitrone auspressen und dünn schälen. Joghurt mit Brühe und Knoblauch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zucchini mit Pfeffer unterrühren, mit Zitronenmelisse bestreuen und mit der Zitronenschale verzieren.

400 g kleine Zucchini
1 unbehandelte Zitrone
800 g Joghurt
½ l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe,
zerdrückt
Kräutersalz
Pfeffer
1 Bund Zitronenmelisse,
fein gehackt

Melisse-Müsli-Kekse

Blätter von einem Melissenzweig mit dem kochendem Wasser übergießen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und auskühlen lassen. Mit Öl, Sirup, Zitronensaft und Vanillepulver verquirlen. Nach und nach Mehl, Stärke, Backpulver, gehackte Zitronenmelisse, Haferflocken, Amarantpoppies und Rosinen unterrühren. Mit einem Teelöffel auf ein gefettetes Backblech setzen und bei 180 – 200 °C etwa 12 – 15 Minuten backen.

1 großer Bund
Zitronenmelisse,
bis auf einen Zweig
fein gehackt
50 ml kochendes Wasser
5 EL Sonnenblumenöl
8 EL Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
1 TL Vanille, gemahlen
150 g Weizen-
vollkornmehl
2 EL Speisestärke
1 TL Weinstein-
Backpulver
80 g Mehrkornflocken
20 g Amarantpoppies
(aus dem
Naturkostladen)
50 g Rosinen



Brunnenkresse

Zu Füßen der Kräuterspirale, im kleinen Teich, schwimmt eine grüne Wassernixe – die Brunnenkresse. Sie ist in Europa zuhause, kommt aber inzwischen in den gemäßigten Zonen aller Erdteile an Bachufern und anderen Gewässern vor.

Nasturtium officinale, wie die Brunnenkresse botanisch heißt, ist mehrjährig, gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Cruciferae*) und wächst bis zu 60 Zentimeter hoch. An hohlen, kantigen Stängeln wachsen fleischige, sattgrüne, grob gefiederte Blätter. Von Mai bis September zeigen sich kleine, weiße Blüten in lockeren Trauben. Die Frucht ist eine leicht gebogene, zweifächrige, vielsamige Schote.



Der Teich vor der Kräuterspirale bietet die einmalige Chance, diesen guten Wassergeist in den eigenen Garten zu holen und dessen kulinarisches Spektrum damit enorm zu erweitern. Das leckere Kraut ist nämlich in Läden und auf Märkten nur schwer aufzutreiben, und ein wirklich sauberer Bachlauf mit einer guten Kressestelle ist auch nicht überall leicht zu finden. Jetzt brauchen wir jedoch zum Ernten nur bis zu unserer Spirale zu gehen.

Im zeitigen Frühjahr können Sie die Brunnenkresse in ein feuchtes, schattiges Beet selbst aussäen. Noch einfacher ist es, Stängel einer alten Pflanze zu kappen und zum Bewurzeln in eine Schale mit Wasser zu stellen. Sorgen Sie, wie in der Bauanleitung beschrieben, für einen möglichst »gleitenden Übergang« zwischen dem kleinen Teich und seiner Umgebung. Dadurch entsteht ein dauerhaft feuchter Bereich, in den Sie die Kressepflanzen setzen können. Nun brauchen Sie nur noch daran zu denken, den Teich bei Trockenheit regelmäßig aufzufüllen.

Junge Brunnenkresseblätter kann man laufend ernten. Am besten und aromatischsten sind sie jedoch im zeitigen Frühjahr, was gut zu ihrer traditionellen Verwendung als Teil einer vitaminreichen Frühjahrskur passt. Leider eignen die Blätter sich nicht zum Trocknen, sollten also stets frisch verwendet werden.



Mit ihren Kreuzblütler-Verwandten Rettich und Meerrettich hat die Brunnenkresse den hohen Gehalt an hochwirksamen Senfölen gemeinsam. Senföle sind schwefelhaltige Verbindungen mit antibiotischer, keimtötender und reinigender Wirkung, denen die moderne Forschung zudem cholesterinsenkende und krebsvorbeugende Eigenschaften zuspricht. Neben Bitter- und Gerbstoffen enthält Brunnenkresse darüber hinaus reichlich Eisen, ferner Betakarotin, Vitamin C und E und seltene Mineralien, die auch für den typischen scharf-bitteren Geschmack verantwortlich sind, wie Schwefel und vor allem Jod. Im Alpenvorland gilt die Brunnenkresse deshalb auch von alters her als Anti-Kropf-Mittel. Die Brunnenkresse regt außerdem Galle, Leber und Nieren an und wirkt schleimlösend und verdauungsfördernd. In der Naturheilkunde kommt sie bei der Behandlung von Blutarmut und Arteriosklerose, verschleimten Lungen, chronischer Bronchitis, Rheuma, Gicht, Grieß- und Steinleiden sowie Hautausschlägen zum Einsatz.

In der Küche wird vor allem das frische junge Kraut geschätzt. Der Samen schmeckt ähnlich wie Senf und wird auch so verwendet. Brunnenkresseblätter passen zu Kopf-, Gurken-, Tomaten- oder Kartoffelsalat, Quark, Omeletts, Rühreiern und Sandwiches. Da sie schnell welken, sollten sie immer ganz frisch auf den Teller kommen. Wie so oft führt deshalb der letzte Gang vor dem Essen noch einmal zu unserer Kräuterspirale.

Tipps für die Hausapotheke:

Brunnenkressetee gegen Darmträgheit und für klare Haut: 1 Hand voll frische Kresseblätter mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Auch der ausgepresste Saft der Blätter soll bei *Hautproblemen* helfen. Probieren Sie einmal, ihn auf Pickel und Unreinheiten zu tupfen.

Tipps für die Küche:

- ▷ Mischen Sie 1 Bund Brunnenkresse mit 250 g Rapunzel (Feldsalat) und einer Sauce aus je 1 EL Sojasauce, Olivenöl und Balsamico.
- ▷ Verkneten Sie 250 g weiche Butter mit 1 – 2 Esslöffeln geriebenem Meerrettich und 1 Bund fein gewiegter Brunnenkresse, Salz und Pfeffer.



2 dicke Bund
Brunnenkresse,
fein gehackt
1 l Gemüsebrühe
250 g saure Sahne
Salz
Pfeffer
einige Kresseblätter
zum Garnieren

Brunnenkressesuppe

Brunnenkresse in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten kochen. 200 g saure Sahne zugeben, die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren (auf Wunsch zusätzlich durch ein Sieb streichen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der restlichen Sahne und den Brunnenkresseblättchen garnieren.

Eine ganz einfache, aber feine Suppe. Eine ausgefallene Vorspeise zu einem edlen Menü.

½ l heiße Gemüsebrühe
3 EL Kräuteressig
1 TL Senf
1 Zwiebel, fein gehackt
Pfeffer
einige Spritzer
Tabascosauce
500 g Kartoffeln,
gegart, gepellt und in
Scheiben geschnitten
2 Hand voll
Brunnenkresse,
fein gehackt
100 g Champignons,
blättrig geschnitten
Saft einer halben
Zitrone
1 Prise Vollrohrzucker
5 EL Sonnenblumen-
oder Sojaöl

Brunnenkresse-Kartoffel-Salat

Brühe mit Essig, Senf, Zwiebel, Pfeffer und Tabascosauce mischen, über die Kartoffeln gießen, abkühlen und durchziehen lassen. Kresse und Champignons untermischen. Zitronensaft mit Zucker und Öl verschlagen und unter die Kartoffeln heben.



Spaghetti mit Brunnenkresse und Basilikum

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen. Brunnenkresse, Basilikum und Zwiebeln im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze wenige Minuten dünsten. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit der Kräuter-Zwiebel-Mischung unter die Nudeln ziehen. Portionsweise mit Parmesan bestreuen.

Verwenden Sie für alle Pastagerichte unbedingt echten Parmesan, den Sie erst kurz vor dem Essen selbst grob reiben. Sein Aroma ist mit den Fertigstreuseln aus der Packung – Alfred Biolek sagte zu Recht, ihr Geschmack erinnere ihn an »geraspelte Regenschirmgriffe«! – nicht zu vergleichen.

500 g Spaghetti
Salz
1 Bund Brunnenkresse,
fein gewiegt
1 Bund Basilikum,
fein gewiegt
2 Frühlingszwiebeln,
fein gehackt
3 EL Olivenöl
50 g Pecannüsse
(oder Walnüsse),
grob gehackt
50 g Parmesan,
frisch gerieben

Brunnenkresse-Sandwich

Beide Toastbrotscheiben mit Mayonnaise bestreichen und mit fein gehackter Brunnenkresse bestreuen. Eine Scheibe mit den Gurkenscheiben und mit Wheaty belegen. Salatblatt aufdrücken und dünn mit Senf bestreichen. Zum Schluss die Tomatenscheiben auflegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die zweite Scheibe darüberklappen und mit Zahnstochern feststecken. Zweimal diagonal durchschneiden, sodass vier Dreiecke entstehen.

Ein Sandwich, wie es im amerikanischen Bilderbuch steht. Dazu passen eine Hand voll Tortilla Chips und selbst zubereiteter Eistee.

Pro Person:
2 Scheiben
Vollkorntoast
1 EL Mayonnaise
2 EL Brunnenkresse,
fein gehackt
4 Scheiben Salatgurke
1 Scheibe Wheaty
(Seitan-Aufschnitt aus
dem Naturkostladen)
1 Blatt Eisbergsalat
1 TL Senf
4 Scheiben Tomate
Salz, Pfeffer
4 Zahnstocher zum
Feststecken

ISBN (E-Book-pdf): 978-3-89566-607-0

ISBN der Print-Ausgabe: 978-3-89566-290-4

© 2022: pala-verlag,

Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt

www.pala-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

11. aktualisierte Auflage

Die erste Auflage dieses Buchs erschien 2003.

Lektorat: Barbara Reis

Umschlag- und Innenillustrationen: Margret Schneevoigt