

# Die Hochzeit der Kräuter...

...ist im Wonnemonat Mai, denn noch bevor sie ihr zartes Blütenkleid präsentieren, steckt ihre ganze Würz- und Heilkraft in ihrem üppigen Blattwerk.

Und dieses Jahr – das hab ich mir fest vorgenommen – werde ich mir in dieser Zeit ein paar grüne Urlaubstage gönnen um sie nicht wieder zu versäumen, diese saftigen, duftenden Tage, in denen man den Pflanzen beim Wachsen zuschauen und beim Plaudern zuhören kann. Sie verstehen Ihre Pflanzen nicht? Das ist sehr schade! Von meinen hab' ich nämlich schon sehr viel erfahren: Jedes Jahr ein neues Geheimnis über ihre Heilkräfte, Beschwerden über ungeliebte Pflanzennachbarn, Geschichten über ihre Geschichte und Lob über meinen Brennesseldünger...

Drei meiner Kräuterliebhaber, **Thymian, Pfefferminz und Rosmarin**, leben mit mir schon seit zwölf Jahren in meinem Häuschen in Mattersburg, daher weiß ich einiges über sie zu berichten:

## Thymian

Der Thymian ist dankbar und scheiden. Die aus dem Mittelmeergebiet stammende Pflanze fühlt sich auch auf trockenen Mauern und in engen Ritzen wohl. Und dabei kann bei diesem Küchen- und Heilkraut keinesfalls von einem Mauerblümchen die Rede sein.

Wenn Sie zu jenen Menschen gehören, die zwar keinen Garten haben aber trotzdem gerne Terrasse oder Innenhof begrünen, dann

ist der Thymian genau die richtige Pflanze für Sie. Ob **Zitronen-, Kümmel-, Lavendelthymian oder Feldthymian** – alle Sorten sind sehr pflegeleicht und unkompliziert, halten lange Trockenperioden aus und gehen auch in Staunässe nicht gleich unter. Außerdem halten sie Schnecken fern!



Fotos: Archiv des Volkshilfswerkes

„Thymian“ – vom griechischen Wort „thymos“ – bedeutet Mut und Lebenskraft. Schon im Mittelalter gaben die Damen den Soldaten Thymian-Zweige mit auf die Kreuzzüge. Die Pflanze soll aber nicht nur Kraft und Stärke für den Kampf, sondern auch für die Liebe bringen. Thymian gilt seit alten Zeiten als Aphrodisiakum, mit dem in vielen Kulturen so genannte Liebesbäder für die „müden Liebenden“ zubereitet wurden.

Selbstverständlich ist der Thymian auch ein wunderbares **Küchengewürz**. Im Barock wurde er zum Beispiel wegen seiner antiseptischen Wirkung zum Haltbarmachen von Fleisch verwendet. Ich verwende Thymian gerne bei der Zubereitung von fetten Speisen, weil er neben seinem herrlichen Geschmack zusätzlich verdauungsfördernd wirkt. Kennen Sie den Ausdruck Kuttelkraut“?

Ich habe lange gebraucht, bis ich dahinter gekommen bin, dass meine Oma damit den Thymian gemeint hat. Das „Kuttelkraut“-Küchenkraut war eindeutig ihr Lieblingsgewürz. „Erdäpfelzuspeis mit Kuttelkraut“ gehörte zum fixen Bestandteil von Omas Speiseplan.

Thymian ist allerdings auch ein wichtiges **Heilkraut**: Als Tee getrunken wirkt er bei Husten schleimlösend, hilft bei Magen- und Darmbeschwerden und bei Durchfall. Das ätherische Öl ist hervorragend für Inhalationen und Bäder geeignet und hilft bei Rheuma und Erkältungen. *Schwangere Damen bitte Vorsicht!*

Ich persönlich liebe ganz besonders die reinigende Funktion des Thymians bei Räucherungen. Ich hole meine Räucherschale, wenn ich mich von etwas lösen und trennen möchte oder wenn eine Erkältung im Anmarsch ist.

## Rezept für Räuchermischung

Meine Räuchermischung „Serafina“ stelle ich aus 4 EL getrocknetem Thymian, 1 EL getrocknetem Rosmarin, 1 EL getrockneten Lavendelblüten und 1 EL getrockneten Rosengeranium-Blättern zusammen. Zum Räuchern brauchen Sie außerdem eine feuerfeste Schale und Kohletabletten. Zünden Sie die Kohle an und legen Sie, wenn sie zu glühen begonnen hat, eine kleine Menge Räucherwerk darauf. Übrigens, so eine Thymian-Räucherung schlägt nicht nur Erkältungen in die Flucht sondern auch lästige Gelsen und andere Insekten!

## Pfefferminze

Die Pfefferminze kann auf eine **beeindruckende Geschichte** und auf über 300 Verwandte verweisen. Die grüne Kühle kam aus dem fernen Osten zu uns. Die heute am häufigsten anzutreffende Form ist durch eine zufällige Kreuzung von Bach- und Krauseminze im 17. Jhdt. entstanden. In der Antike wurden wilde Minze-Arten als „Venuskrone“ zum Begrenzen von Brautpaaren verwendet. Die Griechen rieben sich ihre Arme mit Minze ein um Kraft zu bekommen. Sie wurde außerdem mit der altgriechischen Göttin der Zauberei Hekate verbunden. Kein Wunder, dass die Pflanze daher bei allen Hexen sehr begehrt war. Zur Zeit der Tudors stellte man aus Minze eine antiseptische Lotion für Kopfwunden her. Vom Mittelalter bis in die Barockzeit verwendete man sie zum Bestreuen von Fußböden und zur Herstellung von Parfümkugeln und Duftsäckchen.



**Im Garten** ist die Minze ein hilfreicher Zeitgenosse, denn sie vertreibt Ameisen, Erdflöhe und Kohlweißfliegen. Dort gedeiht sie am besten auf schattigen und feuchten Plätzen oder auch in der Nähe von Gewässern. Auf Grund einer alten Sage, nach der die Minze dem Leib der schönen Nymphe „Mintha“ entspross, gilt auch heute noch: Wer den Rat oder die Hilfe der Nymphen erbittet, bringt einen Strauß

frische Minze an die Gewässer der Zauberfrauen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Ich selbst bin ein großer Minzen-Fan. Ob Pfeffer-, Schoko-, oder Ingwerminze,... ich schätze ihre vielseitige Verwendung in der Hausapotheke und Küche.

**Als Heilpflanze gilt allerdings nur die Pfefferminze!** Sie wirkt anregend, beruhigend, desinfizierend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd und liefert wichtiges Ausgangsmaterial für Tees, Dragees, Tabletten und ätherisches Öl. Bei Magenschmerzen wirkt bei mir lauwarmer Pfefferminztee immer noch kleine Wunder und mein Pfefferminzlikör entzückt nach wie vor meine Gäste!

### Rezept für „13-Minzelikör“

Mein „13-Minzelikör“ lässt sich mit ein paar wenigen Handgriffen einfach zubereiten: Schichten Sie frisch gepflückte Minze einer oder verschiedener Sorten abwechselnd mit braunem Zucker in ein weithalsiges 1L-Glas, geben Sie 1 Zimtstange, 3 Kardamomkapseln und eine aufgeschlitzte Vanilleschote dazu, schließen Sie mit einer letzten Schicht Zucker ab und übergießen Sie alles mit Vodka. Lassen Sie dann das gut verschlossene Glas mindestens 2-3 Monate an einer sonnigen Fensterbank ruhen. Danach kann der fertige Likör abgeseiht und in Flaschen gefüllt werden. Wer die Minzeblätter gut auswringt, verliert keine kostbaren Tropfen! Mein Tipp: Besonders köstlich schmeckt der Minzelikör, wenn er an heißen Tagen, aufgespritzt mit eiskaltem Mineral und einer Zitronenscheibe als Longdrink serviert wird!

## Rosmarin

Wer denkt beim Wonnemonat Mai nicht an die vielen Brautpaare und deren Hochzeitsfeste?

Auch der Rosmarin steht damit in engem Zusammenhang „ros marinus“ – „Der Tau des Meeres“, wie der Rosmarin bei den Römern genannt wurde, gilt seit uralten Zeiten als Sinnbild für Liebe und Treue. Er wurde von Braut und Brautjungfern



verpflichtend im Strauß und in den Haaren getragen. Außerdem glaubte man, dass ein Rosmarinzweig, ans Revers gesteckt, zur Liebsten führen würde. Das ist wahrscheinlich mit Grund, warum auch heute noch – zumindest bei uns im Burgenland – die unverheirateten, männlichen Gäste bei einem Hochzeitsfest Rosmarin tragen.

Der immergrüne, verholzte Strauch, dem es auf mageren, gut entwässerten Böden in praller Sonne am besten gefällt, ist nicht nur bei Hochzeitem beliebt, sondern auch bei Bienen. Seine bläulichen Blüten ziehen verschiedenste Nützlinge in den Garten. Leider ist die Pflanze in unseren Breiten nicht winterhart. In kühlen, nicht zu dunklen Kellern

überwintert sie am liebsten. Wenn der Rosmarin nach dem Winter doch ein wenig kümmerlich aussieht, breche ich 3 Tage vor Vollmond seine Triebe aus. Mein Rosmarin wird danach auffällig kräftig und trägt viel mehr Nadeln!

Auch als **Heilpflanze** hat der Rosmarin eine lange Geschichte: Zu Zeiten der Pest schätzte man seine Heilkraft so hoch ein, dass ein Rosmarin-Sträußchen den gleichen Wert wie 1 kg Fleisch erlangte. Um sich vor der Ansteckungsgefahr zu schützen, trug man frischen Rosmarin um den Hals gebunden und inhalierte seinen antiseptisch wirkenden Duft. Rosmarin stärkt außerdem den Kreislauf und fördert die Durchblutung. Waschungen mit Rosmarinöl helfen bei niedrigem Blutdruck und das Einreiben mit Rosmarinöl lindert die Schmerzen bei Gelenkrheuma und Hexenschuss. Wenn ich mich hin

und wieder schlecht konzentrieren kann, gebe ich ein paar Tropfen vom ätherischen Öl des Rosmarins in die Duftlampe. Und nicht selten genehmige ich mir vor Auftritten mit meiner Jazzband an heißen Tagen ein **belebendes Rosmarin-Bad**. Dazu verwende ich mein selbst gemachtes Schaumbad auf der Basis von duftneutraler Flüssigseife oder das Badesalz, welches ich aus Meersalz und den getrockneten Rosmarinnadeln zusammen stelle. In beiden Fällen werden der Duft und die Wirkung durch ein paar Tropfen ätherisches Rosmarin-Öl unterstützt.

Wenn die frostigen Eisheiligen dieses Jahr wieder einmal zu unbarmherzig über Ihre grünen Lieblinge hereingebrochen sind und sich diese nur langsam vom Kälteschock erholen, tun Sie Ihnen doch etwas Gutes! Setzen Sie für 3 Wochen aus ein paar Hand voll Beinwell- oder

Brennesselblättern und Regenwasser eine Kräuterjauche an oder legen Sie einen wärmenden Kreis aus Steinen um die kränkelnde Pflanze. Die verdünnte Jauche spendet Ihren Pflanzen Kraft und die Steine geben wohlthuende Wärme.

...und dann hören Sie gut zu, was Ihnen Ihre Pflanzen flüstern!

Uschi Zezelitsch

Zur Autorin:

Mag.<sup>a</sup> Uschi Zezelitsch leitet seit 1994 Kräuterworkshops für Kinder und Erwachsene, revitalisierte und pflegte von 2002 bis 2007 den Joseph Haydn-Kräutergarten in Eisenstadt und moderiert seit 2007 gemeinsam mit Karl Ploberger die ORF-Sendung „Natur im Garten“.

Programmhinweis:

„Natur im Garten“ – Sonntag 15.45 Uhr, ORF2, und Montag 17.15 Uhr, 3SAT.

## Zusatzstoffe in unserer Kost

Knallbunte Süßigkeiten, farbenfrohe Limonaden, leckere Hausmannskost oder exotische Spezialitäten als industrielle Fertigprodukte – die Supermarktregale sind voll davon und die Werbung redet uns ein, dass wir als moderne Menschen oder verantwortungsbewusste Eltern ohne diese Verlockungen nicht auskommen.

Eine Zahl dazu: In Österreich werden jährlich über 400 Mio. Euro für Fertiggerichte ausgegeben, Tendenz steigend!

In der Lebensmittelwirtschaft wird eine ganze Reihe von Zusatzstoffen eingesetzt, da die meisten **verarbeiteten** Lebensmittel in dieser Vielfalt ohne den Einsatz von Zusatzstoffen nicht hergestellt werden könnten.

Die Lebensmittelhersteller wollen mit diesen Hilfsstoffen

- gleich bleibende Qualität garantieren,
- die Haltbarkeit der Erzeugnisse verlängern oder
- Geschmack und Aussehen verbessern.

Welche gesetzlichen Grundlagen regeln den Einsatz von Zusatzstoffen? **In der Behördensprache sind Zusatzstoffe Stoffe, die dazu bestimmt sind, Lebensmitteln zugesetzt zu werden, um deren Beschaffenheit zu beeinflussen oder bestimmte Eigenschaften oder Wirkungen zu erzielen.**

Viele Zusatzstoffe haben ihre Vorbilder in der Natur: Farbstoffe wie Chlorophyll, Antioxidantien wie Vitamin C, Emulgatoren wie Lecithin, Säuerungsmittel wie Zitronensäure.