

Kräuter: Sein grünes Wunder kann man jetzt im Frühling erleben. Küchen- und Heilkräuter sprießen wieder frisch aus dem Boden. Besonders intensiv und gesund sind Wildkräuter. Denn gegen jedes Wehwehchen ist ja ein Kraut gewachsen.

Die Kraft von Holunder, Süßholz & Co.

Pflanzenmedizin: Abwehr gegen Infekte stärken



In den USA ist es ein absoluter Bestseller. Seit kurzem liegt die deutsche Übersetzung von »Herbal Antivirals« vor, »Pflanzliche Virenkiller«. Es ist ein knapp 400 Seiten starkes Nachschlagewerk für ambitionierte und interessierte Laien in der Heilpflanzenkunde ebenso wie für ganzheitlich orientierte Mediziner sowie Phytotherapeuten, also ausgebildete Pflanzenheilkundler. Es dürfte besonders Menschen ansprechen, die mit hartnäckigen Immunschwächen und immer wieder auftretenden Infekten zu kämpfen haben. Auch wenn der US-amerikanische Autor, einer der führenden Experten für angewandte Pflanzenmedizin, Fachbegriffe nicht ausspart, liest sich dieser Almanach fast so spannend – und auch noch streckenweise witzig – wie ein Krimi. Ein Heilpflanzenkrimi! Man spürt, dass es ihm ein echtes Anliegen ist, dass die Menschheit wieder auf die Urkräfte der Natur vertrauen. Und er liefert die wichtigsten Rezepte und Bezugsquellen gleich mit. *sash*

Pflanzliche Virenkiller, Stephen Harrod Buhner, Herba Press 2016, 463 Seiten, 49,80 Euro

Der gute Geist von Heilschnäpsen



»Kräuter verfügen über fein-würzige Aromen und wohltuende Wirkungen, die sich in Alkohol gelöst voll entfalten können«, heißt es in dem attraktiv bebilderten und fest gebundenen Band »Heilschnäpse für Körper und Geist«. Das Buch zeigt sehr ansprechend, wie einfach es ist, aus den alkoholischen Grundstoffen Rum, Vodka, Weißwein oder diversen Bränden mit Hilfe von frischen Kräutern beziehungsweise Obst und Beeren sowie Süßmitteln wie Zucker oder Honig aromatische und schon rein optisch attraktive Liköre und Schnäpse selbst zu zaubern. Das Repertoire reicht vom Apfel- bis zum Weihnachtlichen Kräutlerlikör und kann als Aperitif oder als Digestif gereicht werden. Sogar für die Hausapotheke dient der eine oder andere Geist.

Wichtig dabei: man benötigt keine Schnapsbrennanlage, denn für das Brennen von Hochprozentigem braucht es in Deutschland eine Lizenz. Stattdessen basieren die Rezepte auf fertig gebranntem Alkohol. *sash*

Heilschnäpse für Körper und Geist, Helmut Lingen Verlag 2016, erhältlich bei allen Main-Echo-Servicestellen für 7,95 Euro.

»Der Tisch ist reich gedeckt«

Wildkräuter: Die Biologin und Kräuterführerin Elke Böhm aus dem Landkreis Main-Spessart gibt Tipps

Von unserer Mitarbeiterin **SABINE SCHÖMIG**

»Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund«. So lautet ein altes Sprichwort, das lange Zeit kaum mehr Beachtung fand. Vielen Kulturpflanzen wurden die Bitterstoffe, die für die meisten Menschen einen unangenehmen Beigeschmack haben, sogar weggezüchtet. Die Biologin und Kräuterführerin Elke Böhm aus Wertheim hat da eine ganz andere Sicht. Bei ihren Exkursionen, die sie auch im Auftrag des Vereins Naturpark Spessart unternimmt, möchte sie den Teilnehmern wieder einen Blick auf wilde Kräuter und deren enorme Vitalkraft vermitteln. »Jetzt im Frühjahr bieten uns die Wildkräuter ein großes Potenzial«, sagt sie, »und gerade die Bitterstoffe sind wichtig«.

Bärlauch, Giersch und mehr

In der Zeit, in der die Bäume noch kein Blätter tragen, nutzen die Pflanzen am Boden das viele Licht, um zu wachsen und zu gedeihen. Auf der Wiese ist ohnehin Sonnenbaden angesagt für die jungen Erdsprösslinge. Derzeit ist der Bärlauch ein gern genommenes Wildkraut, das sich hervorragend zu Salaten, Suppen und Soßen verarbeiten lässt und oft als dichter Teppich in Auen- und lichten Laubwäldern wächst.

»Eine der ersten Frühlingspflanzen ist auch das Scharbockskraut«, verrät Elke Böhm, »es ist sehr Vitamin C-haltig und wurde früher gegen den berüchtigten Skorbut angewandt«. Allerdings seien alle Wildkräuter voller Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe, deren Bedeutung man immer mehr erkenne. »Eine Handvoll Wildkräuter hat mindestens dasselbe Potenzial wie ein ganzer Kopfsalat«, so Elke Böhm, die sich selbst als »Wald- und Wiesenbiologin« bezeichnet. Von Klein auf habe sie eine sehr enge Beziehung zur Natur gehabt, schon



Das löffelt man gerne aus – die magische »Neun-Kräuter-Suppe« regt alle Sinne an.

Foto: Elke Böhm

Stichwort: Neun-Kräuter-Suppe

Neun gilt als magische Zahl, die Verstärkung aus der Drei (3x3) und steht als Symbol für Vollendung und Ewigkeit. Die »Neun-Kräuter-Suppe« galt unseren Vorfahren als ein Mittel, um nach dem entbehrungsreichen Winter neue Lebenskraft zu schöpfen.

Zutaten: Je eine Handvoll Kräuter 1 Zwiebel, Butter oder Öl zum Anbraten, 2–3 Kartoffeln, 1 Liter Wasser oder

Brühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss zum Abschmecken, Sahne oder Schmand zum Abrunden, Blüten oder Garnieren. **Zubereitung:** Zwiebeln fein würfeln, in Butter oder Öl anschwitzen, klein gewürfelte Kartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit der Flüssigkeit aufgießen. Ca. 10–15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Dann die fein gehackten

Kräuter hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Einen Schuss Sahne oder Schmand als Abrundung dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und mit dem Mixstab pürieren. Auf den Teller einen Klecks Sahne oder Schmand setzen und mit ein paar frischen Blüten von Gänseblümchen oder Taubnessel garnieren. Guten Appetit! (Quelle: Elke Böhm)

die Großmutter und die Mutter machten sie mit wilden Pflanzen und Blumen vertraut. Heute möchte sie die Menschen wieder darauf aufmerksam machen, wie reich die Natur den Tisch für uns deckt und wie viel heilendes Potenzial in den Pflanzen steckt.

Sie ist überzeugt: »Nur das, was man kennt und liebt, ist man bereit zu schützen«. Dazu gehört für sie nicht nur das Entdecken und maßvolle Sammeln von Wildkräutern in freier Natur, sondern auch, im eigenen Garten Raum für

sogenannte »Unkräuter« wie den Giersch, die Brennnessel oder den Löwenzahn zu lassen. Das sind nicht nur Nahrungsquellen für Schmetterlinge, Hummeln oder Bienen, sondern auch beliebte Zutaten für die »Neun-Kräuter-Suppe« (siehe »Stichwort«). Auch wenn jeder sich für diese traditionelle Gründonnerstagsuppe eine eigene Kräutermischung zusammenstellen kann, sind neben allen bereits genannten Frühlingsboten Gänseblümchen – übrigens Blume des Jahres 2017 –

Spitzwegerich, Sauerampfer, Vogelmiere, Taubnessel, Veilchen, Schafgarbe, Brunnenkresse oder junge Birkenblätter beliebte Beigaben.

Es dürfen natürlich auch mehr als neun Kräuter in die Suppe. Wichtig ist nur: Wer nicht so sattelfest ist in der Kräuterkunde, sollte zuerst eine Kräuterführung mitmachen, die mittlerweile immer häufiger angeboten werden. Denn manches Kraut könnte auch giftig sein – oder geschützt, so wie die Schlüsselblume etwa.

Unser Frühlingstipp

Borretsch – rau, aber super gesund und fast vergessen



Mit seinen leicht pelzigen Blättern, die auch noch etwas hart und rau sind, ist der Borretsch nicht gerade ein zartes Pflänzchen. Früher durfte er in keinem grünen Salat fehlen und die Marktfrau hat immer ein paar Stängel zum Kopfsalat dazu in das Zeitungspapier gewickelt. Heute passiert das kaum noch. Umso schöner, wenn die im Sommer blau blühende Pflanze wieder in Gärten Einzug hält. Die jungen, frischen Blätter des Borretsch (lateinisch *Borago officinalis*) jedenfalls bereichern Salate, Gemüsegerichte, Quark oder Mayonnaisen mit ihrem kernigen Geschmack und ihrer wohltuenden Wirkung unter anderem auf die Bauchspeicheldrüse. Borretsch regt nämlich deren Säfte an und hilft so, vor allem fette und schwere Speisen besser zu verdauen. Außerdem wirkt er vorbeugend gegen Blähungen.

Er gedeiht im Halbschatten ebenso wie bei voller Sonne und auf fast allen Böden. Ab April sät man die Samen direkt im Beet aus – auch als Lückenfüller zwischen anderem Gemüse – und bedeckt sie mit ausreichend Erde. Außer Wasser benötigt er dann kaum noch Pflege. *sash/Fotos: Mein Kräuter- und Heilpflanzengarten (siehe nebenstehenden Buchtipp)*



Foto: nebus - Frodo

BUCHTIPPS

Hildegard-Medizin für alle Tage



Die gute alte Hildegard von Bingen, eine Universalgelehrte ihrer Zeit, dem 12. Jahrhun-

dert, gibt ihr gesammeltes Wissen vor allem im Bereich der Heilkräuter und der sogenannten Hildegard-Medizin bis heute an uns weiter. In diesem fest gebundenen und nostalgisch aufgemachten Buch finden sich Original-Rezepturen der Benediktinernonne als »Selbsthilfe für die ganze Familie«, so der Untertitel. Neben einer kurzen Einführung in ihre auch spirituelle Form der Heilkunde gibt es Anregungen in alphabetischer Form gegen gängige Beschwerden und im Anschluss die Rezepturen dafür. Auch die ausgefallensten Kräuterlein kann man schließlich heute noch etwa über eine Apotheke beziehen und so mancher Ernährungstipp wie Dinkelvollkornbrot gegen Sodbrennen ist im Alltag leicht umzusetzen. Als Soforthilfe aus der Natur gedacht. Anregend und interessant. *sash*

Hildegard-Medizin für alle Tage, Wighard Strehlow, Nikol Verlag, 2014, 143 Seiten, erhältlich bei allen Main-Echo-Servicestellen für 4,95 Euro

Mein Kräuter- und Heilpflanzengarten



Das Auge pflanzt mit! Nach diesem Motto ist dieser abbildungsreiche Pflanzen-

ratgeber für die wichtigsten (Heil-)Kräuter im eigenen Garten verfasst. Man bekommt schon beim Durchblättern Lust, sofort in den Gartenmarkt zu fahren und sich mit dem wichtigsten einzudecken, um anschließend eine Ecke des Gartens oder auch den Balkon in ein duftendes, blühendes Kräuterbeet zu verwandeln. Doch gerade hier sollte man sich zurückhalten und erst einmal die wichtigsten Grundlagen beachten, die dafür nötig sind – vom richtigen Standort und Boden (beides ganz wichtige Grundvoraussetzungen) über die sinnvolle Düngung bis hin zur Ernte und zur Überwinterung. Nicht zu vergessen: hübsch wild soll es aussehen. *sash*

Mein Kräuter und Heilpflanzengarten, vivo buch Verlag 2016, 158 Seiten broschiert, erhältlich bei allen Main-Echo-Servicestellen für 7,99 Euro.

Am Mittwoch lesen Sie: Ostern kulinarisch genießen

Glückslos-Nr.: 0403ME Buchungs- und Info-Hotline 06027 409721 auch So 10.00 - 16.00 Uhr www.stewa.de oder in Ihrem Reisebüro

Auf in die Karibik mit MSC Fantasia
Italien - Frankreich - Spanien - Portugal - St. Maarten - Grenada - Barbados - Martinique
17 Tage: Fr 10.11. - So 26.11.2017
Alle Informationen und Leistungen im Internet unter www.stewa.de

STEWA-SONDERPREIS
bei Buchung bis 15.05.2017
17 Tage VP ab € 1529,- p.P.
Hinreise im ****STEWA-Bistro-Bus nach Genua und Rückflug von Martinique nach Frankfurt
Internet-Code: A17AFMF11

STEWA Touristik
Sie erhalten bei Buchung bis 15.05.2017 das Tischgetränk-Paket im Wert von € 247,50 p.P. gratis dazu!

Europa: MARSEILLE (Provence), GENUA, CADIZ (Sevilla), VALENCIA, FUNCHAL (Madeira), PHILIPSBURG (St. Maarten), SAINT-GEORGE (Grenada), FORT-DE-FRANCE (Martinique), BRIDGETOWN (Barbados)

STEWA Touristik GmbH • Lindigstraße 2 • 63801 Kleinostheim Zustieg im ges. Rhein-Main-Kinzig-Gebiet, teilweise gegen Aufpreis! Haustürabholung inkl. Kofferservice ab Wohnungstür gegen Aufpreis! PKW-Abstellung am STEWA Reisezentrum möglich!