



Heilpflanzen aus dem eigenen Garten Ernte – Konservierung – Tee- und andere Zubereitungen

Diese allgemeinen Ausführungen mögen dem allgemeinen Verständnis der Verwendung selbst geernteter Heilkräuter für den eigenen Bedarf dienen. Die spezifischen Wirkungen und zu berücksichtigenden Gegebenheiten einzelner Pflanzen entnehmen Sie bitten den einzelnen Pflanzenbeschreibungen. Hier seien nur einzelne Beispiele erwähnt, um diese allgemeinen Angaben zu verdeutlichen.

Ernte: Wann und Was?

Das wichtigste zuerst: Danken sie der Pflanze und ihren Werdekräften sowie der Erde und der Schöpferkraft für ihre Ernte. Es heißt, dann sei die Pflanze doppelt so wirksam. Doch besonders ohne diese Erwartung ist es beim Ernten und Verarbeiten aller Nahrung bez. Medizin eine erhebende Seelenstimmung, eine bedingungslose Dankbarkeit den Naturkräften zu widmen: **Danke zu sagen ist ein schönes Gefühl! Was wir fühlen, während wir etwas tun geht auf das über, was durch unsere Tat neu entsteht – z. B. beim Essen zubereiten!**

Für den täglichen Bedarf

Hierfür sollten die Kräuter möglichst frisch geerntet werden. Da das bei den meisten Pflanzen nur in der warmen Jahreszeit möglich ist, legen wir ggf. einen Vorrat an, siehe übernächster Absatz. Generell werden die Pflanzen nicht giftig nach der Blüte. Die wenigen Ausnahmen (z. B. Petersilie, Scharbockskraut) werden bei den entsprechenden Pflanzenbeschreibungen ausdrücklich erwähnt. In der Regel ist also während oder nach der Blüte das Ernten möglich.

Manche Pflanzen entwickeln besonders wertvolle Wirkstoffe, wenn sie getrocknet werden, doch die meisten sind am gehaltvollsten, wenn sie sofort nach der Ernte frisch zur Verwendung gelangen. Ein frisch aufgebrühter Tee erhält dann eine wunderschöne grüne Färbung. Sobald die Pflanze groß und kräftig genug ist, können auf jeden Fall einzelne Blätter geerntet werden, maximal 1/5 der Blätter, auch von noch bodenständigen Blattrosetten (z. B. echte Goldrute, kleines Weidenröschen). Auch manche Blüte ist delikate und dekorativ im Tee sowie im Essen.

Für den großen Vorrat ernten

Wann? Der individuelle Erntezeitpunkt wird in der Pflanzenbeschreibung angegeben. Allgemein sind oberirdische Pflanzenteile (das sog. Kraut) am gehaltvollsten, wenn sie kurz vor der Blütezeit oder mit beginnender Blüte geerntet werden. Pflanzen mit sehr langer Blütezeit werden am besten im Juni (vor Mitsommer/Sommeranfang) geerntet. **Am späten Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist und die Sonne noch keine volle Kraft hat, ist die optimale Tageszeit für die große Ernte.**

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten

Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn

☎ 04554 – 70 39 74 📖 www.naturheilpraxis-boye.com



Wenn man den Zeitpunkt verpasst hat und doch noch Kraut braucht, kann man bei den meisten Pflanzen auch bereits in Saat stehendes Kraut ernten (z. B. Andorn, Dost, Melisse, Goldrute). Hinweise dazu gibt auch die Pflanzenbeschreibung. Verschiedene Schulen, z. B. Maria Thun, haben erforscht, welcher **Mondstand** zur Ernte von Pflanzen am günstigsten ist. Wer sich dafür interessiert, möge sich die entsprechende Literatur besorgen. Darauf hier einzugehen würde den Rahmen sprengen.

WAS? Alle gesammelten Teile sollen gesund und sauber sein. Geerntet werden häufig die Triebspitzen oder einzelne Triebe bzw. einzelne Blätter oder Stängel je nach Wuchsart der Pflanze. In der Regel treibt die Pflanze dann an der obersten oder an allen Blattachsen, die stehen bleiben aus, so dass man immer wenigstens eine Blattachse stehen lassen sollte. Es kann ein gesamter Horst abgeerntet werden und treibt dann neu durch und kommt ggf. später zur Blüte. Gerne lasse ich auch einige Pflanzen oder Horsteile stehen, um den natürlichen Wachstumsprozess über den Jahreslauf betrachten zu können und natürlich auch den Nektar- und Pollensuchenden Insekten Nahrung stehen zu lassen.

Blüten werden mit kurzem Stil oder ohne Stil (z. B. Kamille, Mädesüß) mit oder ohne Kelch, manchmal auch noch mit einem dazugehörigen (Hoch-)Blatt (z. B. Lindenblüten) gepflückt kurz nach dem sie sich geöffnet haben. Nebeneinander auf einer geeigneten Unterlage (s. Kapitel Trocknung) trocknen.

Blattkräuter Ganze Stängel über dem untersten Blatt abschneiden oder einzelne Blätter abzupfen, Gebündelt oder liegend (s. Kapitel Trocknung) trocknen. Ggf. direkt vor Gebrauch mit den Fingern etwas zerreiben oder zerzupfen.

Wurzeldrogen (z. B. Alant, Beinwell, Meerrettich) werden möglichst im Herbst ausgegraben, wenn das Kraut eingezogen / abgestorben ist. Wurzeln müssen auf jeden Fall gründlich gewaschen werden. Manche Wurzeln sind (außen) braun bzw. schwarz: Das ist o.k. Sie sollen nicht geschält werden. Ab ca. 1 cm Dicke die Wurzeln längs mit einem Messer aufspalten, in längeren Stücken liegend oder auf einem Zwirnfaden aufgezogen hängend trocknen. Ggf. direkt vor Gebrauch in Stücke brechen und / oder mit dem Mörser zerstoßen.

Samen sammelt i. d. R. man wenn sie reif sind, meist haben sie dann sich braun oder schwarz gefärbt und sind ganz fest und wollen bald abfallen. Man kann ganze Samenstände abschneiden (z. B. bei den Doldenblütlern wie Anis, Fenchel) und über einem Behälter oder einem glatten Tuch (kein Frottee, weil sich die Samen darin verhaken) ausschütteln oder auch zunächst nachtrocknen lassen und erst dann von den Samenständen abzupfen. Ggf. direkt vor Gebrauch mit dem Mörser zerstoßen.

Früchte wie z. B. Weißdornbeeren werden gesammelt, sobald sie reif sind, d. h. die Arttypische Färbung angenommen haben und sich leicht vom Stil lösen lassen. Beeren müssen besonders gut getrocknet werden, damit sie nicht schimmeln. Ggf. direkt vor Gebrauch im Mörser zerstoßen oder mit einer Gabel / einem Messer zerdrücken.



Was ist am stärksten? In der Regel sind Blüten einer Pflanze am mildesten in ihrer Wirkung, Blätter und Stängel stärker und Wurzeln und Samen am stärksten wirksam. Früchte beinhalten die Samen, daher gehören sie in deren Kategorie. Botanisch werden z. B. Fenchelsamen als Fenchelfrüchte bezeichnet. Bei manchen Kräutern, von denen nur die Blüten verwendet werden (z. B. Kamille), sind jedoch diese auch am gehaltvollsten.

Verwendung

Kräuter zum Würzen

In der Regel werden harte, feste Blätter und Stängel von Küchenkräutern mit dem Essen gekocht und danach entfernt und zarte weiche nach dem Kochen kurz vor dem Verspeisen roh und zerkleinert dazu gegeben und mitgegessen. Zerkleinerte Blätter und weiche Stängel geben Salatsoßen, Dips, Butterbrot, Kräuterbutter ihre einzigartige Würze. Harte Samen (z. B. Anis, Fenchel, Kümmel) schmecken frisch zerstoßen doppelt intensiv und dennoch runder, weicher. In einem Teebeutel o.ä. können sie ggf. auch unzerkleinert mitgekocht und vor dem Essen wieder entfernt werden.

Kräuterbad

Harte Stängel, die man nicht in der Küche verwendet will, können auch für ein Kräuterbad getrocknet und gesammelt werden. Dazu wird aus 1 – 2 Handvoll diverser Kräuterreste ein starker Tee gekocht (in 1 l heißem Wasser ca. 15 Min. zugedeckt ziehen lassen) und dieser als Zusatz ins Badewasser gegeben. Auch in den Stängeln sitzen die wertvollen Inhaltsstoffe und auch in diesen finden wir das Pflanzenwesen.

Tee Aufguss

Aus vielen Heilkräutern lässt sich ein Tee zubereiten. Dazu wird kochend heißes Wasser über die zerkleinerten oder unzerkleinerten Kräuterteile gegossen und abgedeckt wenige Minuten (1 – 5 Min., keine 20!) nach Geschmack ziehen gelassen. Man kann den Tee auch länger ziehen lassen, wenn einem das bekommt und schmeckt. Durch sehr langes Ziehen kommen allerdings oft mehr Gerbstoffe in den Tee, als den Schleimhäuten guttut. Unzerkleinert lassen sich die Pflanzenteile meist leicht z. B. mit einer Gabel aus dem Tee fischen. (Frisch) zerkleinerte oder gemörserte Teile gibt man besser vor dem Aufbrühen in ein Teesieb, Teefilterbeutel o.ä. Der Geschmack und die Wirkung entfalten sich am besten, wenn die Kräuter(-teile) frei im Wasser schwimmen können. In der Thermoskanne und auf dem Stövchen verlieren viele Tees ihr Aroma. **Am besten hält man seinen Kräutertee wie früher unter ein bis zwei „Kannenmützen“ in einer Glas- oder Keramikkanne warm.**

Manche Kräuter entfalten bestimmte Wirkungen nur als **Kaltauszug** (z. B. Mistelkraut, Malven- oder Taubnesselblüten). In diesem Fall werden die Pflanzenteile in kaltem Wasser über etwa 1 – 12 Stunden abgedeckt ziehen gelassen. Da Hitze die Inhaltsstoffe zerstören würde, wird solch ein Kaltauszug bei Zimmertemperatur oder nur leicht erwärmt getrunken. Es gibt auch einige wenige Kräuter, die ihre größte



Wirksamkeit in das Teewasser geben können, wenn sie einige gewisse Zeit **gekocht** werden, wie z. B. der Ackerschachtelhalm seine wertvolle Kieselsäure. Die entsprechenden Hinweise finden Sie dann bei den einzelnen Kräutern.

Konservierung

Viele Kräuter behalten auch nach der **Trocknung** ihre Eigenschaften weitgehend. Zum Trocknen werden nur einwandfreie, saubere und möglichst trockene Pflanzenteile verwendet. Wenn möglich, sollten die Kräuter daher auch nicht gewaschen werden. Sollte das Waschen unerlässlich sein, werden sie anschließend trockengeschüttelt und mit einem Geschirrtuch oder Küchenpapier trockengetupft, sonst schimmeln sie leichter. Insekten können durch kräftiges Schütteln zum Loslassen bewegt werden. Anschließend muss die Ernte dennoch genau geprüft werden.

Die Ernte wird **unzerkleinert** in einer lockeren dünnen Schicht (nicht übereinander) ausgelegt. Als **Unterlage** eignet sich gut ein sauberes (Geschirr-)Handtuch, da es Feuchtigkeit aufsaugt. Das Handtuch sollte allerdings nicht aus Frottee sein, da sich die feinen Blatthaare bzw. Blattkanten gerne an die Schlingen heften und mühsam wieder abgezupft werden müssten. Ideal sind **Trockengitter**, die die Pflanzenteile auch von unten belüften.

Die meisten Kräuter wie Melisse, Pfefferminze, Ysop, Lavendel, Liebstöck, Salbei, Wermut usw. können auch als **Trockenstrauß** kopfüber hängend getrocknet werden. Die unteren Blätter werden dabei vor dem Bündeln entfernt, damit nur die Stängel zusammengebunden werden. Werden Blätter unten mit eingebunden, trocken diese schlechter. Die unteren Blätter können liegend (s.o.) getrocknet oder gleich verbraucht werden.

Nun muss nur noch ein trockener, möglichst staubarmer, **luftiger Raum** gefunden werden, wo die Kräuter zügig und ohne direkte Sonneneinstrahlung trocknen können. Die **Trocknungstemperatur** soll in der Regel unter 35° C bleiben, um die Inhaltsstoffe bestmöglichst zu erhalten. „**Rascheltrocken**“: Rascheln die Blätter beim Aneinandergleiten, sind die Pflanzenteile trocken. Ich warte lieber etwas länger, mindestens 2 Wochen und habe bisher keine Probleme mit verschimmelten Vorräten gehabt.

Ganz oder zerkleinert, einzeln oder gemischt **verpacken**? Nun können sie am besten im ganzen Blatt, von den Stielen gezupft oder vorsichtig abgestreift in einer fest verschließbaren Dose, Porzellandose, violetterem oder braunem Glas bis zur Verwendung dunkel und trocken aufbewahrt werden. Direkt beim Kochen eines Tees können die Blätter dann etwas zerkleinert werden. Verwahren Sie die Kräuter einzeln, damit sich die Aromen nicht vermischen und sie die Kräuter nach Bedarf jeweils anders für einen Tee zusammenstellen können. Es sei denn, Sie wollen gleich Ihre Lieblingsteemischung zusammenstellen.



Haltbarkeit: Es empfiehlt sich, nur so viel zu trocknen, wie innerhalb eines Jahres benötigt wird, denn im folgenden Jahr sollte wieder frisch geerntet und getrocknet werden. Aber generell können die Vorräte jahrelang verwendet werden. Fest verschlossen ist der Aroma- und Wirkstoffverlust gering. Auf jeden Fall haben Sie eine bessere Qualität als die fein zerkleinerten Beuteltees, die üblicherweise verwendet werden.

Basilikum, Dill, Estragon, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie uvm. Lassen sich gut **einfrieren**. Die Kräuter werden zerkleinert und **locker in Gefriergefäße gefüllt**. Einzelnd oder als Gewürzmischung lassen sie sich so leicht portionsweise wieder aus dem Gefäß nehmen. Werden sie vor dem Gefrieren zusammengedrückt, bilden sie einen festen Block, der sich schwer portionieren lässt. Diese Eigenschaft kann allerdings auch nützlich sein: Drücken Sie die vorbereiteten Kräuter fest in einen Eiswürfelbehälter und lassen sie diesen einen Tag lang mit einer Tüte bedeckt durchfrieren. Anschließend werden die **Kräutereiswürfel** in eine Tüte gefüllt und gut verschlossen im Gefrierschrank bis zur Verwendung aufbewahrt. Solche Würfel eignen sich immer, wenn größere Mengen auf einmal benötigt werden.

Kräuteröl: Saubere, trockene Pflanzenteile können auch in Öl eingelegt werden. Wichtig ist, dass die Pflanzenteile ganz vom Öl bedeckt sind. Einzelnd oder verschiedene Kräuter verweilen an einem warmen Ort ca. 4 – 6 Wochen in gutem Bio-Öl und werden dann abfiltriert oder herausgenommen. Das Kräuteröl sollte nicht erhitzt werden.

Kräuteressig wird ebenso zubereitet, nur ist er bereits nach 2 – 3 Wochen fertig.

Alkoholische (Ur-)Tinkturen / Liköre werden frühestens nach 4 Wochen abgeseiht, können durchaus 1 Jahr ziehen.

Alkoholische **Urtinkturen** bestehen nach meinem Verständnis aus allen Teilen der Pflanze inklusive der Früchte/Samen, so diese besonders relevant sind (wenn die Früchte als Heilmittel verwendet werden, z. B. beim Weißdorn). So müssen evtl. zwei Ansätze von einer Pflanze gemacht werden: 1) zur Blütezeit und 2) wenn die Früchte reif sind. Oder wenn man den Auszug sehr lange ziehen lässt, können die Beeren auch später dazu gefügt werden. Sonst können die zwei Ansätze auch nach dem Abseihen zusammengemischt werden. In der Urtinktur sollten enthalten sein: Teile der Wurzel, Blätter/Stängel sowie Knospen und Blüten, außerdem ggf. Früchte. Erntehinweise s.o.

Die Pflanze wird so rasch wie möglich verarbeitet. Sie wird ggf. mit einem Küchentuch trockengetupft, fein geschnitten in ein dunkles Glas (Violettglas ist am besten, sonst braunes) gefüllt und mit so viel 70 – 83 %igem Alkohol aufgegossen, dass die Pflanzenteile gut bedeckt sind. Das Glas wird verschlossen und bleibt möglichst an einem Ost-Fenster **mindestens 4 Wochen** lang stehen. Danach wird es abgeseiht oder durch ein Kunststoffsieb gegossen, so dass die festen Teile zurückbleiben. Die

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten
Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn

☎ 04554 – 70 39 74 📖 www.naturheilpraxis-boye.com



Rückstände können der verbliebenen Pflanze bzw. dem Garten zurückgegeben werden und sollten nicht achtlos weggeworfen werden.

Die Urtinktur wird in dunkle Fläschchen (z. B. Violettglas www.rosa-heinz.de) abgefüllt, beschriftet und an einem dunklen, möglichst kühlen Ort aufbewahrt. Die achtsam hergestellte Urtinktur beinhaltet nicht nur die stoffliche Pflanze, sondern auch das Pflanzenwesen und hat damit einen homöopathischen Ansatz. Wie alle homöopathischen Mittel, sollten auch Urtinkturen nicht mit Metallen oder fremden ätherischen Ölen (besonders Kampfer) in Kontakt kommen.

Vorsicht vor Giftpflanzen!

Verwenden Sie nur Pflanzen, die Sie genau kennen und bestimmen können. Verwenden Sie keine Giftpflanzen in stofflicher Form, diese gibt es als homöopathische Mittel bzw. spagyrische Essenzen in der Apotheke. Bilden Sie sich weiter durch Heilpflanzenkurse, die überall angeboten werden.

Hinweis

Alle Angaben beruhen auf besten Wissen, dennoch gilt Irrtum vorbehalten. Hier geht es um allgemeines Wissen zur privaten Verwendung von Heilpflanzen / Kräutern aus dem eigenen Garten, so wie seit Jahrtausenden von Menschen gehandhabt wird. Es werden keine Heilungsversprechen gemacht. Die Verfasserin übernimmt keine Haftung für die gemachten Angaben bzw. Anwendungsmöglichkeiten. Das Anwenden der Informationen erfolgt immer auf eigene Gefahr. Sollten Fehler bemerkt werden, bitte ich um Ihren Hinweis! Besuchen Sie Heilpflanzenkurse, um Ihr Wissen zu vertiefen.

Bei unklaren Symptomen und länger anhaltenden Beschwerden suchen Sie bitte den Therapeuten Ihres Vertrauens auf!