

Karin Buchart

Mit Illustrationen von
Veronika Halmbacher

DAS KRÄUTER- HANDWERK



Wie Sie die Wirkstoffe
der Heilpflanzen gewinnen und
für Ihr Wohlbefinden nutzen

Servus

Inhalt



Grundlagen

6

DAS KRÄUTERHANDWERK
AKTIVIERT DIE PFLANZENWIRKSTOFFE

16

MESSEN

224

GLOSSAR

8

DIE KRÄUTERWERKSTATT
ALS ORT DER VERWANDLUNG

17

WIE DAS GRUNDKOCHEBUCH
VERWENDET WIRD

226

LITERATUR UND QUELLEN

14

WERKZEUGE

18

DIE KRÄUTERHANDWERKE
IM ÜBERBLICK

230

ÜBER DIE AUTORIN
UND DANKSAGUNG

15

MATERIALWISSEN UND
GEBRAUCHSGEGENSTÄNDE



Die Kräuterhandwerke

24

FRISCHPFLANZEN

104

MEDIZINALESSIGE

154

HONIG, ZUCKER UND SIRUP

38

TROCKNEN UND PULVERISIEREN

116

OXYMELE – SAUERHONIGE

178

FERMENTIERTE KRÄUTER UND SPRUDEL

56

WÄSSRIGE AUSZÜGE: KRÄUTERTEE

126

MILCHAUSZÜGE

192

HYDROLATE

78

ALKOHOLISCHE AUSZÜGE

138

KRÄUTERSALZE UND SOLEAUSZÜGE

206

ÖLAUSZÜGE UND KRÄUTERFETTE



Das Kräuterhandwerk aktiviert die Pflanzenwirkstoffe

Potente Pflanzenwirkstoffe schlummern in all den Kräutern und Heilpflanzen, die rund um uns herum wachsen. Sie schlummern im wahrsten Sinne des Wortes und werden erst zum Wirken erweckt, wenn wir sie aktivieren, lösen oder so verändern, dass unser Körper etwas damit anfangen kann.

Das grüne Chlorophyll kann bereits wirken, sobald wir auf ein dunkelgrünes Blatt beißen. Dafür muss das Blatt frisch gepflückt sein, weil das Chlorophyll sonst schnell mit dem Sauerstoff reagiert und sich verändert. Es wird braun und verliert seine oxidativen Kräfte. Um das zu verhindern, können wir das Chlorophyll beispielsweise mit Fett einhüllen, wie im Pesto oder im Brennesselspinat, dann bleibt es in Wirkung. Schleimstoffe saugen sich mit Wasser voll, und in dieser schwabbeligen Form nutzen sie uns und unseren Mikroben. Die Scharfstoffe brauchen Unterstützung von Enzymen, um in Freiheit zu gelangen und ihre Kräfte zu entfalten. Ob diese Kräfte aktiv sind, spüren wir in der Nase. Und für die roten Pflanzenfarben brauchen wir Hitze, Wasser und oft Säure, damit sie sich entfalten können.

Das Kräuter-»Handwerk« ist der Schlüssel zu den Pflanzenwirkstoffen. Es ist uraltes und bewährtes Handwerk, das uns im Alltag begleitet und uns die Türen zur wirksamen Pflanzenarznei öffnet. Die Pharmazie befasst sich schon lange mit dem Weg der Arzneimittel in den Körper, durch den Körper und wieder aus dem Körper hinaus und nennt das »Pharmakokinetik«. Höchste Zeit, dass wir uns auch mit »Nutrakinetik« befassen: Wie kommen Nährstoffe und Pflanzenwirkstoffe aus dem Boden in die Pflanzen, in die Kräutermedizin und in, durch und aus dem Körper? Es reicht uns nicht mehr, zu wissen, dass Salbei Gerbstoffe enthält, heute fragen wir, in welcher Form uns die Gerbstoffe nutzen und wie wir sie in diese geeignete Form verwandeln können.

In diesem Buch werden die grundlegenden Techniken für 12 bewährte Kräuterhandwerke ausführlich beschrieben. Es zeigt Schritt für Schritt, wie man die Kraft der Alpenheilpflanzen nutzbar macht, für welche Pflanzen sich welche Zubereitungen eignen, wie sie wirken und wie man sie aufbewahrt.



*Das Kräuterhandwerk
macht einen Teil verfügbar ...*

*Die Pflanze bildet
Pflanzenwirkstoffe.*

*... für
Körper & Geist.*

*Bausteine und Nähr-
stoffe sind im Boden.*

*Teile davon gelangen
zurück in den Boden.*

Die Kräuterwerkstatt als Ort der Verwandlung

Die Metamorphose der Pflanzen

Leben ist Veränderung, es ist ständiges Auf- und Abbauen. Pflanzen holen Bausteine aus dem Boden und bauen daraus Wunderwerke: Nährstoffe und Pflanzenwirkstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe). Diese Prozesse beobachten wir schon seit Jahrtausenden und haben sie noch immer nicht bis in jedes Detail verstanden, weil sie sehr flexibel und anpassungsfähig sind. Unser Körper holt sich aus den Pflanzen in ebenso komplexen Abläufen vieles heraus. Er baut daraus Körperzellen und alles, was er für seinen Betrieb braucht, auch Energie. Der Rest wird abgebaut und geht in den Kreislauf der Natur zurück.

Das Kräuterhandwerk, über Jahrtausende entstanden, haben wir dazwischengeschaltet. Wir nehmen die gesunde Pflanze mit all ihren wertvollen Inhaltsstoffen und lösen Unterschiedliches heraus: Mit Salbeitee, Krentinktur oder Pechsalbe bewirten wir beispielsweise unseren Körper mit Gerbstoffen, Senfölen oder Harzen. Die Pflanzenwelt ist ästhetisch und duftend. Sie spricht uns ohne Worte an, und wir gehen verändert aus diesen Begegnungen hervor. Vieles geschieht im Verborgenen. Wenn wir uns ansprechen lassen, kommen wir den Pflanzenwirkstoffen auf die Spur. Wenn wir uns ansprechen lassen – und uns darauf einlassen!

Unsere Werkstatt

Kräuterwerkstatt ist dort, wo wir leben. Wo die Heilpflanzen in Büscheln über dem Ofen hängen, wo die Gläser mit Ansätzen am Fensterbrett stehen und sich einzelne Sonnenstrahlen darin verirren, und im Kastl, wo die Kräutertees

aufbewahrt werden. Kräuterwerkstatt ist an guten Plätzen – überall dort duftet es auch nach Kräutervielfalt.

Kräuterwerkstatt ist auch in den Köpfen der Kräuterkundigen, die genau wissen, wann und bei welchem Wetter geerntet wird und wie lange die Metamorphose der Kräutermethoden braucht. Die Rezepte in diesem Buch sind lange erprobt und wurden für alltagstauglich und wirksam befunden. Das Zubereiten und Anwenden hat sie geformt und zu dem gemacht, was sie jetzt sind. Und sie lassen sich auch in Zukunft weiter formen: Mit jeder Beobachtung nähern sie sich ihrer Bestform. Die Rezepte in diesem Buch sind Leitfäden, anhand derer das eigene und individuelle Rezept entstehen kann. Wer Forschergeist hat, verändert jeweils höchstens ein kleines Detail und schreibt alles in ein Kräuterhandwerksbuch. Es ist vielleicht ein dickes Buch mit einem Einband aus Leinen, das neben den Wörtern auch noch die Düfte der Kräuter einfängt. So ein Buch lässt das handwerkliche Können und Wissen in den Kopf wandern, von wo es beim nächsten Mal wieder in die Hände gelangt. Das passiert so lange, bis die Hände ohne Kopfkontrolle werken. Dieser schöne Moment der Befreiung von vorgegebenen Rezepten darf genossen werden! Wer einen eigenen Raum als Kräuterwerkstatt hat, erlangt diesen Moment möglicherweise leichter. Dann kann eine ganz eigene Energie in der Kräuterwerkstatt entstehen.

Unsere Hände

Das Kräuterhandwerk hat sich durch das Tun entwickelt. Immer wieder wurde ausprobiert und experimentiert, verworfen und weitergegeben. Doch weitergegeben wurden



nur jene Praktiken, die wirklich gut waren. Und gut hieß in alten Zeiten nicht nur wirkungsvoll: Die Zutaten mussten verfügbar sein, und die Zubereitung musste sich in den Alltag einbauen lassen. Manches war dennoch aufwendig, denn aufwendig setzte man oft mit wirkungsvoll gleich.

MANUELL DOKUMENTIEREN

Das genaue Beobachten war gleichzeitig auch immer die Dokumentation. Zum Lernen des Kräuterhandwerks wurde beobachtet. Erfahrene Kräuterfrauen ließen sich über die Schulter schauen, erklärten und zeigten vor. Notizen waren also oft gar nicht notwendig.

KRÄUTERHANDWERK WAHRNEHMEN

Noch heute sind die Kräuterhandwerke in vielen Büchern recht kurz und knapp beschrieben, und sie werden nur nebenbei beachtet. Viel zu wenig, wie ich meine!

Ihre vielfältigen Wirkungen betreffen einerseits die Handwerkerin, die ihre Selbstwirksamkeit erfährt, und andererseits die Pflanzenwirkstoffe, die verändert daraus hervorgehen. Die Pflanzenwirkstoffe, die in so vielen Erscheinungsformen auftreten, werden in eine für Körper und Geist verwertbare Form begleitet. Nur so können sie ihre ganze Kraft entfalten.

Dieses Buch ist ein Schaufenster in das Kräuterhandwerk, entstanden aus Bausteinen, die Kräuterkundige eingebracht haben, und aus vielen praktischen Versuchen. Entstanden auch über die Jahrhunderte, in denen dieses wertvolle Handwerk lebensnotwendig war und deshalb praktiziert wurde. Es war jedoch so stark mit dem Alltag verflochten, dass es bis heute kaum als eigenes Handwerk wahrgenommen wird.

HANDWERKSKUNST

Oft wird Handwerk als »Handwerkskunst« bezeichnet. Das kommt besonders zum Ausdruck, wenn die Franzosen das Handwerk als »Artisanat« bezeichnen, als Handwerkskunst. Vielleicht ist es auch eine Art manuelle Intelligenz, die gutes Handwerk ausmacht. Der Philosoph Michael Polanyi meinte, dass wir sowieso mehr wissen, als wir sagen können. Wahrscheinlich ist manches nicht unsagbar, aber mit den Händen besser ausdrückbar.

WAHRNEHMEN

Die Erkenntnis im Handwerk liegt im genauen Beobachten und Wahrnehmen mit allen Sinnen. Gelungene Werkstücke sprechen uns an. Sie sind stumm, und dennoch erzählen sie eine Geschichte. Es ist jeweils die Geschichte, die wir bereit sind zu hören: Sie hat harmonische Farben, wie der Kräutertee mit Malve, der sich über Dunkelblau, Türkis und kräftiges Grün schließlich bei einer Farbe einpendelt, die er mit seinen Kräuterkolleginnen abstimmt und die deshalb jedes Mal anders ist.

Gleichzeitig sendet der Aufguss einen Duft aus, komponiert aus unzählbaren Aromen und in seiner Wirkung in jeder Nase unterschiedlich. Der erste Schluck des Kräutertees ist weich und samtig oder trocken und zusammenziehend, mit einem Nachklang, um sich in Erinnerung zu halten.

EINGESCHLIFFEN

Handwerkskunst wird meisterinnenhaft und vollkommen, wenn sie scheinbar wie von selbst gelingt. Der Soziologe Richard Sennett hat das Handwerk so beschrieben, wie vollkommene Handwerkerinnen es empfinden: Der Körper befindet sich in einem Zustand, der sich eigenartig leicht und

Frischpflanzen

Presssaft, Smoothies und Pestos



**Knoblauch-
presse**

**Schneidbrett
und Messer**

Mörser

Gesunde Pflanzen wachsen in gesunder Umgebung: Ausgewogene Erde und frische Luft mit wechselnden Temperaturen umhüllen sie. Dabei tauschen sich die Mikroorganismen aus Erde und Luft mit jenen der Pflanzen aus. Kräuter sind ständig auf der Suche nach einer guten Balance und ständig in Veränderung.

So ist es auch sehr verständlich, dass sich der Gehalt an Pflanzenwirkstoffen ständig ändert: mit der Jahreszeit, dem Wetter, der Tageszeit und vielen anderen Umständen rund um die Kräuter. Wenn wir selbst frische Pflanzen von Hand ernten, nehmen wir natürlich nur die richtigen und die gesunden. Keine zusätzlichen Blätter oder Stängel mischen sich da ein. Wir nehmen sie auch

nur dann, wenn sie vor Kraft und Energie strotzen. Müde herunterhängende oder dürre kommen nicht in den Korb. Dennoch: Sobald das Kraut abgeschnitten ist, beginnt es sich in seinem Inneren zu regen. Alles gerät durcheinander, Enzyme beginnen zu wirken und Oxidationsreaktionen laufen überall ab, wo Luftsauerstoff dazukommt. Nichts ist mehr so, wie es war. Je länger die Kräuter herumliegen, desto massiver sind die Veränderungen. »Nacherntphysiologie« nennen Biologen das. Und manchmal sind diese Veränderungen auch erwünscht, zum Beispiel wenn der Waldmeister so richtig nach Heu duften soll.

Die Hochsaison zur Ernte von Frischpflanzen bewegt sich zwischen Ostern und der

Entsafter



Die Vorzüge

- Frischpflanzen liefern uns sensible Pflanzeninhaltsstoffe,
- bringen lebendige Mikroben aus der Natur mit,
- gelangen in wenigen Minuten oder Stunden vom Feld bis in die fertige Pflanzenarznei,
- erzielen eine große Wirkung mit kleinen Mengen,
- ermöglichen Zubereitungen mit den Pflanzen in unserer Nähe.

Vollblüte, die recht unterschiedlich ist. Für unsere Frischpflanzenzubereitungen verwenden wir die Pflanzen natürlich sofort: frisch vom Feld, vom Hochbeet oder von der Terrasse. Wir schneiden sie ab und legen sie in einen Korb oder in einen Leinenbeutel, jedenfalls in einen Behälter aus natürlichen Materialien. Nur so bleibt das pflanzen-eigene Mikrobiom ausgewogen. Schnell zurück damit in die Kräuterwerkstatt, und das Handwerk kann beginnen. Auch dabei heißt es wieder: arbeiten nur auf und mit Naturmaterialien. Das Holzbrett, die Steinplatte oder der Mörser, alles ist unbehandelt und naturbelassen. Im Mixer haben wir oft keine Wahl, der ist aus Metall oder Kunststoff.

Manche werden sich jetzt denken: Da kann ich gleich ein Blatt direkt vom Strauch essen! Doch es ist nicht genau das Gleiche. Gemixte Frischpflanzen riechen und schmecken ganz anders. Und was senso-

risch so unterschiedlich ist, unterscheidet sich wahrscheinlich auch in der Wirkung.

Einige innere Werte der Kräuter sind sensibel und empfindlich. Enzyme etwa: Sie sind die Katalysatoren im natürlichen Gefüge und starten so manche Reaktion. Doch sie sind auch schnell irritiert. Wenn wir die frischen Pflanzen gleich mixen und trinken, erwischen wir diese zerbrechlichen Proteine noch in einem guten Zustand. Die empfindlichen, zarten Teile der Pflanze sind es, die oft frisch gepflückt gut verdaulich sind. Genau diese können wir in Mund und Magen in einen Brei umwandeln, aus dem wir Nährstoffe und Pflanzenwirkstoffe leicht in den Körper einschleusen können.

Frishpflanzen essen und trinken wir meist pur. Das Einzige, was wir ergänzen, sind ein paar Gewürze oder ein wenig Wasser, und ab und zu verwenden wir einen Mörser oder Mixer.

Welche Zutaten wir brauchen

Frischkräuter

Die frischen Pflanzen werden sorgfältig ausgewählt: nach Jahreszeit, Tageszeit und Pflanzenkraft. Wenn die Heilpflanze vor Kraft strotzt, ernten wir sie.

Dann spricht sie uns auch an: Mit einer tiefgrünen Farbe signalisiert sie ihren hohen Chlorophyllgehalt; mit gelben, orangen, roten und blauen Pflanzenfarben zeigt sie ihr antioxidatives Potenzial; ihre harmonisch geformten Blüten und Blätter bedeuten, dass sie nicht angreifbar ist, sich nicht anknabbern lässt; und mit ihren Düften meldet sie sich in unserer Nase.

FÜR SMOOTHIES EIGNEN SICH ZUSÄTZLICH NOCH

- Früchte nach Saison
- Gemüse nach Saison
- Sprossen, Microgreens und Keimlinge aller Art
- Nüsse
- **Fermente:** Apfelessig, Oxymel, Sauermilchprodukte, Perga (»Bienenbrot« aus Blütenpollen), Kombucha, Wasserkefir, Honig

FÜR PESTOS EIGNEN SICH

- Basilikum
- Petersilie
- Koriandergrün
- Rucola
- Karottengrün
- Bärlauch
- und viele andere grüne Blätter aus dem Garten

Erntezeitpunkt

Der Zeitpunkt und der Ort, an dem die Kräuter, Gemüse und Früchte für Frischpflanzen-Presssäfte, Smoothies und Pestos geerntet werden, ist entscheidend für die Qualität. Der gute Zeitpunkt bürgt für eine gehaltvolle Ernte, ein Ort in der Nähe, abseits von Emissionen, garantiert eine schnelle Pressung. Traditionelle Sammelzeiten sind Anhaltspunkte für einen guten Zeitpunkt, der sich aber auch durch Klima, das Wetter und die Höhenlage verschieben kann. Deshalb hilft nur: genau beobachten!

Für Frischpflanzen-Presssaft geeignete Heilpflanzen

Wurzeln, Zwiebeln, Knollen	Ingwer, Kartoffel, Knoblauch, Kurkuma, Meerrettich, Rote Rübe, Schwarzer Rettich, Zwiebel
Blätter und Nadeln	Bärlauch, Birke, Brunnenkresse, Rosmarin, Petersilie, Salbei, Spitzwegerich, Zitronenmelisse
Blüten nach Saison	Weißdorn, Thymian, Schafgarbe, Johanniskraut, Bärlauch
Früchte	Apfel, Preiselbeere, Johannisbeere
Kraut und Wurzel	Löwenzahn, Knollensellerie
Kraut	Beifuß, Brennnessel, Johanniskraut, Quendel, Schafgarbe, Thymian, Wermut

OSTERN

Zu Ostern, der Zeit der Grünen Suppe, finden wir oft junges, frisches Grün, das uns in dieser Qualität in den Wintermonaten gefehlt hat. Die Lust darauf ist deshalb besonders groß. Birkenblätter, Löwenzahnblätter, Brennnesselblätter oder Spitzwegerichblätter sind nur einige davon.

WALPURGISNACHT

ENDE APRIL / ANFANG MAI

Rund um die Walpurgisnacht ist die Sammelzeit für Gundelrebe, Vogelmiere und Bärlauchblüten. Die ersten zarten Blätter sind frisch von der Erde ein ganz besonderer Genuss.

SOMMERSONNENWENDE IM JUNI

Johanniskraut und Beifuß haben zur Sommersonnenwende in der zweiten Junihälfte viel heilsame Kraft.

HOCHSOMMER

Im Hochsommer bekommen wir eine Fülle von Grün, Blüten und Früchten. Das Kraut vieler Pflanzen ist jedoch oft schon etwas verholzt und herb. Viele Gerbstoffe stören die Frischpflanzenwirkung eher.

HERBST UND WINTER

Wurzeln ernten wir in jenen Monaten, in denen sich die Pflanze völlig zurückgezogen hat. Ob im Herbst oder im Frühjahr, hängt dann wiederum davon ab, welche Qualität die Wurzel haben soll. Im Herbst sorgt sie sich um ihr eigenes Überleben und legt Vorräte für den Winter an. Das ist bei der Löwenzahnwurzel beispielsweise das Speicherkohlenhydrat Inulin, das sich im Herbst als Energiequelle für den Winter anreichert. Im Frühling wird die Löwenzahnwurzel bitter, um sich selbst zu aktivieren und das Austreiben zu schaffen.

Alte Blätter und Stängel eignen sich kaum für Frischpflanzen-Presssäfte.

DIE TAGESZEIT

Die meisten Pflanzen, in denen ätherische Öle enthalten sind, haben um die Mittagszeit bei sonnigem Wetter den höchsten Wirkstoffgehalt: Pfefferminze, Zitronenmelisse, Basilikum, Rosmarin, Salbei, Thymian und Lavendel werden im besten Fall zwischen 10 und 14 Uhr geerntet, Rosenblüten eher etwas früher. In den Bergen dauert es am Morgen länger, bis die Pflanzen getrocknet sind.

Für Wurzeln müssen wir früh aufstehen. Sie werden am besten sogar vor Sonnenaufgang gesammelt, solange sich die Pflanze noch in die Erde zurückgezogen hat.

DER ORT

Wir verwenden nur naturbelassene und gesunde Pflanzen. In der Gärtnerei können wir erfragen, ob die Pflanzen unbehandelt und ungespritzt sind. Lavendel oder Rose werden meistens als Zierpflanzen gezogen, daher ist die Heilpflanzenqualität nicht immer gegeben.

Sammeln auf Wiesen und in Wäldern verlangt ebenfalls Naturbelassenheit: Der Abstand zu Straßen und zu landwirtschaftlich genutzten Flächen ist wichtig. Gefährdete oder geschützte Pflanzen dürfen nicht gesammelt werden!

DAS WASSER

Die Pressung für den Frischpflanzen-Presssaft ist zu Hause nicht so intensiv wie in einer gewerbsmäßigen Verarbeitung. Die Ausbeute ist geringer, und eine Verdünnung mit Wasser ist notwendig. Doch das hat auch Vorteile, weil die Pflanzenmasse nicht warm wird.

Pesto verlangt einen niedrigen Wassergehalt, dafür sollen die grünen Pflanzen wirklich trocken (aber nicht getrocknet) sein.

Welche Materialien wir brauchen

KÜCHENSCHERE, GARTENSCHERE ODER MESSER

Zum Abschneiden der Kräuter und Heilpflanzen eignen sich Scheren: Küchenscheren und Gartenscheren schaffen den Schnitt durch unterschiedlich dicke Stängel, Blätter oder Blüten. Manche Pflanzen halten sich sehr stark an ihren Wurzeln fest. Auch hier hilft das Abschneiden, um sie nicht auszureißen.

LUPE

Es klingt verwegen, aber eine Lupe ist ein Kräuterwerkzeug, das so manches an den Tag bringt. Dabei geht es manchmal um Ungeziefer, aber noch viel öfter um einen interessanten Einblick oder Aufblick auf die Pflanze. Auch Handys können die Funktion der Lupe übernehmen.

KORB ODER LEINENTASCHE

Die Mengen für einen Frischpflanzen-Presssaft oder einen Smoothie sind so klein, dass sie in den Händen gehalten werden können.

Wer gleich etwas mehr für weitere Zubereitungen sammelt, legt die Kräuter locker in Behälter aus Naturmaterialien: Korb oder Leinentasche bieten sich an.

DIE PRESSE

Frischpflanzen-Presssäfte werden in ganz kleinen Mengen eingenommen, deshalb empfehlen sich auch kleine Pressen. Manchmal reicht sogar die Knoblauchpresse. Auch eine Kartoffelpresse ist ein Küchenwerkzeug, das dafür verwendet werden kann.

Wer solche Pressen nicht zur Verfügung hat, nimmt ein feines Küchensieb und drückt die zerkleinerten Pflanzenteile mit einem Löffel durch. Für Gemüse oder Früchte und etwas größere Mengen ist ein Entsafter gut, der allerdings ziemlich viel Saft im Presskuchen verliert.

Im Handel gibt es kleine manuelle Pressen, die wie ein Fleischwolf funktionieren. Wer viel Freude an den Frischpflanzen-Presssäften findet, kann sich von so einer Presse unterstützen lassen.



Die handwerklichen Schritte zum Frischpflanzen-Presssaft

FRISCH GEERTET: HANDVERLESENE, NATURBELASSENE UND GESUNDE PFLANZEN WERDEN GEPRESST

Es entsteht ein meist grasig riechender Pflanzenbrei mit grünen bis bräunlichen Farbtönen. Frischpflanzen-Presssäfte entstehen ganz in der Nähe ihres Ernteplatzes. Vom Abschneiden bis zum Pressen vergeht kaum Zeit.

WASCHEN: PFLANZEN MIT WASSER ABSPÜLEN

Die Kräuter und Wildpflanzen werden mit kaltem Wasser gewaschen, aber nicht getrocknet. Sie gehen gleich anschließend wieder eine Verbindung mit Wasser ein, deshalb ist dies eine der ganz wenigen Kräutierzubereitungen, bei denen gewaschen wird. Ist das Wetter gut und die Pflanze sauber, kann sie auch direkt verwendet werden.

**ZERKLEINERN UND PRESSEN:
IN DER SAFTPRESSE, KRÄUTERMÜHLE
ODER KNOBLAUCHPRESSE**

Frische Pflanzen schneiden oder hacken. Für die eigentliche Pressung gibt es unterschiedliche Varianten. Die Pflanzenteile werden geschnitten oder in der Kräutermühle gehäckselt und anschließend in der Knoblauch- oder Kartoffelpresse ausgepresst. Als einfachste Variante kann der Pflanzenbrei auch in einem feinen Sieb oder in einem Leinentuch händisch ausgepresst werden. Manuelle Saftpresen aus Metall sind ebenfalls geeignet.

**VERDÜNNEN: 1 TEIL FRISCHPFLANZEN-
PRESSSAFT UND 5 TEILE WASSER**

Der Frischpflanzen-Presssaft wird mit 5 Teilen Wasser verdünnt. Um die Menge zu veranschaulichen: Etwa 1 Teelöffel Frischpflanzen-Presssaft ergibt nach der Verdünnung schon ungefähr die Tagesdosis.

Bei sehr trockenen Pflanzen ist es manchmal von Vorteil, wenn das Wasser gleich bei der Zerkleinerung oder Pressung untergemischt wird.

TEMPERATUR:

ALLES BEI ZIMMERTEMPERATUR

Es kommt zu keiner Temperaturerhöhung während der Pressung.



**GLEICH TRINKEN: DER
FRISCHPFLANZEN-PRESS-
SAFT IST NICHT HALTBAR**

Gleich nach der Zerkleinerung beginnen Oxidationen, Ab- und Umbauprozesse im Pflanzenbrei. Es empfiehlt sich daher, den Frischpflanzen-Presssaft gleich nach der Zubereitung zu trinken.

**DREI VARIANTEN:
FRISCHPFLANZEN-PRESSSAFT
MIT SAUERHONIG**

Der extrem grasige Geschmack, oft begleitet von sehr herben Aromen, verträgt ein wenig Oxymel. Diese süßsaure Zubereitung macht den Geschmack des Frischpflanzen-Presssafts versöhnlich, Säure und Honig schleusen die Pflanzenwirkstoffe durch die Schleimhaut und verstärken die Wirkung.

**FRISCHPFLANZEN-PRESSSAFT
MIT FRÜCHTEN**

Die feine Süße, verbunden mit den Säuren, die wir in Früchten finden, fügt sich gut in den Frischpflanzen-Presssaft ein. Sie macht ihn leichter trinkbar und erhöht die Bioverfügbarkeit von vielen Pflanzenwirkstoffen, die sich darin tummeln.

**FRISCHPFLANZEN-PRESSSAFT MIT
SAUERMILCH UND ANDEREN FERMENTEN**

Nicht nur Sauerhonig passt als Ferment zu den Frischpflanzen-Presssäften. Auch gesäuerte Milch wie Sauermilch oder Buttermilch harmoniert gut, ebenso wie Kombucha oder Kefir. Das leicht saure Milieu fördert die Bioverfügbarkeit von einigen Pflanzenwirkstoffen und optimiert das Mikrobiom der Schleimhaut.





Die handwerklichen Schritte zum Smoothie

HANDVERLESENE ZUTATEN

Frische, naturbelassene und gesunde Pflanzen werden gemixt.

OBST, GEMÜSE, KRÄUTER UND GEWÜRZE

Smoothies entstehen aus den frischesten Zutaten: vom Garten oder von den Töpfen, vom Feld, vom Markt oder aus der Gemüsekiste.

SMOOTHIE-ZUSAMMENSETZUNG

Harmonisch Grünes wie Blattsalate, Spinat, Melden, Brennnessel; Kräuter, Heilpflanzen und Wildpflanzen; Früchte; Gemüse; Nüsse; Saures und Belebtes (Fermentiertes); Wasser

WASCHEN: DIE LEBENSMITTEL FÜR DEN SMOOTHIE MIT WASSER ABSPÜLEN

Früchte, Gemüse und Kräuter können mit kaltem Wasser gewaschen und brauchen nicht getrocknet werden. Sie gehen ja gleich anschließend wieder eine Verbindung mit Wasser ein. Naturbelassene und saubere Kräuter müssen nicht gewaschen werden.

ZERKLEINERN: DIE ZUTATEN ZU FEINEM MUS MIXEN

Um einen sämigen Smoothie herzustellen, brauchen wir eine Küchenmaschine oder ein Spezialgerät für Smoothies. Früchte, Gemüse und Kräuter werden mit Wasser auf Hochtouren gemixt.

LEBENSMITTEL-WASSER-VERHÄLTNIS:

Dem Smoothie wird so viel Wasser zugesetzt, bis er eine weiche, breiige Konsistenz bekommt.

Temperatur: Rohkostqualität bis 40 °C. Der Smoothie belässt die Lebensmittel

unerhitzt und in voller Mikrobiom-Lebendigkeit. So zerlegen die Mikroben die Pflanzenwirkstoffe in kleinere Teile, machen sie bioverfügbar und ersetzen zum Großteil das Kochen.

VARIANTEN: SMOOTHIE MIT BUTTERMILCH ODER JOGHURT

Der Smoothie bekommt durch Sauermilchprodukte oder vegane Joghurts einen im Mund spürbaren Körper. Die Vorteile sind nicht nur haptisch, der Smoothie wird mit Sauermilchprodukten auch proteinreicher und bekömmlicher. Vorausgesetzt, das Milcheiweiß wird gut vertragen.

SÄUREBALANCE IM SMOOTHIE

Zitronensaft, Saft anderer saurer Früchte oder ganz wenig Essig runden den Smoothie geschmacklich ab und machen die Pflanzenwirkstoffe besser bioverfügbar. Neben Sauermilchprodukten sind auch Oxymele, Essige, Kombucha und Wasserkefir gut zum Säuern geeignet.

Die Balance der Säure im Smoothie nimmt ihm den grasigen Geschmack und macht ihn angenehm trinkbar. Ganz wenig Honig reicht bereits aus, um seine »Medizinferd«-Wirkung zu nutzen und den Smoothie süßsauer zu machen.

MIX MIT KRÄUTERN UND KRÄUTERZUBEREITUNGEN

Im Smoothie fühlen sich auch andere Kräutertzubereitungen wohl: ein Zitronenverbena-hydrolyat, der Fencheltee, das Zitronensalz oder der Brennnessel-sirup. Experimente bringen Vielfalt an Geschmack und Wirkungen!

Die handwerklichen Schritte zum Pesto

HANDVERLESENE, FRISCHE GRÜNE PFLANZEN WERDEN GEMIXT

Blätter im Garten mit tiefgrüner Farbe enthalten viel Chlorophyll: von Spitzwegerich über Petersilie, Brennnessel, Mangold, Basilikum und viele andere.

WEITERE ZUTATEN

Öl, fettfrei angeröstete Nüsse oder Samen, Knoblauch, Käse.

ZERKLEINERN:

DIE ZUTATEN ZU FEINEM MUS MIXEN

Die frischen grünen Blätter werden gemixt, das setzt ein enormes antioxidatives Potenzial aus Chlorophyll und anderen Pflanzeninhaltsstoffen frei. Wenn das

grüne Mus an der Luft steht, oxidiert es, und seine antioxidative Kraft schwindet. Die volle Wirkung des Pestos bekommen wir also nur dann, wenn wir es frisch zubereiten und gleich essen. Um die Reaktionen an der Luft einzudämmen, mixen wir zuerst Öl, vorrangig Olivenöl, mit gerösteten Nüssen und Knoblauch.

GRÜNKRAFT:

BLÄTTER MIT VIEL CHLOROPHYLL

Die grünen Blätter werden grob geschnitten und ebenfalls hineingemixt. Danach wieder Öl zugeben.

UMAMI: REIFER KÄSE

BRINGT GESCHMACK UND PROTEINE

Das Pesto bekommt noch eine pikante Aufwertung mit lang gereiftem Käse. Der wird fein gerieben und händisch eingerührt. Jetzt kommt die letzte Portion Öl dazu, dann nochmals mit einem Löffel umrühren.

SERVIEREN UND ABFÜLLEN:

AM BESTEN GLEICH ESSEN

Das Pesto wird gleich serviert. Einige Tage kann es auch im Kühlschrank aufbewahrt werden.





Was bei Frischpflanzen-Presssäften schiefgehen kann

Was auffällt	Mögliche Ursachen	Lösungen
Schwarzfärbung	Der Saft ist zu lange gestanden.	Frischpflanzen-Presssaft sofort nach der Herstellung trinken.
wenig Pflanzensaft	Manche Pflanzen geben nur sehr wenig Saft her.	Frischpflanzen-Presssäfte haben auch in ganz kleinen Dosen gute Wirkung.
Presssaft schmeckt nur grasig.	Ein nicht sehr aromatisches Kraut wurde verwendet.	Einige Tropfen Zitronensaft oder Sauerhonig zugeben.



Was bei Smoothies schiefgehen kann

Was auffällt	Mögliche Ursachen	Lösungen
zu dick	zu wenig Flüssigkeit	Mit Wasser, 100%igem Fruchtsaft oder fermentierten Getränken verdünnen.
zu dünnflüssig	zu viel Flüssigkeit, zu wenig feste Anteile	Mit Joghurt, Apfel, Birne, Karotte, Kohlrabi o.Ä. verdicken.
schmeckt zu grasig	zu wenig Säure	Mit Zitrone oder anderen Früchten, Apfelessig und Honig abschmecken.
schmeckt zu sauer	zu viel saure Zutaten	Mit einer Prise Natron, etwas Honig, Obers oder Nüssen abrunden.
hat eine unansehnliche Farbe	Einige Zutaten sind schnell oxidiert.	Zitronensaft gleich mitmixen.



Was bei Pestos schiefgehen kann

Was auffällt	Mögliche Ursachen	Lösungen
Das Pesto ist klumpig.	zu wenig gemixt	Die Zutaten nacheinander gut mixen.
Das Pesto ist braungrün.	Das Chlorophyll ist oxidiert.	Das Pesto gleich servieren oder jeweils mit Öl abdecken und gut verschließen.
Das Pesto schmeckt zu grasig.	zu viele grüne Blätter und zu wenig Aromen	Mehr Knoblauch und alten Käse verwenden.
Das Pesto ist zu fest.	Das Olivenöl war zu kalt.	Olivenöl mit Zimmertemperatur verwenden.



Verborgene Reaktionen



selbst gesammelte
Kräuter



gekaufte
Kräuter

HANDVERLESENE ZUTATEN

Der hohe Wirkstoffgehalt von handverlesenen Kräutern ist in der industriellen Verarbeitung nicht erreichbar. Das Wetter, die Auslese jeder einzelnen gesunden Pflanze und die Zeit zwischen Ernte und Verarbeitung zeigen sich im verarbeiteten Produkt auch optisch. Mit etwas Kräutererfahrung sind diese hochwertigen händischen Ernten gleich erkennbar.

KRÜLLSCHNITT

In Plantagen häckselt man die Pflanzen bei der Maschinenernte oft gleich in zentimetergroße Stücke. Jede Schnittfläche ist jedoch eine sensible Fläche, wo Inhaltsstoffe schnell mit dem Luftsauerstoff reagieren und den Wert der Heilpflanze mindern können.

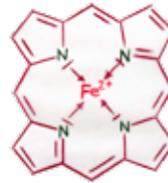
OXIDATIONEN

Wird ein Blatt zerrissen oder eine Blüte gequetscht, kommt Sauerstoff aus der Luft mit dem empfindlichen Innenleben der Pflanze in Berührung, und unvermittelt beginnen Oxidationsreaktionen. Das sichtbare Zeichen ist eine Veränderung der Farbe. Inhaltsstoffe, die antioxidativ wirken, werden selbst oxidiert und verlieren ihr antioxidatives Potenzial. Manchmal

können solche Oxidationen jedoch auch von Vorteil sein und Bestandteile besser bioverfügbar machen.



rote Blutkörperchen



Hämoglobin



grünes Blatt



Chloroplast



Chlorophyll

In den Frischpflanz Zubereitungen versuchen wir, die geernteten Kräuter, Gemüse und Früchte möglichst frisch und unverändert zu essen oder zu trinken. Etwas Zitronen- oder Fruchtsaft mit vielen organischen Säuren schmeckt uns und zögert außerdem die Oxidationsreaktionen hinaus.

GRÜNKRAFT ERHALTEN

Hartkäse enthält eine Menge Salz, was dem Geschmack und der Grünkraft guttut: Die Salzbalance verhindert, dass das Magnesium aus dem Chlorophyll sickert – das Pesto behält die schöne grüne Farbe.

DIE QUALITÄT DES SELBERMACHENS

Frischpflanzen-Presssäfte aus dem Handel bekommen nach dem Zerkleinern eine Wasserdampfbehandlung, um die Arbeit

der Enzyme zu stoppen und die Eiweiße zu denaturieren. Das vermeiden wir beim selbst gemachten Frischpflanzen-Presssaft, weil wir keine Zeit für Transport und Lagerung überbrücken müssen. Die anschließende Pressung erfolgt in den Produktionsstätten unter hohem Druck, bevor die Ultrahocherhitzung die Haltbarkeit des Safts garantiert. Auch das lassen wir zu Hause weg.

Der Frischpflanzen-Presssaft für den Handel benötigt eine Menge an technischem Aufwand. Das ist vielleicht auch der Grund dafür, dass er erst seit den 1960er-Jahren als eigenständige Arzneimittelgruppe geführt wird und keine besondere Aufmerksamkeit erhält.

Anwenden

Die Anwendung empfiehlt sich als zeitlich begrenzte Kur zur Stärkung und Regeneration. Pestos können regelmäßig kulinarisch gemeinsam mit nicht pürierten Speisen gegessen werden. Presssäfte werden gerne im Frühjahr eine bis mehrere Wochen als Kur angewendet. Dann sind die jungen Pflanzen besonders reich an Bitterstoffen und Saponinen, gerbstoffarm und wenig verholzt.

nen viel größere Mengen an Kräutern und Früchten getrunken werden, als sie frisch und ganz essbar wären.

Das Sättigungsgefühl wird nicht mehr aktiviert, und die Menge an einigen Nährstoffen und Pflanzenwirkstoffen überfordert den Stoffwechsel. Beispielsweise kann zu viel Fruchtzucker die Transporter vom Darm ins Blut überlasten und der Umbau in Glucose die Leber überfordern.

ANWENDUNGSEINSCHRÄNKUNGEN FÜR SMOOTHIES

Smoothies gelangen ohne Kauen durch den Verdauungstrakt. In pürierter Form kön-

Smoothies sind deshalb nicht als Daueranwendung geeignet.

Die gute Dosis für Frischpflanzen-Presssaft, Smoothie und Pesto



1 bis 3 Esslöffel Frischpflanzen-Presssaft pro Tag als Einzelanwendung
oder als Kur 1 bis 2 Wochen



½ bis 1 Glas Smoothie pro Tag als Einzelanwendung
oder als Kur 1 bis 2 Wochen



1 bis 3 Esslöffel Pesto

Grundrezepte

Kräuter und Heilpflanzen für Frischpflanzen-Presssaft

Zutaten

- 1 Gewichtsteil Frischpflanzen (2–5 g)
- 5 Gewichtsteile Wasser

Zubereiten

Die frischen Pflanzen schneiden, pur oder mit dem Wasser in der Küchenmaschine fein mixen und auspressen.

Anwenden

Den Frischpflanzensaft gleich trinken. Er kann nach Belieben mit Zitrone, Sauerhonig oder einem anderen Ferment geschmacklich abgerundet werden.

Grüner Smoothie

Smoothies werden ganz individuell zusammengestellt. Von eher neutral schmeckenden grünen Pflanzen kommt mehr hinein, von Wildkräutern, die oft sehr bitter sind, weniger.

Damit der Smoothie nicht nur grasig schmeckt, wird er säuerlich abgerundet. Mit Fermenten wie etwa Sauermilchprodukten, Kwas, Kombucha oder Kefir kombiniert, werden zudem einige Pflanzenwirkstoffe und Nährstoffe besser bioverfügbar.

- **Harmonisches Grün:** Blattsalate, Spinat, Melden, Brennnessel
- **Kräuter:** Garten- und Wildkräuter nach Saison
- **Früchte:** eine Handvoll Obst
- **Gemüse:** eine Handvoll Gemüse
- **Fette:** Nüsse, Nussmus oder kaltgepresste Öle
- **Saures und Belebtes:** ein Stück Zitrone (oder Limette), Essig, saurer Obstsaft, Most, Buttermilch, Joghurt, Wasserkefir, Kombucha, Wasser

- **Ergänzungen:** Sprossen, Keimlinge, Microgreens, Samen
- **Süße:** Honig oder süße Frucht

Zubereiten: Alles in der Küchenmaschine fein mixen und eventuell etwas Wasser zugeben.

Pesto

Zutaten

- ca. 120 g Olivenöl
- 30 g Nüsse oder Samen, geröstet
- 1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 große Handvoll grüne Blätter, geschnitten
- 60 g Hartkäse, fein gerieben

Zubereiten

Die Hälfte des Öls mit Nüssen und Knoblauch mixen. Die Blätter zugeben, nochmals mixen und etwas Öl zugeben. Zum Schluss den Käse mit einem Löffel unterrühren und das restliche Öl einrühren.

Verwenden

Grüne Pestos werden zu Nudeln, Gemüse, in Suppen, Salaten, auf dem Brot gegessen und vielseitig zum Würzen verwendet.

