

Schmecken Brennnesselsamen nussig
und rieseln leicht ab, sind sie erntereif.

Alle Fotos: Maren Moster



Mit
Kräutern
durch den Winter

TIPPS DER KRÄUTERPÄDAGOGIN
ANNETTE HÄFFELE AUS KRAICHTAL

Von Maren Moster



Mit dem Einzug des schmutzigen Herbstwetters fällt oft der Startschuss für die Erkältungszeit. So weit muss es erst gar nicht kommen. Kräuterpädagogin und Ernährungsberaterin

Annette Häffele aus Kraichtal verrät, wie man mit gesunder Ernährung das Immunsystem schon im Vorfeld gegen die Erreger stärkt.

In der Küche kann man Wildpflanzen ganz vielseitig zubereiten: als Salat, als Suppengrün, als Cocktail oder sogar als Nachtisch. Sie sind kulinarisch sehr interessant, eine echte Bereicherung beim Kochen und vor allem fürs Immunsystem«, unterstreicht Annette Häffele und begrüßt in ihrem Kräutergärtle »Biotop natürlich«, hoch über den Dächern von Kraichtal, ihre Seminarteilnehmer. Vier Frauen und ein Mann möchten an diesem sonnigen Herbsttag zusammen mit Annette Häffele heimische Wildkräuter für die herbstliche Hausapotheke und Küche sammeln. Denn die Kräuterexpertin nutzt die Kraft der Natur am liebsten schon einen Schritt vorher: »Man muss nicht auf das erste Kratzen im Hals warten, bis man zu den pflanzlichen Helfern greift. Wenn wir mit natürlichen Kräftigungsmitteln unser Abwehrsystem bereits im Voraus fit machen, haben Viren und Bakterien wenig Chance, sich auszubreiten.«

Auch den Klassiker Hühnersuppe empfiehlt sie gerne, wenn es darum geht, Erkältungen fernzuhalten: »Selbstgemacht muss sie sein und am besten von einem Bio-Huhn.« Mineral- und vitaminstoffreiche Salate wie zum Beispiel aus Rote Bete, Rettich oder Kohl, entzündungshemmende Kräutertees oder ein Gläschen Holunderbeerensaft – die Tipps und Rezepturen, die Annette Häffele weitergibt, lassen sich prima in den Alltag einbinden. Die

Kräuterpädagogin setzt vor allem auf heimische Wildpflanzen und Naturprodukte, die nicht so leicht zu verwechseln sind und die »man« kennt: »Brennnessel, Spitzwegerich und Salbei sind meine Favoriten unter den Winterfitmachern«, verrät die Kraichtalerin. »Sie sind immunstärkend, auch für ungeübte Kräutersammler zu erkennen und unheimlich vielseitig und lecker. Mit meinem Wildwiesen-Pesto konnte ich sogar bei meinem Mann punkten.«

Entkrampfend wirkt zum Beispiel ihr Giersch-Schafgarbe-Olivenöl. Annette Häffele zitiert eine alte Volksweisheit: »Schafgarb im Leib, tut gut dem Weib.« Die Zutaten für ihre gesunden Gerichte stehen in Hülle und

Hagebuttenlikör

Zutaten:

- 200 g Hagebutten
- 100 g Kandis
- 750 ml 32%-Korn
- wer möchte: Kardamom, Zimt, Vanille, Zitrone, Zuckersirup

Zubereitung:

Die vollreifen Früchte – am besten nach dem ersten Frost gepflückte Hagebutten – von Stielen und angetrockneten Resten der Blüte befreien. Waschen, in ein weithalsiges, verschließbares

Gefäß geben, Kandis und Korn dazu und 6–8 Wochen auf dem Fensterbrett ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Zuckersirup: Mengenverhältnis von Zucker zu Wasser mit 3 Teilen Zucker zu 2 Teilen Wasser angegeben. Man nehme also z. B. 300 g Zucker und 200 g Wasser. Zucker in Topf geben, kochendes Wasser darauf und bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Sirup erkalten lassen und in ein geeignetes Gefäß abfüllen.

Hagebuttenlikör: Hagebutten helfen bei Erkältungen, Gelenkschmerzen und Hautproblemen.





WILDKRÄUTERSALZ

Zutaten:

- 500 g Salz
- 5 EL getrocknete Wildkräuter

Zubereitung:

Zutaten in den Mixer oder in den Mörser geben und nach und nach mörsern. Umfüllen und beschriften. Durch das Salz sind die Inhaltsstoffe konserviert und stehen so das ganze Jahr zu Verfügung.

Mit Wildkräutern lässt sich allerhand verfeinern, wie zum Beispiel Butter, Essig oder Öl.

Fülle vor der Haustür zur Verfügung. Auf ausgiebigen Spaziergängen, die die Stärkung des Immunsystems zusätzlich fördern, macht sie ihre Seminarteilnehmer auf das vielfältige grüne Angebot aufmerksam. »Das Schöne an diesen Winterfitmachern ist, dass man sie fast das ganze Jahr über ernten kann.« Wie zum Beispiel Brennnesseln, aus denen sie Limonade macht. »Man kann dafür aber

auch andere Kräuter nehmen.« Sie lässt die Kräuter acht bis zwölf Stunden im Wasser ziehen, gießt sie mit Mineralwasser auf, gibt einige Scheiben Zitrone dazu. Fertig ist die selbstgemachte Limo – garantiert ohne Geschmacksverstärker oder andere Zusätze.

ANNETTE HÄFFELE und ihre Mitsammler entdecken heute aber eine regelrechte Giersch-Plantage. Giersch so weit das Auge reicht. Das Dreiblatt, wie

Selbst gemachte Kräuterbutter schmeckt wunderbar und je nach Zusammensetzung der Kräuter immer wieder anders. Aufgepasst: Kräuter lieben kein Metall. Am besten mit einem Keramikmesser arbeiten.

Giersch auch heißt, soll nur von März bis September gesammelt werden. In der Volksheilkunde wird es sehr geschätzt, um Gicht und Rheuma zu vertreiben. »Früher wurde Giersch in Klostergärten sogar absichtlich angebaut, um als Heilpflanze, besonders gegen Gicht, verwendet zu werden«, weiß die Kräuter-Fachfrau. Das unscheinbare Kraut, das hier in Hülle und Fülle wuchert, enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sein Vitamin-C-Gehalt ist sogar viermal höher als der von Zitronen. »Zu Pesto verarbeitet oder zum Smoothie: einen Apfel, eine Handvoll Giersch mit Apfelsaft oder Wasser aufgegossen in den Mixer – und schon hat man eine





Refugium für Annette Häffele: Ihr angelegtes Kräutergärtle »Biotop natürlich« hoch über den Dächern von Kraichtal.

Rechts: Selbst gemacht sind auch die Kräuterschilder. Dafür hat Annette Häffele Schieferplatten mit wasserfester weißer Farbe beschriftet.



Unten: Hagebutten sind sehr gesund. Wie die Kerne in der Frucht zurückbleiben? Annette Häffele verrät ihren Trick: Dazu klemmt sie die Hagebutte zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger und drückt sie leicht zusammen. Jetzt quillt das leckere Hagebuttenmark heraus.



»Und wer weiß heute noch, dass die Pflanze zu Mus verarbeitet und auf entzündete Gelenke in Mull eingebunden eine durchblutungsfördernde Wirkung hat, die dadurch Linderung verschafft?«, fragt die Expertin. Oder dass sie in mageren Zeiten arme Menschen ernährte? Da verstand man es, eine schmackhafte Suppe damit zu kochen, heute wird sie eher als nutzloses Unkraut bezeichnet. »Völlig zu Unrecht«, ärgert sich Annette Häffele.

GEKONNT ZUPFT SIE die Brennnesselsamen ab und schichtet sie vorsichtig ins Körbchen. Ihre Seminar Teilnehmer machen es ihr so gut wie möglich nach. Geerntet werden nur die reifen Samen. Je nach Standort sind die Samen ab August reif. Man erkennt den Reifegrad an den üppig vollen gelblichgrünen Nüsschen. Wenn sie einen nussigen Geschmack haben und beim Ernten einem schon

gesunde Zwischenmahlzeit.« Annette Häffele isst Giersch übrigens am liebsten kombiniert mit Salat oder Spinat, eine ideale Ergänzung.

Ein paar Schritte weiter entdeckt die Gruppe jede Menge Brennnesselpflanzen. Gegen welche Beschwerden die »picksende« Pflanze hilft, hängt von den verwendeten Pflanzenteilen ab. Heute sammelt Annette Häffele nur die Samen. »Das kann man nur jetzt im Herbst machen. Sie sind mein Favorit für die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Ich streue sie täglich über Salat oder einfach auf ein Butterbrot«, erklärt sie.

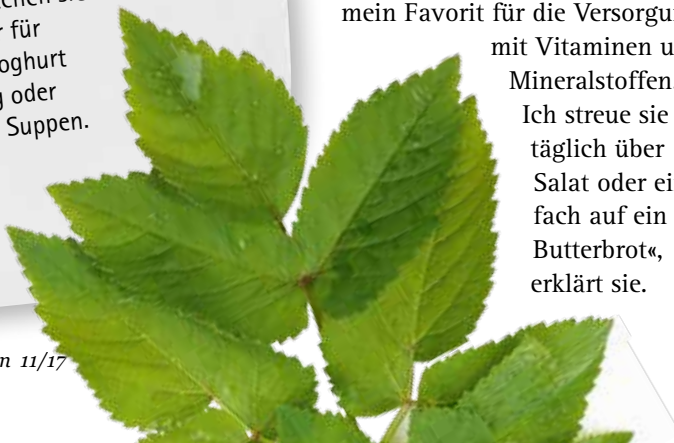
Brennnesselsamen

Zutaten:

- reife Samen der Brennnessel

Zubereitung:

Im August die Samen ernten. Sie sind reif, wenn sie beim Ernten in die Hand fallen. Dann die Samen trocknen, nicht waschen. So stehen sie das ganze Jahr für Müsli, Salat, Joghurt zur Verfügung oder als Deko über Suppen.



Hustensaft

Zutaten:

- 2 Gläser Honig
- je eine Handvoll Lindenblüten
- Spitzwegerich
- Malvenblüten
- Holunderblüten
- Dost
- Oreganoblüten
- Thymian

Zubereitung:

Honig in ein weithalsiges, verschließbares Gefäß füllen. Blüten zum optimalen Zeitpunkt der Reife ernten und ungewaschen in den Honig geben. Im Herbst im Wasserbad etwas erwärmen, abfiltern und umfüllen.



in die Hände rieseln, dann sind sie genau richtig. Denn nur dann haben sie den höchsten Gehalt an gesunden Wirkstoffen. Wer seine Brennnesselsamen an unbelasteten Standorten sammelt, der muss diese nicht waschen und kann sie direkt zum Trocknen auf einem windgeschützten Tuch ausbreiten oder bei sehr niedriger Temperatur im Ofen trocknen. »Sie sollten dunkel und trocken in einem verschließbaren Glas aufbewahrt werden.

AN EINIGEN HECKENROSEN, die teilweise schon ihre Blätter abgeworfen haben, streifen die

Kräuterkundigen nach wenigen Metern vorüber. Leuchtend stechen viele orange-rote Hagebutten als herbstlicher Farbtupfer heraus. »Es lohnt sich bei jedem Spaziergang ein paar davon zu naschen und als Vorrat mit nach Hause zu nehmen, denn sie haben den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller einheimischen Wildfrüchte – sogar zwanzigmal mehr als Zitronen«, weiß Annette Häftele und verrät ihren Hagebuttentrick, wie man die Früchte pur, ohne Kerne, genießen kann. Dazu klemmt sie die Hagebutte zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger und drückt sie leicht zusammen. Jetzt quillt das leckere Hagebuttenmark heraus und genau das schlürft sie genüsslich ein. Ganz ohne Kerne. Die blieben in der Frucht zurück. Mit ihrem

Hustenbonbons

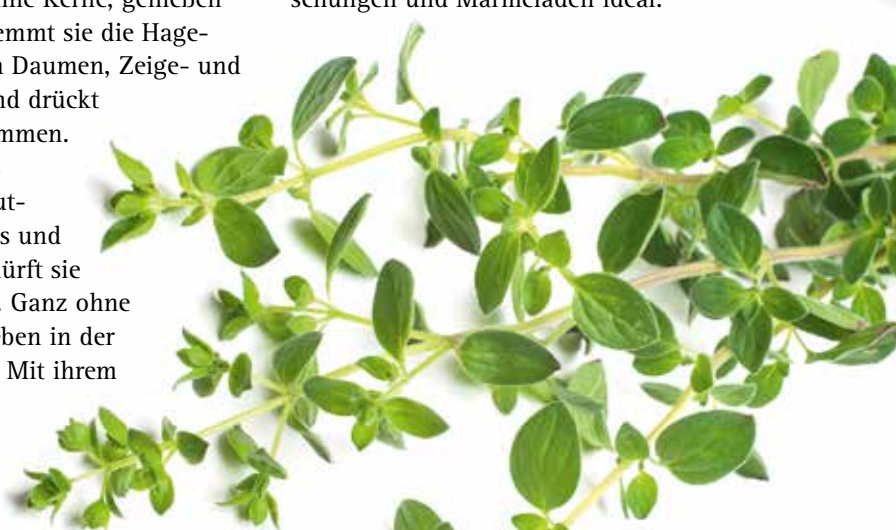
Zutaten:

- 230 Zucker (am besten Xylit)
- 100 g frischen Spitzwegerich, Thymian, Salbei (zu gleichen Teilen)

Zubereitung:

Kräuter waschen. In einen Topf geben, mit etwas Wasser bedecken. 30 Minuten leicht erhitzen, Zucker zugeben, eindicken lassen. In Förmchen füllen, erkalten lassen.

süß-säuerlichen Geschmack sind Hagebutten, die bei Erkältungen, Gelenkschmerzen und Hautproblemen helfen, für Winterteemischungen und Marmeladen ideal.



Selbst gemacht schmeckt am Besten!

BRENNEREI KESSLER
AN DER UNIVERSITÄT WÜRZBURG


WEINGEST / PRIMASPRIT 16% VOL. LIKÖRFILTER
LIKÖRFLASCHEN FLÜSSIGZUCKER

Jetzt bestellen auf www.likore-selbstgemacht.de



Christa Heinrich liebt die selbst gemachte Brennnesselimonade ihrer Tochter Annette.

Und was macht Annette Häffele, wenn es sie doch mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit erwischt hat? »Bei einer Erkältung trinke ich einen leckeren Holunder-Ingwertee, der von innen wärmt, und nehme ein wärmendes Erkältungsbad. Wärmezufuhr von außen bringt den erkrankten Körper wieder auf Trab«, sagt Annette Häffele, die Kräuterpädagogin. Und Annette Häffele, die Ernährungsberaterin, ergänzt: »Am besten ernährt man sich das ganze Jahr hindurch regional, saisonal und ausgewogen. Ebenso empfehle ich Bitterstoffe, denn sie harmonisieren die Verdauung, halten schlank und beschleunigen den Fettstoffwechsel. Sie sind eine Wohltat für Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase sowie Nieren und Darm.«

Immunstärkende Ernährung, Bewegung im Freien und altbewährte Naturheilmittel – es ist wohl die Kombination, die uns am besten durch die erkältungsanfällige Herbst- und Winterzeit bringt. 

»Es ist doch beruhigend«, meinte unsere Autorin Maren Moster, nachdem sie die Kräuter-Expertin in Kraichtal-Menzingen (www.diehaeffeles.de) besucht hatte, »es gibt also gar kein Unkraut im eigentlichen Sinne. Also statt mühevoll im Garten das sogenannte Unkraut rausreißen, in Zukunft lieber aufessen.«

SALZREICH

Baden in salzhaltigem Wasser unterstützt meinen Weg zu einer lang anhaltenden Gesundheit.



SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND



MINERALBAD CANNSTATT

Stuttgarts einzige Thermalsole

Bad & Sauna täglich von 9:00–21:30 Uhr geöffnet
Sauna Mo/Do nur Damen 9:00–21:30 Uhr
Mi nur Herren 9:00–13:00 Uhr