



Fit und gesund mit Kräutern und Blüten aus dem Schulgarten

Inhalt:

Kräutermärchen Gänseblümchen	3
Projektpartner	4
Ziele des Gabelprojektes	5
Der Boden – Grundlage des Lebens	6
Biologisch gärtnern - gesunde Pflanzen	7
Biologische Landwirtschaft – was ist das?	7
Gartenkräuter und Wilde Kräuter	8
Die Ernte der Kräuter	8
Kräutersteckbriefe	9
Kulinarisches mit Kräutern (Rezepte)	14
Kreatives aus Kräutern und Blüten	17
Pflanzliche Mittel für Pflanzenschutz und Düngung	19

Kräutermärchen Gänseblümchen

Es war einmal ein kleines Mädchen und weil seine Eltern so arm waren, musste es als Magd darauf achten, dass die Gänse am Abend vom Anger draußen wieder ins Dorf zurückgetrieben wurden, damit auch keine verloren gingen.

Eines Tages stand die Gänsemagd ganz traurig am Bach und wusch ihr einziges Kleidchen, das vom vielen Waschen schon ganz dünn und ausgebleicht war. „Warum bist du so traurig?“, fragte Walli, die Lieblingsgans der kleinen Magd. „Ach, weißt du, am Sonntag ist Kirchtag und ich würde so gern einmal zum Tanz gehen. Mit diesem Kleid kann ich mich aber nicht dorthin wagen. Sie würden mich doch alle auslachen und für ein neues Kleid haben meine Eltern kein Geld“, klagte das Mädchen.

Die Gans besah sich das alte Kleid, das die Magd zum Trocknen ins Gras gelegt hatte. „Da ist freilich guter Rat teuer, aber vielleicht fällt mir was ein“, sagte Walli und zupfte mit ihrem Schnabel ein kleines, weißes Blümchen ab, das am Bachrand blühte. Die kleine Magd setzte sich neben ihrem Kleid in die Wiese und weil die Sonne so warm leuchtete und sie so müde war, war sie bald über ihrem Kummer eingeschlafen. Walli aber rief alle anderen Gänse zusammen und sagte ihnen, dass sie dem Mädchen helfen müssten. Als die Gänsemagd aufwachte, war ihr altes Kleidchen über und über mit den weißen Blümchen vom Bachrand bedeckt. „Das ist sehr lieb von euch. Bis zum Kirchtag aber werden die Blumen verwelkt sein“, sagte das Mädchen. Doch als die Gänsemagd am Sonntag das Kleid anzog, waren die Blüten noch immer frisch und leuchteten. Alle Leute auf dem Kirchtag drehten sich nach ihr um, denn kein Mädchen hatte ein schöneres Kleid an als die Gänsemagd.

Und seither nennt man auf der ganzen Welt die kleinen, weißen Blumen Gänseblümchen.



Projektpartner

Die GemüseAckerdemie ist ein vielfach prämiertes Bildungsprogramm für Schule und Kindergarten. Durch die Mitarbeit an einem eigenen Acker erleben Kinder mit allen Sinnen, woher unsere Lebensmittel kommen und wie viel Arbeit in ihnen steckt. Für mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel.

→ www.gemueseackerdemie.de

BIO AUSTRIA ist der starke Verband der österreichischen Biobäuerinnen und Biobauern. Neben der Erzeugung von biologischen Lebensmitteln besteht eine wichtige Aufgabe darin, ein grundlegendes Verständnis für Lebensmittelproduktion und natürliche Zusammenhänge schon bei Kindern und Jugendlichen zu schaffen.

→ www.bio-austria.at

Das Klimabündnis ist eine globale Partnerschaft zum Schutz des Klimas. Mit einem vielfältigen Bildungsprogramm unterstützen wir Kinder und Jugendliche beim Handeln für den Klimaschutz. Die Arbeit am Schulacker schafft Bewusstsein für Regionalität, Bodenschutz und Ressourcenschonung.

→ www.klimabuendnis.at



Ziele des Gabelprojektes

Ein zentrales Ziel des GABEL - Projektes ist die langfristige Wissensvermittlung und -weitergabe.

Durch das Anlegen eines Schulackers und die damit verbundene Betreuung, Pflege, Ernte und sonstige Aufgaben, werden den Schüler:innen die Kreisläufe der Natur und der Landwirtschaft näher gebracht. Zusätzlich erleben sie hautnah, wie kostbar Lebensmittel sind und sie lernen ökologische Zusammenhänge in der Gemüseproduktion kennen: Welche Arbeiten hinter der Produktion stecken, wie lange es dauert, bis das Gemüse geerntet werden kann, usw. Der Schulacker wird damit zum Lernort in der Natur. Durch diese hier gesammelten Erfahrungen verfügen die beteiligten Schüler:innen über einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz. Im Schulgarten werden neben den verschiedenen Gemüsen auch Kräuter angepflanzt und geerntet. Da wachsen Küchenkräuter, Gewürzkräuter und Heilkräuter. Die Schüler:innen lernen nicht nur, wie diese Pflanzen gepflegt werden, sie erfahren auch, wie sie in der Küche verwendet werden können und wie einfache Hausmittel bei kleinen Wehwehchen hergestellt werden. Pflanzensteckbriefe und Rezepte zu den gängigsten Kräutern werden in dieser Broschüre vorgestellt.



Das Interreg-Projekt AB220 GABEL - Grenzenlos für nachhaltige Bildung, Ernährung und Landwirtschaft ist ein Gemeinschaftsprojekt von Klimabündnis OÖ und Salzburg, BIO AUSTRIA OÖ und Acker e.V.

Der Boden – Grundlage des Lebens

Ein gesunder Boden ist für das Leben von Menschen und Tieren auf der Erde sehr wichtig. Dort wächst unsere Nahrung, er reinigt und speichert das Wasser, liefert Rohstoffe und hat eine große Bedeutung für den Klimaschutz.

Unser Boden besteht aus mineralischen Bestandteilen, das ist zum Beispiel Sand oder Ton. Dann gibt es Hohlräume, die Poren, die mit Luft oder Wasser gefüllt sind und Reste aus organischem Material (Tiere und Pflanzen). Der Boden speichert große Mengen an Kohlendioxid und hilft somit die Erderwärmung zu verringern.

In einer Hand voll Boden leben mehr Lebewesen als Menschen auf der Erde. Die Bodentiere arbeiten wie Recyclingunternehmen. Sie bereiten die organische Substanz so auf, dass Pflanzen die darin enthaltenen Nährstoffe wieder aufnehmen können.

Tipp: Mit einer Becherlupe kannst du Bodentiere gut beobachten und auch bestimmen. Nimm mit einer kleinen Schaufel etwas Erde (am besten vom Komposthaufen) und untersuche die Erde. Die Tierchen kannst du vorsichtig in deine Becherlupe geben und dann gut beobachten. Tolle Bestimmungsschlüssel findest du im Internet, dann kannst du auch herausfinden, wie die Tiere heißen.

Wenn das Tier 6 Beine hat, gehört es zu den Insekten, die Tiere mit 8 Beinen sind Spinnentiere.

Beinlose Tiere sind Würmer oder Schnecken und manche Insektenlarven.

Kennst du auch Tiere die mehr als acht Beine haben und kannst du diese finden?

Der von den Tieren aufbereitete Boden bildet die Ausgangsbasis für unsere Pflanzen/Kräuter.

Sie haben unterschiedliche Ansprüche an den Boden und gedeihen somit nur auf geeignetem Untergrund. So mag es zum Beispiel der Lavendel trocken und nährstoffarm, daher wächst er sehr gut auf sandigen, sonnigen Standorten. Die Pfefferminze hingegen liebt nährstoffreiche und feuchte Böden.

Die unterschiedlichen Bodenarten kann man mit einfachen Tricks gut unterscheiden.

- Nimm etwas Boden zwischen deine Finger und quetsche die Probe in Ohrnähe. Wenn der Boden knirscht, ist er sandreich.
- Wälze die Bodenprobe zwischen deinen Fingern, wenn du kleine Körnchen spürst, ist der Boden sandhaltig.
- Wenn du den Boden zu einer Wurst rollen kannst, dann ist er eher ein Lehm- oder Tonboden.



Biologisch gärtnern - gesunde Pflanzen

Pflanzen nutzen die Nährstoffe, die im Boden sind, für ihr Gedeihen. Diese Nährstoffe werden durch das vielfältige Bodenleben in gesunder Gartenerde für die Pflanzen verfügbar gemacht. Deshalb ist es wichtig, im Garten und auf dem Acker das Bodenleben zu füttern. Das machen wir mit Kompost und Mulch. Pflanzen mit besonders hohem Nährstoffbedarf wie Tomaten, Gurken oder Kürbisse, düngen wir mit natürlichem Dünger wie z. B. Brennnesseljauche.

Viele ausdauernde Kräuter können dagegen mehrere Jahre auf ihrem Standort bleiben. Der sollte dann passend zu ihren Ansprüchen ausgesucht werden, damit Licht, Boden und Nährstoffversorgung für die Kräuter ideal sind.

Kommen doch einmal Schädlinge, meist Raupen und Blattläuse, ins Gemüsebeet, verzichten wir beim biologischen Gärtnern auf chemische Mittel. Wir bereiten uns Pflanzenbrühen zu und verwenden Steinmehl zur Abwehr. Vor allem fördern wir die Nützlinge im Garten.

Das machen wir mit Blumenbeeten, blühenden Sträuchern, Nützlingsunterkünften und Nisthilfen.

Durch das biologische Gärtnern erhalten wir gesunde Pflanzen mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Viele dieser Pflanzenstoffe sind für uns Menschen besonders gesund. Das sind zum Beispiel: der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, gelbe, rote und lila Farbstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.



Biologische Landwirtschaft – was ist das?

Biologische Landwirtschaft strebt einen geschlossenen Nährstoffkreislauf an. Das heißt: Auf Biohöfen gibt es nur so viel Vieh, wie mit hofeigenem Futter versorgt werden kann. Der Mist kommt als Dünger auf die Felder. Im Ackerbau werden robuste Sorten in geeigneter Fruchtfolge gesät, um den Boden nicht auszulaugen. Zwischenfrüchte, Dauerbegrünung und Untersaaten sind üblich, damit der Boden zu keiner Zeit ohne Bewuchs ist. Das verhindert die Auswaschung von Nährstoffen aus dem Boden. In der biologischen Landwirtschaft wird kein Kunstdünger eingesetzt. Stattdessen kommen natürliche Dünger wie Mist, Kompost oder stickstoffsammelnde Pflanzen wie Schmetterlingsblütler zum Einsatz. Es werden keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel verwendet, dafür natürliche Pflanzenschutzmittel und mechanische Methoden wie Hacken oder Striegeln. Artgemäße Tierhaltung ist ein wesentlicher Faktor der biologischen Landwirtschaft. Die Tiere haben mehr Platz im Stall, Beschäftigungsmöglichkeiten und Auslauf

im Freien sowie Weide. Die Tiere bekommen Bio-Futter ohne gentechnisch veränderte Organismen. Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft sind direkt beim Biohof, im Bioladen oder in Lebensmittelgeschäften erhältlich. Biolebensmittel sind speziell gekennzeichnet. Am einfachsten erkennt man sie am EU – Biozeichen.



Gartenkräuter und Wilde Kräuter

Die Ernte der Kräuter



Kräuter gehören zu unserer Nahrung seit es den Menschen gibt, sie liefern wertvolle Nährstoffe sowie Vitamine und machen die Speisen schmackhaft. Kräuter machen sich aber auch im Gemüsebeet nützlich, denn mit ihren Blüten locken sie nützliche Insekten in den Garten. In unserem Kräuterbeet wachsen Kräuter, die wir in der Küche zum Würzen verwenden können, Kräuter für Getränke, Säfte und Kräuter, die unserer Gesundheit gut tun. Viele Blumen und Blüten können wir ebenfalls ernten und daraus Köstlichkeiten zubereiten. Oder einfach zum Basteln und kreativen Gestalten nehmen.

Holen wir uns Kräuter in den Garten, müssen wir darauf achten, welche Ansprüche sie an den Boden und an das Klima haben. Viele unserer Küchenkräuter kommen aus dem Süden. Daher mögen sie viel Sonne. Dazu gehören Rosmarin, Salbei oder Thymian. Nährstoffarme Böden lassen die Kräuter besonders würzig und duftend werden. Manche Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Liebstöckl fühlen sich in guter Gartenerde am wohlsten.

Viele der Kräuter müssen wir nur einmal anpflanzen. Sie treiben nach der Winterruhe wieder aus und können jedes Jahr geerntet werden. Das sind Schnittlauch, Liebstöckl, Salbei und noch viele mehr.

Andere sind einjährig oder überjährig. Das heißt, wir müssen jedes Jahr neu aussäen, wenn wir eine Ernte haben wollen. Dazu gehören Petersilie, Dill oder Ringelblumen.

Am besten ist es, die Kräuter frisch aus dem Garten zu holen und zu verwenden. Um einen Vorrat anzulegen, können wir die Kräuter trocknen und aufbewahren.

Je nach Kraut ernten wir die Blätter, die Blüten, die Samen oder die Wurzeln.

Der beste Zeitpunkt für die Ernte ist der späte Vormittag an einem sonnigen Tag. Die meisten Kräuter, etwa Thymian, Salbei, Schnittlauch, Majoran und Minze, entwickeln kurz vor der Blüte den höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen. Die Kräuter müssen ganz trocken sein und einen intensiven Duft verströmen, wenn man an ihnen reibt. Zum Trocknen binden wir kleine Büschel und hängen diese kopfüber auf. Entweder draußen im Schatten oder in einem gut belüfteten Raum. Niemals in der prallen Sonne trocknen, denn da gehen Farbe und Aroma verloren. Das Trocknen geht auch auf Holzrahmen, die mit Fliegengitter bespannt sind. Auch elektrische Trockengeräte können verwendet werden.

Die Kräuter müssen so trocken sein, dass sie rascheln. Dann können wir sie in Schraubgläsern oder Papierbeuteln aufbewahren – Beschriften nicht vergessen! Sie sollen luftig, dunkel und frei von Schädlingen gelagert werden, dann halten sie bis zur neuen Ernte.

Außer durch Trocknen können die Kräuter auch auf andere Weise haltbar gemacht werden. Sehr beliebt ist das Kräutersalz, das je nachdem, welche Kräuter verwendet werden, immer anders schmeckt. Wir können Kräuter in Essig oder Öl einlegen und so zum Kochen oder für den Salat verwenden. Aus duftenden Blüten von Melisse und Minze lässt sich auch ein Kräutrzucker mixen, der sich im Kuchen oder Tee gut macht.



Kräutersteckbriefe

Basilikum

Botanischer Name:
Ocimum basilicum

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Basilikum ist bei uns als typisches Gewürzkraut für Tomatengerichte bekannt. Der Geschmack ist frisch und pfeffrig. Es gibt viele verschiedene Basilikumarten, die in der Küche verwendet werden, zum Beispiel Thai-Basilikum oder Roter Basilikum. Der stark würzige Geschmack hilft Salz zu sparen, denn Basilikum ist ein typisches Würzkraut der italienischen Küche. Basilikum wird frisch verwendet oder in Öl oder Essig eingelegt.

Das einjährige Kraut ist nicht winterhart, kann aber erfolgreich als Topfpflanze auf der Fensterbank gezogen werden.

Tipp: Das gequetschte Kraut, direkt auf Insektenstiche oder eiternde Wunden aufgetragen, lindert den Juckreiz und hilft gegen Entzündungen.



Dill

Botanischer Name:
Anethum graveolens

Pflanzenfamilie:
Doldenblütler

Dill ist ein sehr aromatisches Gewürz und eng mit Kümmel und Fenchel verwandt. Dill ist einjährig und muss jedes Jahr neu gesät werden.

Verwendet werden die feinen Fiederblättchen, die Blüten dolden und die Samen. Die Samen schmecken etwas scharf und sind gut für die Verdauung und die Nerven. Dill passt sehr gut in Gurkensalat und wird zum Einlegen von Essiggurken und Senfgurken als Geschmackgeber verwendet. Auch in den Kräuternessig passen einige Dillzweige gut. Eine warme Dillsoße wird zu Rindfleisch oder gekochten Eiern serviert.

Tipp: Erfrischende Dillsoße als Dressing oder Dip: 5 Esslöffel gehackte Dillblätter mit 3 Esslöffel Sauerrahm und 1 Esslöffel Essig verrühren. 1 Esslöffel feingehackte Zwiebel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.



Borretsch

Botanischer Name:
Borago officinalis

Pflanzenfamilie:
Raubblattgewächse

Borretsch ist ein einjähriges Kraut, das sich einfach und zahlreich durch feine schwarze Samen selbst aussät. Die Blätter sind rau und haben einen leichten Gurkengeschmack, darum nennt man den Borretsch auch Gurkenkraut. Die Blätter werden nur im jungen Stadium geerntet und für Salat, Soßen und Fischgerichte feingeschnitten. Borretschblätter sollte man nur in kleinen Mengen essen. Die sternförmigen blauen Blüten können als essbare Blüten in allerlei Kräuterspeisen verwendet werden. Auch als Dekoration für Süßspeisen sind sie geeignet. Borretsch ist auch bei Bienen und anderen Insekten sehr beliebt und sollte schon deshalb in keinem Garten fehlen.

Tipp: Borretsch neben Erdbeeren gesät, verhilft zu einer guten Ernte.



Eberraute

Botanischer Name:
Artemisia abrotanum

Pflanzenfamilie:
Korbblütler

Eberraute ist ein ausdauerndes Kraut mit feinen, lanzettlichen Blättern. Es wird wegen seines Duftes auch Colakraut genannt. Eberraute gehört zu den Wermutgewächsen und enthält daher viele Bitterstoffe. Frische Triebspitzen können in der Küche sparsam als Würzkraut verwendet werden. Für eine Kräutermilch gibt man frische Triebspitzen mit Zitronenscheiben in kaltes Wasser und lässt das zwei Tage ziehen. Dann abseihen und mit Biozucker im Verhältnis 1:1 aufkochen und abfüllen. Den Sirup mit Mineralwasser aufspritzen. Legt man ein Kräuterbüschel mit Eberraute und Lavendel in den Wäschschrank, so bleiben Motten fern und die Wäsche duftet gut.

Tipp: Eberrautezweige im Gemüsegarten zwischen die Karotten, Zwiebeln und Kohlarten gelegt, vertreibt Schädlinge.



Kapuzinerkresse

Botanischer Name:
Tropaeolum majus

Pflanzenfamilie:
Kapuzinerkressengewächse

Kapuzinerkresse ist eine einjährige rankende Gartenpflanze. Wir verwenden Blätter und Blüten, die beide leicht scharf schmecken, das kommt von den Senfölen, die desinfizierend und entzündungshemmend wirken. Daher ist Kapuzinerkresse sowohl Gewürzkraut als auch Heilpflanze. Am besten schmecken die Blüten entweder frisch, im Salat oder auf dem Butterbrot. Knospen und unreife Samen können in Essig wie Sauergemüse eingelegt werden.

Kapuzinerkresse die unter Obstbäume gepflanzt wird soll vor Blattläusen schützen, die Bäume stärken und sieht noch dazu hübsch aus.

Tipp: Kapuzinerkresseblüten mit ein paar Knoblauchzehen und bunten Pfefferkörnern in eine schöne Glasflasche geben, mit Apfelessig auffüllen, verschließen und einige Wochen ziehen lassen. Der Essig schmeckt gut und stärkt die Abwehrkräfte.



Lavendel

Botanischer Name:
Lavandula angustifolia

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Lavendel wird bei uns als ausdauernde Zierpflanze in den Garten gepflanzt und als Heilkraut auf den Feldern kultiviert. Die Blüten besitzen viel ätherisches Öl und daher einen starken Duft. Die Blüten können in der Küche zum Aromatisieren von Getränken und Mehlspeisen verwendet werden. In der Naturheilkunde wird Lavendel zur Beruhigung der Nerven und für besseren Schlaf eingesetzt. Ein Duftsackel mit getrockneten Lavendelblüten im Kleiderschrank vertreibt Schädlinge und die Wäsche duftet gut. Ein kleines Polster mit Lavendel gefüllt, hilft beim Einschlafen. Lavendelblüten passen wunderbar ins Badesalz.

Tipp: Einige Blüten ins Badewasser geben: das entspannt und reinigt und ist gut für die Haut.

Petersilie

Botanischer Name:
Petroselinum crispum

Pflanzenfamilie:
Doldenblütler

Petersilie ist eines der bekanntesten Küchenkräuter und enthält viel Vitamin C. Sie schmeckt roh über die Speisen gestreut oder mitgekocht.

Die Petersilie ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr können die Blätter für die Verwendung als Würzkräuter geerntet werden. Lässt man die Petersilie über den Winter im Beet, können im Frühling schon früh die jungen Blätter verwendet werden. Sobald die Pflanze einen Blütenstängel bildet, ist die Ernte beendet, da sich dann unbedenkliche Inhaltsstoffe bilden. Die Petersilie hat unscheinbare Blüten aus denen sich die Samen entwickeln.

Für den Garten gibt es Petersilie mit glatten Blättern, krausen Blättern und Wurzelpetersilie, bei der im Herbst die dicke Wurzel geerntet wird und als Suppengemüse Verwendung findet.

Achtung: Keine Petersilie in der freien Natur sammeln! Die wilde Hundspetersilie ist stark giftig!



Echte Pfefferminze

Botanischer Name:
Mentha piperita

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Die Pfefferminze enthält viele Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle und Menthol, das für den typischen Geruch und Geschmack sorgt.

Die Pfefferminze ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die sich über Wurzeltriebe stark vermehrt und gerne ganze Gartenbeete überwuchert. Pfefferminze kann zum Würzen von Süßspeisen und orientalischen Gerichten verwendet werden. Lauwarmer Pfefferminztee wirkt kühlend und ist ein ideales Sommergetränk. Einige Blätter in der Kräuterteemischung sorgen für einen angenehmen Geschmack. Auch im Kräuteressig soll Pfefferminze nicht fehlen. Pfefferminztee wird auch gerne bei Magenproblemen getrunken.

In den Gärtnereien werden viele verschiedene Minzarten mit unterschiedlichen Aromen angeboten, zum Beispiel: Apfelminze, Erdbeermintze, Bananenminze oder die Kärntner Nudelminze.

Tipp: Minze in Töpfe oder Pflanztröge pflanzen, damit sie nicht das gesamte Beet zuwuchern.



Rosmarin

Botanischer Name:
Rosmarinus officinalis

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Der Rosmarin stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet, er mag es auch bei uns im Garten eher warm und sonnig. Die feinen Blätter schauen fast aus wie Tannennadeln, sind aber weich und duften stark würzig. Die Blüten kommen im späten Frühjahr zum Vorschein und sind zart lila. Rosmarin verwendet man sparsam zum Würzen von vielen Speisen, besonders in der leichten Sommerküche und bei italienischen Rezepten. Rosmarin wirkt belebend und regt den Kreislauf an.

Tipp: Der wärmeliebende Rosmarin wird im Winter ausgegraben und in einen Topf gepflanzt, den man im Haus kühl und hell überwintert.

Schnittlauch

Botanischer Name:
Allium schoenoprasum

Pflanzenfamilie:
Amaryllidaceae

Der Schnittlauch enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und ätherische Öle. Er ist mit Zwiebel und Knoblauch verwandt und wirkt genauso wie diese, als ein natürliches Antibiotikum.

Schnittlauch ist mehrjährig und kann durch Wurzelstockteilung vermehrt werden. Die Schloten, so nennt man seine röhrenförmigen Blätter, wachsen ständig nach und können die gesamte Gartensaison geschnitten werden. Lässt man den Schnittlauch wachsen, so fängt er an zu blühen, die rosa Blüten ziehen viele Insekten an. Bei uns machen sie sich gut als essbare Blüten auf Salaten und Suppen. Schnittlauch eignet sich sehr gut als „essbare“ Beetumrandung im Garten.

Schnittknoblauch kann in der Küche ähnlich wie Schnittlauch eingesetzt werden.

Tipp: Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden und auf ein Butterbrot legen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dick über die Radieschen streuen.



Thymian

Botanischer Name:
Thymus vulgaris

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Vom Thymian gibt es viele Arten und Sorten für den Anbau im Garten, aber auch viele Wildformen. Alle Thymianarten stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe, die eine hohe Würzkraft besitzen. In der Pflanzenheilkunde ist Thymian eine wichtige Heilpflanze vor allem bei Erkältungskrankheiten und Husten. Thymiantee ist gut für die Haut und stärkt die Nerven.

Gartenthymian ist ein typisches Gewürz der südländischen Küche und wird gerne für Grillmarinaden verwendet. Ein paar Zweige Thymian und andere Würzkräuter in eine Flasche mit Essig geben, ergibt eine würzige Marinade.

Tipp: Für Hustentee nimm ein paar Zitronenscheiben und koche sie mit ein paar Stück Kandiszucker in 1/4 l Wasser auf, bis der Zucker aufgelöst ist. Je 1 Teelöffel Thymiankraut und Spitzwegerich mit dem heißen Zitronen-Zuckerwasser übergießen und ein paar Minuten ziehen lassen. Langsam schluckweise trinken.



Oswegokraut / Pizzakraut

Botanischer Name:
Monarda fistulosa

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Ausdauernd, Zierpflanze, Heilpflanze, essbare Blüten, Würzkräuter

Verwendung: Blüten und Blätter als Pfefferersatz. Der Geschmack ist pfeffrig scharf und daher ein gutes Würzkräuter für mexikanische Gerichte und Pizza.



Goldmelisse / Indianernessel

Botanischer Name:
Monarda didyma

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Ausdauernd, Zierpflanze, Heilpflanze, essbare Blüten

Verwendung: Blätter der Goldmelisse werden als Heiltee bei Erkältungen und Übelkeit verwendet. Die wunderbar duftenden, essbaren Blüten kann man gut zu Blütensirup verarbeiten, die Blüten geben dem „Haustee“ eine schöne rote Farbe.



Zitronenmelisse

Botanischer Name:
Melissa officinalis
var. citrata

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Zitronenmelisse ist ein ausdauerndes Kraut, das im Garten gut gedeiht und sich gerne selbst aussät. Von Frühling bis zum Spätherbst können wir die Blätter und Stängel ernten, die ein starkes Zitronenaroma haben. Zitronenmelisse passt in süße Speisen genauso wie in pikante Kräutergerichte. Auch im Salat schmecken die abgezipften Blättchen wunderbar. Als Tee tut sie ebenfalls sehr gut und beruhigt unsere Nerven und den Magen. Zitronenmelisse als Essenz oder Tinktur wirkt heilend bei Fieberblasen.

Tipp: Ein paar Stängel Zitronenmelisse und Minze mit einigen duftenden Blüten in einen Krug mit kaltem Wasser geben und einige Zeit ziehen lassen – abseihen und in hohe Gläser mit Zitronenscheiben und Erdbeeren oder Melone geben, Strohalm dazu und fertig ist ein erfrischender Sommercocktail.



Bergbohnenkraut

Botanischer Name:
Satureja montana

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Ausdauernd, Heilpflanze, Würzkräuter

Verwendung: Das blühende Kraut genauso wie das einjährige Sommerbohnenkraut, wird als Gewürzkräuter in der Küche für Eintöpfe und Kartoffelsuppe verwendet. Es lässt sich gut trocknen und passt hervorragend ins Kräutersalz.



Liebstock / Maggikraut

Botanischer Name:
Levisticum officinale

Pflanzenfamilie:
Doldenblütler

Ausdauernd, Heilpflanze, Würzkräuter

Verwendung: Blätter als Suppenwürze. Mit Salz und anderen Suppenkräutern sowie Karotten, Sellerie und Petersilie lässt sich eine Suppenwürze selber mixen.



Oregano/Dost

Botanischer Name:
Origanum vulgare

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Ausdauernd, Heilpflanze, Würzkräuter

Verwendung: Das blühende Kraut als Pizzagewürz. Die Blüten eignen sich für Blütensirup. Der Tee wirkt lindernd bei Erkältungskrankheiten und Husten.



Rucola / Garten-Senfrauke

Botanischer Name:
Eruca sativa

Pflanzenfamilie:
Kreuzblütler

Ein- bis zweijährig, Salatkräuter, Würzkräuter

Rucola schmeckt scharf würzig und wirkt appetitanregend. Es passt in Salate und als Würzkräuter auf Pizza, in Nudelgerichte und Eierspeisen. Auch für Pesto geeignet.

Rucolapesto: 100 g Rucola grob hacken mit 3 Esslöffel Nüssen oder Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe und 40 g Parmesan in ein schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach 4 Esslöffel Öl dazugeben sodass eine sämige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Salbei

Botanischer Name:
Salvia officinalis

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler

Ausdauernd, Heilpflanze, Würzkräuter

Verwendung: Blätter, Blüten. Als Heilpflanze bei Entzündungen im Mund und Hals, wobei mit dem Tee gegurgelt wird. Die Blüten schmecken weniger herb und passen auch gut in Salate und ins Kräutersalz. Salbei ist wie die meisten Lippenblütler eine gute Blühpflanze für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten.



Zitronenverbene

Botanischer Name:
Aloysia citrodora

Pflanzenfamilie:
Eisenkrautgewächs

Ausdauernd aber nicht winterhart, Heilpflanze, Würzkräuter

Verwendung: Blätter, die nach Zitronen schmecken und duften, wirken im Tee beruhigend und entspannend. In Teemischungen sorgt die Zitronenverbene für einen zitronigen Geschmack.



Kulinarisches mit Kräutern



© gutsmiedl martina

Kräutersalz:

Du brauchst: Würzige Kräuter und Blüten nach Geschmack und grobes Meersalz.

Variante I: Die frischen Kräuter mit dem Meersalz mixen oder mörsern, bis die Kräuter fein zerrieben sind und sich gut mit dem Salz verbunden haben. Auf ein Backblech geben, das mit Backpapier ausgelegt wurde und trocknen lassen. Dann noch einmal kurz durchmixen und in Gläser füllen.

Variante II: Kräuter und Blüten trocknen und erst dann mit dem Salz mörsern oder mixen.

Kräuterbutter:

Du brauchst: Butter, etwas Kräutersalz, Kräuter nach Geschmack

Weiche Butter durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, feingeschnittene Kräuter und etwas Kräutersalz unterrühren, danach kühl stellen. Besonders schön schaut die Kräuterbutter aus, wenn man sie in kleine Formen füllt und dann kaltstellt. Die Kräuterbutter schmeckt auf dem Brot oder zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse.

Salbeibutter für Nudelgerichte:

Butter in einem Topf auf dem Herd schmelzen und darin Salbeiblätter bei milder Hitze braten. Abseihen und die Salbeibutter über gekochte Ravioli oder Tortellini gießen.

Blütenbutter:

Du brauchst: Butter, etwas Kräutersalz, Zitronensaft, Schnittlauch und/oder Schnittknoblauch, einige Blätter Zitronenmelisse, bunte Blüten, z. B. Wiesenglockenblume, Goldmelisse, Drachenkopf, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Salbei, Hornklee, usw.

Kräuter sehr fein schneiden, mit Salz und Zitronensaft unter die weiche Butter rühren. Blüten abzupfen und auf ein Butterbrotpapier streuen. Butter darauf zu einer Rolle formen und kaltstellen.

Kräuter - Frischkäse:

Du brauchst: Joghurt, etwas Salz, Zitronensaft, Schnittlauch, beliebige Kräuter nach Geschmack, verschiedene Blüten.

Kräuter sehr fein schneiden, Blüten zerzupfen, alle Zutaten gut verrühren und in ein Sieb, das mit einem Küchentuch aus Stoff ausgeschlagen ist, geben. Über Nacht über einer Schüssel abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und gut durchrühren - fertig!

Blütensirup:

Du brauchst: 1,5 l Wasser, 1,5 kg Biozucker, 3 Bio-Zitronen in Scheiben, Blüten vom Holunder, Schafgarbe, Goldmelisse, Dost, Feldthymian usw.

Wasser mit Biozucker aufkochen und über gut 2 Handvoll Blüten leeren. Zitronenscheiben dazugeben und über Nacht ziehen lassen. Abseihen und nochmals aufkochen. Sofort heiß in Flaschen abfüllen.

Wiesenlimo:

Du brauchst: 1 Kräuterstrauß: 10 Blätter Giersch, 1 Zweig Eberraute, 1 Stängel Pfefferminze. 1 l Apfelsaft, ½ l Mineralwasser, Saft einer Zitrone.

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach mindestens 3 Stunden den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.

Power - Drink:

Grüne Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze oder Zitronenverbene mit etwas Wasser oder Apfelsaft fein mixen und abseihen. Evt. mit Zitronensaft und Honig oder einem Spritzer Blütensirup abschmecken.

Eiswürfel mit Blüten, Früchten und Kräutern:

Verschiedene Blüten, abgezupfte Kräuterblätter von Melisse, Minze, Zitronenverbene, Drachenkopf, Eberraute und Beeren wie Ribisel, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren usw. in Eiswürfelformen geben und mit Wasser auffüllen. Im Tiefkühler gefrieren lassen. Schmeckt gut, kühlt die Sommergetränke und sieht toll aus.

Blüten- und Minzezucker:

Blüten einer Farbe oder abgezupfte Minzeblätter mit Biozucker gut mixen und auf einem Blech trocknen lassen. Nochmals mixen und in einem Glas aufbewahren. Dieser Zucker kann zum Backen wie Vanillezucker verwendet werden, zum Bestreuen von Mehlspeisen oder zum Aromatisieren von Tee.

Thymian Oxymel:

Thymian oder Feldthymian grob zerkleinern und in ein Schraubglas (dreiviertel voll) geben. 100 ml Honig dazugeben und mit 200 ml Apfelessig auffüllen. Die Mischung einige Wochen ziehen lassen. Teelöffelweise einnehmen oder in den Tee rühren bei Husten. Oxymel ist die Bezeichnung für einen Sauerhonig und kann mit verschiedenen Kräutern zubereitet werden.

Kräuter - Quiche:

Du brauchst: Blätterteig, Mürbteig oder Pizzateig, 1 Schüssel Brennnesseln und/oder Giersch, Kräuter nach Geschmack, 1 Zwiebel, etwas Butter oder Öl, 6 Eier, ½ l Milch und Kräutersalz.

Teig auf ein Blech geben. Gewürfelte Zwiebel in etwas Fett anschwitzen, gewaschene und in Streifen geschnittene Kräuter dazugeben, nun dünsten lassen. Ist die Flüssigkeit verdunstet, so sollte man es nun etwas auskühlen lassen. Eier mit Milch und Salz versprudeln, mit den Kräutern mischen und auf den Teig leeren. Bei guter Hitze im Rohr backen. Schmeckt warm oder kalt.

Brennnesselchips:

Du brauchst: 125g Dinkel- oder Weizenmehl, 250ml Milch, 1 Ei getrennt, 1 EL Olivenöl, geriebene Schale einer 1/2 Bio Zitrone, 1/2 TL Salz, Fett oder Öl zum Ausbacken, und Küchenpapier.

Mehl, Milch, Eigelb und Öl zu einem glatten Teig verrühren, mit geriebener Zitronenschale und Salz abschmecken. Etwa 30 Minuten quellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. Brennnesselblätter eintauchen und von beiden Seiten in Kokosfett goldgelb ausbacken. Die fertigen Blätter auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Am besten schmecken sie, wenn sie noch lauwarm sind.





Kreatives aus Blüten und Kräutern

Blütenzucker:

Zutaten: Zucker, frische Blüten wie Löwenzahn, Rosen, Malven, Ringelblumen usw., einzeln oder gemischt.

Zubereitung wie Kräutersalz.

Badesalz zum Verschenken:

Du brauchst: Getrocknete Kräuter wie Thymian, Salbei, Oregano, Rosmarin, Lavendel, Rosenblüten und grobes Meersalz.

Die Kräuter mörsern und mit dem Meersalz mischen. In schöne Gläser füllen. Ein schönes Deckchen über den Verschluss binden und mit einem Kräuterstrauß dekorieren.

Stoffdeckchen:

Du brauchst: Blüten wie Stiefmütterchen, Goldmelisse, Salbeiblüten, Nelken, Kapuzinerkresse, Geranien, Petunien usw.

Dazu Blätter wie Schafgarbe, Salbei, Petersilie, Dill usw. Weißer Stoff, Zickzackschere, kleiner Hammer, Unterlage und Küchenrolle.

Mit der Zickzackschere runde oder quadratische Deckchen ausschneiden. Auf eine Unterlage (alte Zeitungen) legen. Blüten und Blätter dekorativ darauflegen. Mit Küchenrolle abdecken und mit dem kleinen Hammer darauf klopfen, bis sich die Pflanzenfarbe auf den Stoff übertragen hat. Das Deckchen trocknen lassen und mit einer schönen Kordel auf Geschenkgläser binden. Mit dieser Technik können Servietten, Grußkarten und vieles mehr verschönert werden (Stoff und Papier).



Kräuter-Topfen-Schnecken:

Du brauchst: Fertigen Pizzateig oder Blätterteig, für die Fülle 150 g Topfen (Quark), geriebene Zitronenschale, 3 Handvoll Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kapuzinerkresse, Zitronenmelisse, Thymian, Salz und Pfeffer

Die Kräuter fein hacken und mit dem Topfen (Quark) vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit dem Kräutertopfen bestreichen. Die Ränder mit Ei bepinseln und fest zusammenrollen. Fingerdicke Stücke von der Rolle abschneiden, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Ei bestreichen und bei 170 °C ca. 20 Minuten lang backen. Aus dem Rohr nehmen und die Kräuter-Topfen-Schnecken mit etwas Salz bestreuen und servieren.

Kräuterpfannkuchen:

Du brauchst: 2 Eier, 150 g Mehl, ca. 200 ml Milch, Salz, 1 Handvoll frische Kräuter

Die Kräuter fein hacken. Eier, Milch, Mehl und eine Priesse Salz zu einem Pfannkuchenteig verrühren und die Kräuter dazu mischen. Dünne Pfannkuchen backen. Man kann die Kräuterpfannkuchen schneiden und als Frittaten für die Suppe verwenden oder mit einer pikanten Fülle, z. B. Kräuterrahm oder Kräutertopfen (Kräuterobers oder Kräuterquark), beliebig füllen.



Kräutersäckchen für den Kleiderschrank:

Du brauchst: Bunte Blüten, schöne Blätter, kleine helle Stoffsäckchen mit Kordelzug, getrocknete, duftende Kräuter Stoffmal Farben oder Wasserfarben, Kartoffeln.

Die Stoffsäckchen beliebig verzieren:

- Mit Stoffmal Farben oder Kartoffeldruck
- Mit Blüten und Blättern Muster klopfen
- Blätter auf einer Seite mit Wasserfarbe bemalen und aufdrucken

Die Stoffsäckchen trocknen lassen und mit duftenden Kräutern (Lavendel, Rosenblüten, Thymian usw.) füllen.

Pflanzentinten herstellen:

Aus Blüten von: roten Rosen, roten Geranien, roten Petunien, dunklen Malven oder Stockrosen, Ringelblumen, Färberkamille, Johanniskraut, usw.

Du brauchst: Mörser, Teesieb und Pinsel.

Blüten kräftig mörsern bis ein Pflanzenbrei entsteht. Evtl. 1 TL Wasser dazugeben. In ein kleines Sieb geben und kräftig mit einem Löffel auspressen. Saft auffangen. Dieser Saft kann zum Malen verwendet werden. Die Zugabe von Zitronensäure verändert bei den meisten Pflanzen den Farbton.

Kräuter- und Blütenmandala:

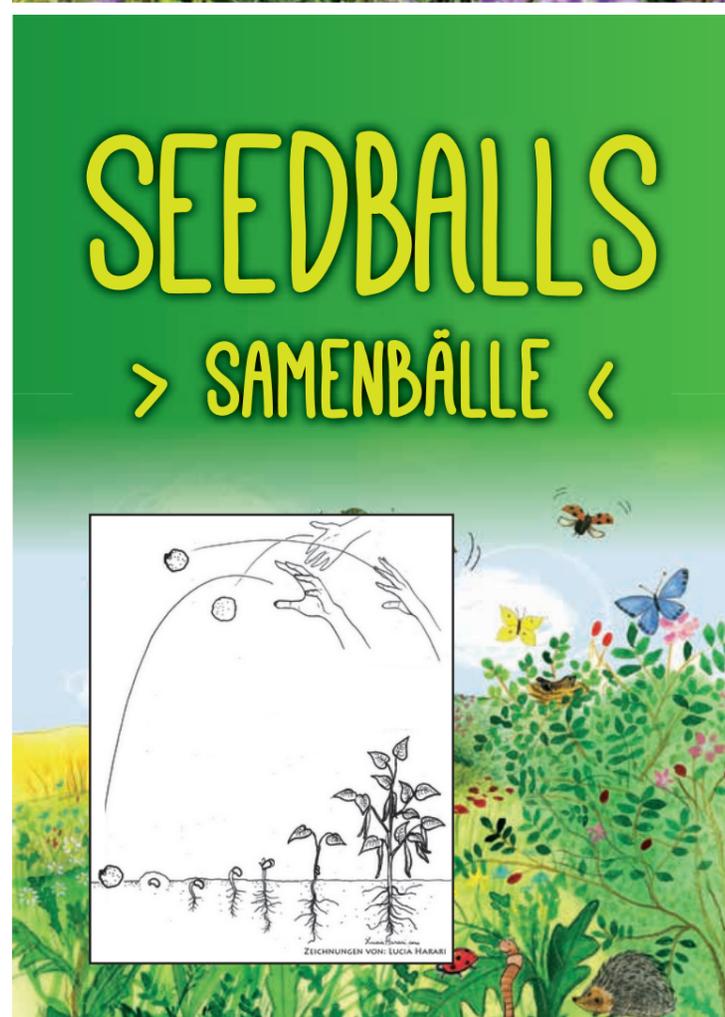
Kräuter, Blüten, Blätter und sonstige Pflanzenteile auf einem Blatt Papier zu einem bunten Mandala legen und festkleben.

Pflanzenmandalas können auch auf der Erde oder auf dem Fußboden gelegt werden. Fotografieren nicht vergessen!

Samenbälle:

Du brauchst: Viele verschiedene Blumen- und Kräutersamen, lehmige Erde oder Blumenerde mit Lehmpulver vermischt, etwas Wasser.

Die Erde mit den Samen zu einer gut knetfähigen Masse vermengen. Kugeln oder kleine Bälle formen und trocknen lassen. Als Geschenk verpacken oder in den eigenen Garten werfen. Mit etwas Glück wachsen neue Blumen und Kräuter daraus.



Pflanzliche Mittel für Pflanzenschutz und Düngung

Im Biogarten verwenden wir keine künstlichen oder chemisch-synthetischen Düngemittel. Wir düngen mit Kompost und mulchen unsere Beete, so fördern wir das Bodenleben und den Humusaufbau. Für ein gesundes Pflanzenwachstum können wir noch Pflanzenjauchen und Kräutertees zubereiten und die Pflanzen damit gießen. Diese haben den Vorteil, dass sie gegen Krankheiten oder Schädlinge wirken, ohne jedoch die Nützlinge zu schädigen. Kräuterauszüge enthalten verschiedene Mineralien und machen die Pflanzen widerstandsfähiger gegen viele Krankheiten.

Pflanzenjauche Grundrezept:

Als Zutaten für die Jauche eignen sich nahezu alle Pflanzenreste wie beispielsweise Gemüseabfälle, ausgebrochene Tomatentriebe, Blätter und Kräuter die sonst auf dem Kompost landen. Besonders gute Dünger liefern Brennnesseln und Beinwell.

Wir nehmen eine Regentonne und stellen diese ein wenig abseits an eine schattige Stelle. Da hinein kommen die grob zerkleinerten Pflanzenteile und das Wasser. Wir nehmen 1 kg frische oder 100 bis 200 g getrocknete Pflanzen auf 10 l Wasser. Die Tonne nicht bis zum Rand auffüllen damit bei der Gärung nichts überläuft. Wichtig ist eine luftdurchlässige Abdeckung, damit keine Vögel und andere Tiere hineinfallen und ertrinken. Der Ansatz wird täglich umgerührt. Wenn sich kein Schaum mehr bildet und die Flüssigkeit eine dunkle Farbe angenommen hat, ist die Jauche fertig. Je nach Temperatur dauert das etwa zwei bis drei Wochen. Gegen den unangenehmen Geruch hilft Steinmehl, das in die Brühe eingerührt wird.

Die nun entstandene Jauche ist sehr scharf und darf deshalb nur verdünnt ausgebracht werden. Optimal ist ein Mischungsverhältnis von 1 Teil Jauche und 5 Teile Wasser.

Kamillentee:

Einen starken Tee aufbrühen, ins Gießwasser geben als Stärkungsmittel und gegen Grauschimmel. In den kalten, unverdünnten Tee können wir für einige Stunden unser Saatgut geben für ein gesundes Wachstum.

Wermuttee:

100 g frische oder 10 g trockene Wermut-Blätter mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und einen Tag zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und unverdünnt gegen Blattläuse und Raupen auf die Pflanzen spritzen.

Schafgarbenauszug:

20 g getrocknete Schafgarbenblüten in 1 l kaltem Wasser ansetzen und 24 Stunden stehen lassen. Abfiltrieren und die Blüten auspressen. Diesen Blütenauszug 1:10 verdünnen und vorbeugend gegen Pilzkrankungen und zur Pflanzenstärkung spritzen. Der Geruch hält auch Insektenschädlinge ab.

Holunderjauche:

Eine Jauche aus 1 kg Holunderblätter und 10 l Wasser bereiten. Diese soll Maulwürfe und Wühlmäuse vertreiben, wenn man sie in die Öffnungen ihrer Gänge gießt.

Knoblauchauszug mit Öl gegen Insekten und Pilze:

100 g Knoblauch samt Schale zerdrücken, mit 3 EL Rapsöl vermengen und 24 Std. stehen lassen. Abseihen und anschließend gut ausdrücken. 1 EL Schmierseife beigegeben und gut verrühren. Die Mischung mit 1 l Wasser aufgießen und stark verdünnt auf die Pflanzen sprühen. Wirkt gegen Blattläuse, Milben, Kartoffelkäfer, Zwiebelfliegen und gegen Pilzkrankungen wie Rost oder Kräuselkrankheit.





Impressum

Herausgeber: Die Publikation wird in Kooperation verschiedener Organisationen im Rahmen des Interreg-Projektes GABEL - „Grenzenlos Ackern für Nachhaltige Bildung, Ernährung und Landwirtschaft“ erstellt und herausgegeben. Nähere Informationen über ihre Arbeit und Materialien sowie weitere Unterstützungsangebote sind auf deren Websites zu finden.

Wir danken den Bundesländern Oberösterreich und Salzburg und der EU für die Förderung des Projektes.

Texte und Redaktion:
Waltraud Müller (BIO AUSTRIA OÖ) und Ulrike Singer (Klimabündnis OÖ)

Fotonachweis:
Titelfoto ©Müller
Innenteil © Müller, BIO AUSTRIA, unsplash.com, pexels.com, Wikipedia
Ackerdemia e.V. Illustrationen S.5, 15, 16 © Karin Lubenau, Acker e.V.

Layout/Satz:
Studio M - Mayrhofer & Partner GmbH, www.studiom.at

Druck:
Studio M - Mayrhofer & Partner GmbH, www.studiom.at

Für den Inhalt sind alleine die Herausgeber verantwortlich

Acker e. V. www.acker.com
Die GemüseAckerdemie ist ein Bildungsprogramm von Acker e. V.
BIO AUSTRIA, Landesorganisation OÖ,
Tel: +43 43 50 6902 1421, www.bio-austria.at
Klimabündnis Oberösterreich, Tel: +43 73272652
www.klimabuendnis.at/oberoesterreich
Klimabündnis Salzburg, Tel: +43 662826275
www.klimabuendnis.at/salzburg