



Teepflanzen

Anbau im Kräutergarten, Ernte
und Zubereitung



Inhalt

Einleitung	01
Pflanzliche Inhaltsstoffe	02
Blatt- und Krautdrogen	03
Blütendrogen	06
Samendrogen	07
Wurzeldrogen	08
Seltene Teepflanzen	09
Teepflanzen mit Süßkraft	11
Wildkräuter	12
Ernte und Aufbereitung	15
Tipps zur Zubereitung	16



Einleitung

Ein Bad erfrischt den Körper, eine Tasse Tee den Geist. (Japanische Weisheit)

Seine Vielseitigkeit macht ihn als Heiß- und Kaltgetränk immer beliebter, den Tee aus Kräutern. Aromatisch, nicht zu sauer, leicht und erfrischend – gleich mehrere Gründe sprechen dafür, Kräutertee als Hausgetränk zu verwenden. Im Sommer löscht er gut gekühlt den Durst und regelt gleichzeitig den Flüssigkeitshaushalt im Körper. Heilkräutertees, z. B. aus Holunder- und Lindenblüten, unterstützen die körpereigenen Abwehrmechanismen und können bei beginnenden Erkältungen im wahrsten Sinne des Wortes kräftig einheizen. Das Sammeln von Kräutern zur

Zubereitung von Tee kann sogar zum Familien-erlebnis werden, wenn dabei ein Spaziergang an frischer Luft genutzt wird.

Für die Zubereitung sollte man beachten, dass die verschiedenen Pflanzenteile wie Wurzeln, Stängel, Blätter, Früchte und Samen eine unterschiedliche Aufbereitung benötigen, damit sich die Aroma- und Inhaltsstoffe voll ausbreiten können.



Sonnenhut und Salbei besitzen neben ihrer arzneilichen Wirkung sehr dekorative und ästhetische Eigenschaften.

Pflanzliche Inhaltsstoffe

Viele Pflanzen haben auf Grund ihrer Inhaltsstoffe für den Menschen große Bedeutung. Schon seit dem Mittelalter beschäftigten sich vor allem Mönche und Apotheker mit dem Anbau und der Verwendung von Heilpflanzen. Die damaligen Erkenntnisse wurden in Kräuterbüchern festgehalten oder durch mündliche Überlieferungen weitergegeben. Im deutschsprachigen Raum haben sich besonders Hildegard von Bingen (1098 – 1179) und Samuel Hahnemann (1755 – 1843) um die Gewinnung von Erkenntnissen über Heilpflanzen verdient gemacht. Diese finden heute noch in der Volksmedizin und in der Homöopathie Anwendung.

In der heutigen Zeit ist es der Wissenschaft in vielen Fällen gelungen, die wirksamen Substanzen künstlich herzustellen. Die Wirkstoffe der Pflanzen können sehr verschieden sein. Sie sind meistens nicht gleichmäßig über die Pflanze verteilt, sondern an bestimmten Stellen angereichert. So finden wir sie zum Beispiel in Blüten, Blättern, Früchten, Samen, Rinden oder Wurzeln. Einige Pflanzenarten enthalten auch mehrere Wirkstoffe oder Wirkstoffgruppen, wie zum Beispiel:

- Alkaloide: kompliziert aufgebaute, basisch wirkende Naturstoffe; Giftpflanzen!
- Ätherische Öle: flüchtige, meist angenehm riechende Gemische (z. B. Pfefferminze, Kamille, Baldrian, Thymian)
- Saponine: aufgrund ihrer schleimlösenden Wirkung werden sie als Mittel bei Katarrhen eingesetzt (z. B. Eibisch)
- Glycoside: Verbindungen von Zuckerarten, die in vielen Blüten- und Pflanzenfarbstoffen vorkommen
- Bitterstoffe: wirken appetitanregend (Wermut, Tausendgüldenkraut, Löwenzahn)
- Gerbstoffe: wirken zusammenziehend entzündungshemmend, antibakteriell (Erdbeerblätter, Himbeerblätter)

Viele Heilpflanzen finden als Tee in der Volksmedizin auch heute breite Anwendung. Einige Kenntnisse vorausgesetzt, ist es möglich, durch den Genuss von Tee den Heilungsprozess von Erkrankungen zu unterstützen.



Schopflavendel

Blatt- und Krautdrogen

Mediterrane Kräuter

Pflanzen aus den mediterranen Gebieten lassen sich ebenso zu Tee verarbeiten wie unsere heimischen Kräuter. Standorttypisch für mediterrane Pflanzen sind warme, trockene Lagen, mager und humusarme Böden. Um den Wasserverlust über die Blätter so gering wie möglich zu halten, haben sie einen Verdunstungsschutz in Form von kleinen, silbrigen, behaarten oder nadelförmigen Blättern. Allerdings sind die meisten Arten nur in milden Lagen ausreichend frosthart. Deshalb ist es erforderlich, für einen Winterschutz zu sorgen. Entweder hüllt man die Pflanzen in Noppenfolie ein oder man stellt sie frostfrei in einen Wintergarten bzw. einen Hausflur.

Es empfiehlt sich, mediterrane Kräuter in Kübeln vor Beginn strenger Fröste in einem hellen, kühlen Raum oder im Treppenhaus bei 6 bis 10°C zu überwintern. Für Salbei und Thymian genügt eine Schutzdecke aus Reisig.

Tee aus **Thymiankraut** hat als Hustenmittel eine lange Tradition. Sein Gehalt an antibakteriell wirkendem Thymol, welches Bestandteil des ätherischen Thymianöles ist, bestimmt die Wirkung der Pflanze. Als Aufguss zubereitet und mit

Honig verfeinert, ist es auch ein ideales Getränk für Kinder. Thymian gibt es in verschiedenen Arten, die sich alle für Kräutertees eignen: Kugelthymian, weiß blühend [*Thymus x vulgaris*]; Aromatischer Kaskadenthymian [*Thymus longicaulis*]; Englischer Thymian [*Thymus x Broadleaf* 'English'].

Rosmarin ist ein geschätztes Mittel in der Volksmedizin. Während es als Küchenkraut bekannt ist und Verwendung findet, wirkt es auch als Tee appetitanregend, krampflösend, belebend und kreislaufaktivierend. Von Rosmarin gibt es aufrecht und hängend wachsende Sorten.

Salbei gibt es in mehreren hundert Arten. Als Bestandteil von Teemischungen oder als Alleintee wirkt er durch den Gehalt an Bitterstoffen



Rosmarin



Marokkanische Minze

bei Gallen- und Magenleiden. Seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung auf den Mund- und Rachenraum kann leichte grip-pale Infekte im Keim ersticken. Als Sorten für Tee eignen sich unter anderem: Kriechender Salbei [*Salvia nevadensis*]; Salbei Extrakta [*Salvia officinales* 'Extrakta']; Honigmelonensalbei [*Salvia elegans*]; Ananassalbei [*Salvia rutilans*]; Pflaumiger Salbei [*Salvia officinalis* 'Crispa']; Somalia Salbei [*Salvia somaliensis*].

Lavendel ist beliebt als nervenberuhigendes Mittel. Im Kräutergarten ist er kaum wegzudenken. Im Juli/August werden die Blütenstände gesammelt und getrocknet. Für Tee eignen sich Blüten und Blätter. Aus den Blättern des Schopflavendels [*Lavandula stoechas*] wird in seiner Heimat, der Türkei, ein Aufguss gegen Alltagsbeschwerden verordnet.

Minze – der Wanderer

Eine der bekanntesten und beliebtesten Tee-pflanzen ist wohl die **Minze**. Ihre Verbreitung verdankt sie sicher auch der unkomplizierten Vermehrung durch Stecklinge. Von April bis August schneidet man von der Mutterpflanze mit einem scharfen Messer ein etwa 10 cm langes Triebstück ab und stellt es in ein Glas mit Wasser. Dabei sollten etwa 3 Blattknospen ins Wasser eintauchen. Ist der Steckling gut bewurzelt, topft man ihn vorsichtig ein. Im halbschattigen Freilandbeet entwickelt er sich zu einer kräftigen Pflanze. Minze bildet Wurzel-ausläufer

und oberirdische Ausläufer. Sie lassen sich direkt von der Pflanze abtrennen und an anderen Orten einpflanzen. Bei feuchtem und humosem Boden bilden Minzen ein dichtes Wurzelwerk.

Der Einbau von Wurzelsperren oder das Versenken von großen Töpfen ohne Boden, in die die Minze gepflanzt wird, verhindern das Durchwurzeln der Beete. Im Pillnitzer Kräutergarten des LfULG findet man folgende Sorten, die sich für die Teebereitung besonders eignen: Schokoladenminze [*Mentha x piperita* 'Chocolate Mint']; Apfel-Minze [*Mentha rotundifolia*]; Ananas-Minze [*Mentha suaveolens*]; Japanische Minze [*Mentha arvensis*]; Pfefferminze [*Mentha piperita*]; Karooh-Minze [*Mentha longifolia*]; Orangenminze [*Mentha piperita*]; Kleinblütige Bergminze [*Calamintha nepeta*]; Tunesische Minze [*Mentha spicata*]; Marokkanische Minze [*Mentha spicata*]; Erdbeerminze [*Mentha species*].

Der unterschiedliche Gehalt an Menthol sowie an anderen Aromen machen die Vielfalt des Geschmacks der Minze aus. Riecht man an den zerriebenen Blättern, lässt der erfrischende Duft verstopfte Atemwege frei werden. Liebhaber eines kräftigen Pfefferminztees sollten die Marokkanische Minze [*Mentha spicata* 'Marokko'] sowie die Thüringer Minze [*Mentha piperita* 'Multi-mentha'] bevorzugen.

Teepflanzen mit zitronigem Aroma

Melisse ist ein geachtetes Heil- und Gewürzkraut. Man sollte es als Topfpflanze kaufen und an einem halbschattigen, gut feuchten Standort pflanzen. Das zitronenartige Aroma der Staude passt gut zu Minze. Melissenblätter werden vorrangig zur Schlafförderung verwendet. Der Tee kann bei Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden helfen. Frische Melissenblätter duften beim Zerreiben zart zitronenartig. Da das ätherische Öl der Melisse in den Öldrüsen auf den feinen Blättern sehr empfindlich ist, sollte Melisse vorsichtig geerntet und frisch verwendet werden.

Zitronenmelisse [*Melissa officinalis*]; Kreta-Melisse [*Melissa officinalis*]; Zitronenmelisse, Gelbbunt [*Melissa officinalis* 'Variegata']; Zitronenmelisse, Golden [*Melissa officinalis* 'Aurea']

Die **Zitronenverbene** ist ein Strauch mit hocharomatischen Blättern und stammt aus Südamerika. Wenige Blättchen genügen bereits für eine Tasse Tee. In einer Kräutermischung bringt er Frische für heiße Tage. Erwirbt man eine Pflanze, so bildet sie rasch verholzte kleine Sträucher. Während des Sommers ist der Strauch sehr unkompliziert, benötigt aber ausreichend Wasser. Bewährt haben sich große Pflanzenkübel. Bevor man ihn ins frostfreie Winterquartier stellt, schneidet man ihn zurück. Somit erhält man noch einen Wintervorrat.

Die nicht blühende Kultursorte der tropischen Grasart **Zitronengras** kann nur durch Teilung vermehrt werden. Sie benötigt ausreichend Düngung und einen warmen Standort, wenn die Ernte reichlich ausfallen soll. In den asiatischen



Zitronenverbene

Ländern wird Zitronengrasteer zur Linderung von Magenbeschwerden, bei Husten und Fieber genutzt. Verwendung finden Halme und die Verdickungen am Stängelgrund auch Bulben genannt. **Zitronenthymian** liebt sonnige warme Plätze in nahrhaftem, nicht zu trockenem Boden. Die Triebe lassen sich laufend ernten. Frisch oder getrocknet aufgegossen ist er als Tee beliebt. Thymian ist wegen der heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane bekannt. Vom Zitronenthymian gibt es kriechende, Polster bildende und aufrecht wachsende Arten. Buntblättrige Formen sollten im Kräutergarten genügend Licht erhalten. Zitronenthymian Weißbunt [*Thymus x citrodorus* 'Variegatus']; Zitronenthymian Gelbbunt [*Thymus x citrodorus* 'Aureus']; Spanischer Zitronenthymian [*Thymus baeticus*]

Lemon-Ysop gehört zur Familie der Agastachen und bietet äußerst schmackhafte Blätter und Blüten für erfrischenden Tee. Der Lemon-Ysop und die von diesem ausgelesene Sorte ‚Toronjil Morado‘ verströmt einen lieblichen Zitronenduft. Agastachen werden etwa 60 cm hoch und sind im Stauden- oder Kräuterbeet durch ihre karminroten Blüten eine Zierde.

Zitronen-Salbei wird bis 100 cm hoch und ist blühfreudig. Das Kraut eignet sich für einen frischen Tee und die kräftig roten, essbaren Blüten als Dekoration für Sommerdesserts und Torten. Zitronensalbei ist eine Zuchtform von Salbei elegans. Eine wüchsige Sorte, die sich auch für Pflanzungen in Kästen und Kübel eignet.

Zitronenthymian





Ringelblumen

Blütendrogen

Sorgsame Ernte – beste Wirkstoffe beim ersten vollen Erblühen

Die Kronblätter, deren Farbe, Duft und Nektar Bienen und andere Insekten zur Bestäubung anlocken, bedürfen besonderer Sorgfalt bei der Ernte und Trocknung. An einem luftigen Schattenplatz sollten sie rasch trocknen und sofort in gut schließende Gefäße gefüllt werden.

Die **Ringelblume** ist ein einjähriges, bis zu 50 cm hohes Kraut mit auffälligen, intensiv orangefarbenen oder gelben, einzeln stehenden Blüten. Sie vermehrt sich selbst im Garten. Die Blütenblätter lassen sich leicht abzupfen und nach dem Trocknen Kräuterteemischungen beimengen. Durch die entzündungshemmende Wirkung genießt die Ringelblume als Heilpflanze ein hohes Ansehen.

Im Unterschied zu anderen Arten der Kamille hat die einjährige **Echte Kamille** kegelige und hohle Blütenköpfe. Im Garten lässt sich auch die mehrjährige **Römische Kamille** gut kultivieren, um die Blütenköpfe für Tee zu ernten. Die Blüten beider Arten lassen sich gut trocknen und haben eine vergleichbare entzündungshemmende Heilwirkung.

Die Blüten der **Großblumigen Königskerze** haben sich als Aufguss bei Husten, Heiserkeit und Verschleimungen der oberen Atemwege bewährt. Geerntet werden die Blüten ohne Kelch. Da sie sich nacheinander entfalten, muss mehrmals geerntet werden.

Köstliche Tees lassen sich aus den Blüten von **Linde** und **Holunder** zubereiten. Obwohl diese Gehölze eher selten in unseren Haus- und Kleingärten zu finden sind, gehören sie zur lebenden Hausapotheke. Die duftenden Blüten beider Gehölze liefern schweißtreibenden Tee und es lohnt sich, davon immer einen Vorrat zu haben. Ein Aufguss schmeckt angenehm süßlich.



Großblumige Königskerze



Gewürzfenchel

Samendrogen

Das Dreigespann

Von Fenchel, Kümmel und Anis werden die Samen geerntet. Mit **Fenchel** ist hier nicht der wohlschmeckende Gemüsefenchel gemeint, sondern der ausdauernde Staudenfenchel, der etwa 3 bis 4 Jahre alt werden kann. Die bis zu 2 m hoch werdenden Stauden wirken durch ihr federartiges Laub auch im Ziergarten sehr imposant.

Fenchel sind Tiefwurzler und benötigen nährhaften Boden. Wenn die Körner im Spätsommer beginnen braun zu werden, kann man die Dolde ernten. Steckt man sie in ein Papier- oder Leinensäckchen zum Nachtrocknen, geht nichts von dem Erntegut verloren. Fenchel wirkt entschlackend und harntreibend. Geeignete Sorten sind hier: Bronzefenchel [*Foeniculum vulgare*]; Gewürzfenchel [*Foeniculum vulgare*].

Kümmel ist eine zweijährige Pflanze, sie treibt im ersten Jahr nur eine Blattrosette, blüht und fruchtet dann im folgenden Jahr. Sie liebt kalkhaltigen und nährstoffreichen Boden. Die geernteten Früchte kann man auch im Backofen oder Dörrapparat bei 35 °C trocknen. Als Tee

wirkt Kümmel appetitanregend und unterstützt die Verdauung.

Anis ist einjährig. Im zeitigen Frühjahr ausgesät, kann man die Früchte im Sommer des gleichen Jahres ernten. Zu beachten ist, dass Anis eine lange Keimdauer hat und feucht gehalten werden muss. Anis wirkt krampflösend und bei Husten gut schleimverflüssigend. Der wichtigste Bestandteil der Samen ist das ätherische Öl Anethol, mit einem Gehalt von etwa 80 bis 90%.



Fenchelsamen



Eibisch

Wurzeldrogen

Unterirdische Wurzeln – Speicherorgane mit vielen Wirkstoffen

Im ätherischen Öl der **Baldrianwurzel** sind bis heute 100 verschiedene Bestandteile nachgewiesen worden. Diese Pflanze kommt in Europa und in den klimatisch gemäßigten Zonen Asiens vor. Ein Tee aus Baldrianwurzeln wirkt vor allem beruhigend und schlaffördernd. Am besten wirkt ein Kaltwasserauszug. Baldrian lässt sich im Garten als robuste Staude ziehen. Wenn sich im Herbst das Laub gefärbt hat, kann man den Wurzelstock ausgraben und teilen. Für den Tee werden die Wurzeln gründlich gewaschen, in Stücke geschnitten und getrocknet.

Der **Eibisch** ist eine ausdauernde bis zu 1,5 m hohe Staude mit breiten Blättern, rötlich- oder rosa-weißen Blüten und ausgeprägten Wurzeln. Seit dem Mittelalter werden die Substanzen des Eibischs als Arznei genutzt. Bedeutsam ist die Anwendung zur Linderung bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und dem damit verbundenen trockenen Reizhusten. Die für die Pflanze charakteristischen Inhaltsstoffe, die Schleimstoffe, finden sich in allen ober- und unterirdischen Pflanzenteilen. Daher werden sowohl die Blätter als auch die Wurzeln verwendet. Da diese Stoffe nicht hitzestabil sind, wird die Anwendung als kalt angesetzter Tee empfohlen.



Baldrianwurzel



Baldrianblüte



Griechischer Bergtee

Seltene Teepflanzen

Eine Neuentdeckung aus Fernost ist **Jiaogulan**. In Europa ist der Tee aus dieser Pflanze noch relativ unbekannt. Das »Kraut der Unsterblichkeit«, wie es in China auch genannt wird, wurde 1987 entdeckt. Wegen seiner belebenden, verjüngenden und wohltuenden Wirkung wird in China dieser Tee schon sehr lange getrunken. In Kräutergärtnereien wird die Pflanze bereits angeboten. Die kleinen, glänzendgrünen Blätter dieses Strauches schmecken, als Tee zubereitet, nach Bergamotte /Vanille. Die Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse, lässt sich leicht bei 14 °C bis 20 °C überwintern.

Griechischer Bergtee wird als ein aromatisch mild und zimtartig schmeckender Tee beschrieben. Er wird aus den graufilzigen Blättern und den gelbgrünen Blütenkerzen bereitet. Die traditionelle Zubereitung verlangt, das Kraut ca. 10 min zu köcheln oder auch mit heißem Wasser zu übergießen und 10 min ziehen zu lassen. Die Pflanze stammt aus den Hochlagen der Türkei und Griechenlands. Sie ist winterhart und lässt sich auch im Kräutergarten gut ansiedeln.

Odermennig findet man in lichten Wäldern oder an Wegrändern. Die Staude lässt sich auch im Hausgarten in voller Sonne kultivieren und im Herbst teilen. Für einen Aufguss erntet man die



Jiaogulan



Kleiner Odermennig



Andorn



'Rose de Rescht'

Blätter kurz vor, oder während der Blütezeit. Von Juni bis August erscheinen die gelben Blütenstände. Sie sind in lang gestreckten Ähren angeordnet. Der Odermennig enthält ätherische Öle und Gerbstoffe, die eine positive Wirkung auf die Stimmbänder haben. Deshalb ist es auch als »Sängerkraut« bekannt.

Andorn ist eine der ältesten bekannten Arzneipflanzen. Genutzt wird das zur Blütezeit gesammelte und getrocknete Andornkraut, die Blätter und blühenden Spitzen. Er enthält Gerbstoffe, Flavonoide, ätherische Öle, und den Bitterstoff Marrubiin. Typischerweise wird er als Tee zubereitet. Dazu werden 1 bis 2 Gramm Andornkraut mit heißem Wasser übergossen und etwa 10 min ziehen gelassen. Bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und bei Husten werden am Tag etwa 2 bis 3 Tassen empfohlen.

Damaszener Rosen

'Rose de Rescht', 'Jacques Cartier'

Damaszener Rosen sind auf Grund ihres betörenden Duftes unter Gartenliebhabern sehr beliebt. Es sind gesunde und dankbare 'Alte Rosen'. Hervorragend für Beete, Kübel und Balkone ge-

eignet, blühen sie von Juni bis in den Herbst. Ihr Wuchs ist kompakt und aufrecht. Das dichte Laub mit bläulich-graugrünen Blättern ist glänzend. Sie sind gut frosthart. Bei der Sorte 'Rose de Rescht' fallen die fuchsienroten, rosettenförmigen Blüten mit dunkler Mitte auf. 'Jacques Cartier' blüht heller rosa. Beide Sorten verströmen den schweren Damaszener Rosenduft. Aus den Blättern wird auch das Rosenöl gewonnen.

Die heilsame Wirkung der Rosenblüten beruht neben den ätherischen Ölen auch auf dem Gehalt an Gerbstoffen. Um den Juckreiz und die Schwellung bei Insektenstichen zu lindern, kann einfach der Saft von zerriebenen Blütenblättern aufgetragen werden. Bei müden, gereizten und geschwellenen Augen hilft bereits eine Auflage von frischen Rosenblütenblättern, die man als Komresse 10 Minuten einwirken lässt.

Ein Tee aus Rosenblüten ist einfach wohltuend und entspannend. Dafür übergießt man frische oder getrocknete Blütenblätter mit abgekochtem, nicht mehr kochendem Wasser und lässt sie 5 Minuten abgedeckt ziehen.



Aztekisches Süßkraut

Teepflanzen mit Süßkraft

Aztekisches Süßkraut ist eine tropische Pflanze, die sich zum Verfeinern von Desserts und zum Süßen von Kräuterteemischungen eignet. Sie verströmt einen süßlichen, aromatischen, leicht minzigen Duft. Besonders zierend sind die kleinen weißen Blüten. Die langen Ranken eignen sich zur Verwendung in Kräuterrampeln. Sie ist nicht winterhart.

Echtes Mädesüß ist eine bis 1,5 m hohe mehrjährige Staude, die man in Europa an Bachufern und auf feuchten Wiesen findet. Im Handel werden auch niedriger wachsende, dekorative Sorten mit andersfarbigen Blüten angeboten. Die Sorte 'Aurea' hat weiße Blüten und goldgelbes Laub und 'Plena' ist gefüllt blühend. Die Blüten eignen sich zum Süßen von Konfitüren,

Fruchtkompotten, alkoholfreien Erfrischungsgetränken und Tee. Mädesüß beruhigt als Tee auch den gereizten Magen. Vollerblühte Triebe werde abgeschnitten und in Bündeln getrocknet. Blätter und Blüten sind verwendbar. Für abfallende Blüten sollte ein Tuch untergelegt werden. **Stevia** kann man aus Samen ziehen oder als Topfpflanze erwerben. Im Sommer lässt sich Stevia an einem sonnigen Platz auch als Kübelpflanze halten. Sie blüht von Oktober bis Februar mit kleinen weißen Blüten. Die Pflanze wird buschiger, wenn man die Spitzen auskneift und ab und zu düngt. Sie ist nicht frosthart und sollte bei 15 bis 20°C überwintern. Die Blätter sollten sehr sparsam eingesetzt werden, sie besitzen eine sehr hohe Süßkraft.



Anis, blühend



Mädesüß



Wildkräuter

Tees aus Wildkräutern sind nicht nur sehr aromatisch, sie helfen auch Heil- und Genesungsprozesse zu unterstützen und das Wohlbefinden zu erhalten. Durch ihre Inhaltsstoffe wirken sie zum Beispiel blutreinigend, lindern Atemwegserkrankungen und wirken unterstützend bei Beschwerden des Magen-Darm-Bereichs. Erntet man Wildkräuter in freier Natur, sollte man auf ausreichende Entfernung zu Verkehrswegen achten. Partikel von Reifengummi und Straßen-

schmutz sind auch durch Waschen der Pflanzen nicht zu entfernen. Wählen sie beim Sammeln Standorte, die möglichst vom Menschen unbeeinflusst sind. Der Standort muss hygienisch einwandfrei sein (keine Hundespazierwege oder Wiesen mit intensiver landwirtschaftlicher Bewirtschaftung). In der Tabelle sind Wildkräuter aufgeführt, die für eine Teezubereitung geeignet sind.

Tabelle: Kleiner Sammelkalender Wildkräuter zur Teebereitung

Wildpflanze	Sammelzeit	Verwertbare Pflanzenteile
Brennnessel	März bis Mai	junge zarte Blätter
Gewöhnliche Goldnessel	Mai bis Juni	geöffnete Blüten
Huflattich	März bis Mai	junge Blütenköpfe und erste Blätter
Löwenzahn	Juni bis Juli	Wurzel, Blüten
Schafgarbe	Juni bis September	Blütenstand am wirksamsten
Schachtelhalm	Frühsommer	grüne Sprosse
Veilchen	März bis April	Blüten

Brennnessel möchte man insbesondere wegen der Brennhaare nicht im Garten haben. Man sollte jedoch mindestens in einer versteckten Ecke einen ausreichenden Bestand stehen lassen, denn Brennnesseln sind wichtige Futterpflanzen für Raupen von mindestens 10 Schmetterlingsarten. Der aus Brennnesselkraut zubereitete Tee hat sich zur Stoffwechsellaktivierung bewährt und ist als Frühjahrskur sehr gut verträglich.



Brennnessel

Gewöhnliche Goldnessel gehört zur Gattung der Taubnessel. Die mehrjährigen Pflanzen können bis 60cm hoch werden. Die Blüten sind goldgelb bis blassgelb. Sie gedeiht in Wäldern, an nahrhaften halbschattigen Stellen und Gräben. Die getrockneten Blüten werden als Hausmittel gegen Blasenerkältung verwendet.



Goldnessel

Hufplattich ist eine mehrjährige Staude mit goldgelben Blüten. Von März bis April erscheinen sie vor den Blättern. Blüten und Blätter besitzen Schleimstoffe, Gerbstoffe und Bitterstoffe. Als Tee werden die Blätter bei Atemwegserkrankungen und trockenem Husten eingesetzt.



Hufplattich

Löwenzahn ist eine Wiesenpflanze mit goldgelben Blüten, die auf fast allen Böden wächst. Während die Verwendung junger Löwenzahnblätter als Salat geschätzt wird, ist Tee aus der Wurzel und den Blüten eher unbekannt. Löwenzahntee als Kaltansatz gilt als Mittel zur Aktivierung der Leber- und Nierenfunktion.



Löwenzahn



Schafgarbe

Schafgarbe ist eine mehrjährige Pflanze mit cremeweißen Blüten. Die Blätter sind fein gefiedert. Sie enthält ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide. Früher wurde die Pflanze auch zur Wundheilung eingesetzt. Der Tee hilft bei grippalen Infekten. In Kombination mit Holunderblüten und Pfefferminze fördert er die Schweißbildung und wirkt fiebersenkend. Schafgarbe findet man auf Wiesen mit eher trockenen Böden. Ziersorten mit gelben und roten Blüten sind medizinisch wirkungslos. Die wertvolle Heilwirkung des **Schachtelhalm**s besteht auf Grund des hohen Anteils an Kieselsäure in der Stärkung des Bindegewebes. Hat sich Schachtelhalm im Garten erst etabliert, wird man ihn nur schwer wieder los. Meist wird er durch Wurzelschnittlinge im Garten verbreitet. Man kann im Frühsommer die grünen Sprosse ernten und trocknen. Schachtelhalm trinkt man üblicherweise als Tee. Beachten sollte man die längeren Ziehzeiten.



Veilchen

Veilchen wachsen bevorzugt auf schattigen Wiesen und an Waldrändern. Sie haben einen ausdauernden Wurzelstock, der sich von Jahr zu Jahr mehr ausbreitet. Im zeitigen Frühjahr zeigen sich die herzförmigen Blätter und von März bis April die Blüten. Veilchen haben violette Blüten, die sehr angenehm duften. Daher wird das echte Veilchen auch Wohlriechendes Veilchen (*Viola odorata*) genannt. Veilchentee wirkt schleimlösend bei Husten und Erkältung. Frische oder getrocknete Veilchenblüten mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit Honig, Zucker und Zitrone abschmecken.



Getrocknete Brennnessel

Ernte und Aufbereitung

Trocknen

Für alle Blüten- und Blattdrogen ist die Trocknung geeignet. Die Blätter trocknet man bei 20 bis 25 °C so lange, bis sie sich leicht zerreiben lassen. So vermeidet man Schimmel im Wintervorrat. Bereits bei der Auswahl der Blüten und Blätter sollten kranke Pflanzenteile ausgelesen und entfernt werden. Salbei und Minze werden von ihren Stielen befreit und auf Drahtrosten oder Papier ausgebreitet, auch zu Bündeln gebunden und Kopf über aufgehängt. Salbei gewinnt durch Trocknen an Aroma und Würzkraft. Kräuter sollten immer im Halbschatten getrocknet werden, damit die ätherischen Öle nicht entweichen können.

Bei allen Wurzeln (Eibisch, Alant, Baldrian) sind die faserigen Teile zu entfernen. Danach schneidet man sie in kleine Stücke und trocknet sie bei ca. 50 bis 60 °C im Backofen, wo man sie regelmäßig wendet. Die fingerdicken Wurzeln vom Eibisch sind vor dem Trocknen zu schälen und anschließend in dunklen, luftdichten Gefäßen aufzubewahren.

Am ersten Wochenende im Juli findet jährlich der Pillnitzer Gartentag statt. Hier kann man sich bei Experten Rat zum Anbau und Verwendung von Kräutern sowie zu anderen gartenbaulichen Themen holen.



Getrocknete Kamille



Minze-Ernte



Getrocknete Kräuter für die Hausapotheke

Tipps zur Zubereitung

Aufguss, Kaltauszug, Abkochen – damit sich besonders bei Heilkräutertees die erwünschte Wirkung einstellt, sollte die Zubereitung sorgsam erfolgen.

Wässriger Auszug, Aufguss

Die am häufigsten angewandte Zubereitung für Blüten-, Blatt- und Krautdrogen ist der wässrige Auszug (Melisse, Minze, Lindenblüten, Holunderblüten). Man nimmt dafür 1 bis 2 Teelöffel getrocknete oder 3 Teelöffel frische Pflanzenteile für eine Tasse Tee und übergießt sie mit kochendem Wasser. Danach lässt man ihn etwa 10 min zugedeckt ziehen. So können die ätherischen Öle nicht entweichen und das Aroma kann sich voll entwickeln.

Kaltauszug

Einen Kaltauszug anzufertigen ist besonders dann zu empfehlen, wenn Stängel, Früchte und Wurzeln Verwendung finden (Alant, Baldrian, Leinsamen, Eibischwurzeln).

FrISCHE oder getrocknete Pflanzenteile in kaltem Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen, abseihen und mundwarm schluckweise trinken.

Abkochen

Die erforderliche Menge Drogen mit kaltem Wasser ansetzen, erhitzen und 10 min weiter kochen lassen. Dieses Verfahren eignet sich für Rinden, Schalen und Wurzeln.

Um die Mischung geschmacklich abzurunden, können neben Pflanzenteilen getrocknete Früchte, Fruchtschalen und Beeren den Tees beigegeben werden. Man sollte beachten, dass diese getrockneten Zutaten relativ lange Ziehzeiten von 10 bis 15 min benötigen, um die Aromastoffe abzugeben (Apfelschale oder Apfelstücke, Brombeeren, Johannisbeeren).



Getrocknete Ringelblumen- und Malvenblüten

Wohltuende Kräutertees

Je nach Geschmack lassen sich Kräutermischungen als Haustee für die Familie leicht selbst herstellen. Diese Zutaten sind für einen Aufguss geeignet.

- Lavendeltee, gekühlt
 - 5/8 l Wasser
 - 200 g Zucker
 - ¼ Tasse frische Lavendelblätter, grob gehackt
 - ½ Liter Wasser
 - 1/8 l frisch gepresster Zitronensaft
 - Eiswürfel
 - frische Stängel Lavendel zum Garnieren

Wasser und Zucker in einen Topf geben zum Kochen bringen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Lavendel dazugeben und vom Herd nehmen. Zugedeckt abkühlen lassen. Tee in einen Glas-krug abgießen, Wasser und Zitronensaft auffüllen. Mehrfach umrühren und im Kühlschrank gut kühlen. Vor dem Servieren Eiswürfel in den Krug geben. Die Gläser kann man mit Lavendelzweigen garnieren.

- Sonnenwende
 - Ein wohlschmeckend frisches Hausgetränk
 - Ringelblumenblüten
 - Pfefferminze
 - Lavendelblüten
 - Gänseblümchenblüten
 - Malvenblüten



Getrocknete Ringelblumen- und Malvenblüten



Gekühlt oder frisch gebrüht schmecken Kräutertees immer

- Erfrischend jung
 - Belebender frisch-minziger Geschmack mit angenehmen Zitronenaroma
 - Zitronenverbene
 - Ananassalbei
 - Orangenminze
 - Pfefferminze
 - Apfelminze
 - Melisse
- Freche Früchtchen
 - Dieser Sommertee hat einen leichten Geschmack nach Lakritz und eine wunderbar gelbe Farbe. Wenn man die Früchte mit dem Mörser etwas anstößt, benötigt man eine kürzere Ziehzeit.
 - Fenchelfrüchte 5 Teile
 - Anisfrüchte 3 Teile
 - Kümmelfrüchte 2 Teile
- Heißer Pott
 - Pfefferminze
 - Melisse

**Herausgeber:**

Sächsisches Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie
Pillnitzer Platz 3, 01326 Dresden
Telefon: + 49 351 2612-0
Telefax: + 49 351 2612-1099
E-Mail: lfulg@smul.sachsen.de
www.smul.sachsen.de/lfulg

Redaktion:

Barbara Schön
Abteilung Gartenbau
Telefon: + 49 351 2612-8106
Telefax: + 49 351 2612-8099
E-Mail: barbara.schoen@smul.sachsen.de

Fotos:

Barbara Schön, LfULG
www.sandstein.de, www.shutterstock.de,
www.fotolia.de, www.istockphoto.com

Gestaltung und Satz:

Sandstein Kommunikation GmbH, Dresden

Druck:

Lausitzer Druckhaus GmbH, Bautzen

Redaktionsschluss:

15. 11. 2011

Auflagenhöhe:

5.000 Exemplare, 2. überarbeitete Auflage

Papier:

gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Bezug:

Diese Druckschrift kann kostenfrei bezogen werden bei:
Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung
Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: + 49 351 2103-672
Telefax: + 49 351 2103-681
E-Mail: publikationen@sachsen.de
www.publikationen.sachsen.de

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen.