

# Kräuter-Werkstatt



## Was wächst denn da?

Wildkräuter gibt es überall und häufig werden sie als Unkraut angesehen. Dabei kann man so tolle Sachen mit Brennnessel, Spitzwegerich, Kresse und Co machen! In unserer Kräuter-Werkstatt verraten wir dir, welche Kräuter du im Garten, Park und Wald finden und was du daraus leckeres, duftendes und schönes zaubern kannst.

# Zitronen-Melisse

---

- Höhe:** Die Melisse kann mit 90 Zentimetern ganz schön groß werden.
- Blüte:** Die jungen Blüten sind hellgelb, später werden sie dann weiß bis rötlich.
- Verwendung:** Melisse kann man vielfältig nutzen, z. B. als Gewürz, Bienenweide und Heilpflanze.
- Hausmittel:** Melissentee wirkt beruhigend und krampflösend

**Wusstest du,** dass der Name Melisse vom lateinischen *meli* (= Honig) kommt? Das liegt daran, dass Melisse schon immer als Bienenweide genutzt wurde.

## Melissen-Sirup

- Zeit:** 20 Minuten, plus einen Tag ziehen lassen
- Zutaten:** 30 Stängel Zitronenmelisse, 70 Gramm Zitronensäure, 3 Bio-Zitronen, 3 Liter Wasser, 3 Kilo Zucker, zwei große Gefäße, mehrere Flaschen

Schneide die Zitronen in Scheiben und lege sie mit den Melissestängeln und der Zitronensäure ins Wasser. Das Ganze lässt du nun zugedeckt 24 Stunden ziehen.

Jetzt gießt du das Melissenwasser durch ein Sieb in ein großes Gefäß. Schütte den Zucker dazu rühre solange um bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Den Sirup füllst du nun in saubere Flaschen. Der Sirup schmeckt mit spritzigem Mineralwasser verdünnt besser als jede Limonade!

# Salbei

---

- Blüte:** Salbei hat lila Blüten, manchmal sind sie auch rosa oder weiß. Und sie riechen richtig gut!
- Verwendung:** Auch Salbei wird als Gewürz, Bienenweide und Heilpflanze genutzt.
- Hausmittel:** Salbei wirkt bakterien- und entzündungshemmend und wird gerne zum Gurgeln genutzt.

**Wusstest du schon,** dass sich die Totenräuber in der Zeit der Pest, einer schweren, ansteckenden Krankheit, mit einer Mischung aus Salbei, Essig und ein paar anderen Kräutern einrieben, um sich nicht anzustecken?

## Salbeimäuschen

- Zeit:** 20 Minuten
- Zutaten:** 30 Salbeiblätter, 125 Gramm Mehl, 1 Ei, 2 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Salz, 100 ml eiskaltes Wasser, Olivenöl zum Braten, Salbeiblüten zum Garnieren

Trenne das Eigelb vom Eiweiß und schlage das Eiweiß steif. Vermenge das Eigelb, das Salz und das Öl mit dem Mehl, gib Wasser hinzu und hebe zum Schluss den Eischnee unter.

Erhitze eine Pfanne mit Olivenöl. Tauche die Salbeiblätter in den Teig und brate sie in der Pfanne knusprig. Lege sie auf Küchenpapier und garniere sie mit Salbeiblüten.

Die Salbeimäuschen schmecken ganz frisch am besten!

# Brunnenkresse

---

- Höhe:** Die Stängel der Brunnenkresse können bis zu 90 Zentimeter lang werden und liegen im Wasser.
- Blüte:** Sie hat schlichte weiße Blüten, nach dem Blühen verfärben sich die Stängel häufig lila.
- Verwendung:** Brunnenkresse wird als Gewürz und Gemüse, aber auch als Heilpflanze genutzt

**Wusstest du schon,** dass du die Brunnenkresse nur aus Fließgewässern und gegart oder aus Kulturen essen solltest, da das Wasser, in dem sie schwimmt, häufig bakterienbelastet ist?

## Brunnenkressen-Süppchen

- Zeit:** 40 Minuten
- Zutaten:** 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Butter, 1 Liter Gemüsebrühe, 125 ml Sahne, 2 Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 200 Gramm Kresse, eine Handvoll Gänseblümchenköpfe

Lass dir bei diesem Rezept am besten von einem Erwachsenen helfen! Hack zuerst die Zwiebeln und Kartoffeln grob. Schmelz die Butter in einem Topf und brate die Zwiebeln und Kartoffelwürfel an. Gib die Gemüsebrühe dazu und lass alles 20 Minuten köcheln. Füge zwei Drittel der Kresse hinzu, koche alles kurz auf und püriere es. Gib die Sahne, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft hinzu, koch alles nochmal kurz auf verteile die restliche Kresse fein gehakt darüber. Fülle die Suppe in Teller und garniere sie mit den gewaschenen Gänseblümchenköpfen.  
Guten Appetit!

# Spitzwegerich

---

- Höhe:** Spitzwegerich wird bis 50 Zentimetern hoch.
- Blüte:** Der Spitzwegerich hat einen großen Blütenstand, die Blüten sind unauffällig und weiß.
- Verwendung:** Spitzwegerich ist eine Heilpflanze und kann auch Salate verfeinern.
- Hausmittel:** Spitzwegerich hilft z. B. bei Insektenstichen und Brennnesselverbrennungen, in dem man ein Blatt zerreibt und über die betroffene Stelle streicht.

**Wusstest du schon,** dass Spitzwegerich so viel wie „Wegkönig“ bedeutet? Das liegt daran, dass man ihn fast überall findet. Er war deshalb auch in der Nachkriegszeit als Salatersatz sehr beliebt.

## Wilder Salat

- Zeit:** 20 Minuten
- Zutaten:** Zwei Handvoll Spitzwegerichblätter, Gänseblümchenköpfe, Bärlauch, Ringelblumen, Kapuzinerkresse...was auch immer euer Garten, Park, Wald so hergibt. Öl, Balsamico, grober Senf, Honig

Spüle die Blätter und Blüten gut mit Wasser ab und schüttele sie etwas trocken. Misch aus dem Öl, Balsamico, Senf und Honig eine Sauce ganz nach deinem Geschmack und vermische alles miteinander. Lege schöne Blüten ganz zum Schluss auf den Salat. Wenn du nicht genug Spitzwegerich findest, kannst du auch Rucola kaufen und untermischen.

# Zitronenverbene

---

- Höhe:** Zitronenverbene kann ganz schön riesig werden: zwischen zwei und sechs Meter hoch!
- Blüte:** Verbene hat kleine Blüten, die meistens weiß sind.
- Verwendung:** Vor allem in der Küche wird Zitronenverbene genutzt, aber sie dient auch als Heilpflanze.
- Hausmittel:** Zitronenverbene hilft als Tee gegen Verdauungsbeschwerden

**Wusstest du schon,** dass man Zitronenverbene meistens als Gewürz oder Tee verwendet, sie aber auch wie Spinat kochen kann? Einfach mal ausprobieren!

## Zitronenverbene-Tee

- Zeit:** für das Trocknen mehrere Tage, dann nur noch fünf Minuten
- Zutaten:** Zitronenverbene und ganz nach Belieben noch mehr Kräuter und Blumen.

Trockne die Zweige der Zitronenverbene am besten kopfüber und gib dann sie dann mit anderen getrockneten Kräutern und Blumen in ein Einmachglas. Ringelblumen z. B. sehen toll aus und schmecken auch noch echt lecker!

Für eine Kanne Tee brauchst du um die fünf bis sechs Teelöffel, ziehen lassen sollte man ihn fünf bis acht Minuten.

# Thymian

---

- Höhe:** Thymiansträucher werden zehn bis 40 Zentimeter hoch.
- Blüte:** Die Blüten sind klein und rosa bis weiß.
- Verwendung:** Thymian wird als Heilpflanze, Gewürz und auch als Bienenweide eingesetzt.
- Hausmittel:** Bei Bronchitis und Keuchhusten hilft Thymianöl, außerdem wirkt es antibakteriell

## Hustensaft

- Zeit:** 45 Minuten
- Zutaten:** 100 Gramm frische Thymian- und Spitzwegerichblätter, 250 ml Wasser, 125 Gramm Zucker

Wasche die Blätter und zerrupfe oder zerschneide sie. Lege sie in einen Kochtopf, übergieße sie mit Wasser und bringe es zum Kochen. Lass die Kräuter 30 Minuten lang köcheln und gieße den Sud dann durch ein Sieb. Koche nun den grünen Saft zusammen mit dem Zucker auf und fülle ihn heiß in Flaschen ab. Hast du Husten, kannst du täglich drei Teelöffel von dem Sirup nehmen.