



## Früchte und Kräuter für den Haustee

Im Frühjahr beginnt wieder die Saison fürs Kräutersammeln. Aus selbst gesammelten Pflanzenteilen und Früchten lassen sich geschmackvolle Getränke zubereiten. Bei der Zusammenstellung solcher Hausteets lässt sich gut experimentieren, wichtig ist nur, dass sich die Sammlerin oder der Sammler ausreichend in der Pflanzenwelt auskennt.

Viele Kräuter kommen in doppelter Hinsicht zum Einsatz. Zum Beispiel Pfefferminze und Zitronenmelisse. Sie sind wichtige Heilkräuter, und als solche Zutaten in wohltuenden Heiltees. Doch lassen sich aus Blättern der beiden Pflanzen – frisch oder getrocknet – auch erfrischende Aufgüsse zubereiten. So wird allgemein zwischen Heil- und Genusstees unterschieden. Selbst Kräuter für Heiltees zu sammeln und daraus medizinisch optimal wirksame Mischungen zusammenzustellen, braucht viel Fachwissen. Die Literatur empfiehlt, für eigene Heilteemischungen nur Kräuter zu verwenden, die aus der Apotheke oder von Internetversendern stammen. Wirkstoffe und Qualität der dort gehandelten Trockenware sind geprüft. Trotzdem lohnt es sich, selbst die Zutaten für Genusstees zu sammeln. Denn das Zusammenstellen und Ausprobieren verschiedener Mischungen macht viel Spaß. Sammlerinnen und Sammler ohne Vorerfahrung sollten auf ein Fachbuch zurückgreifen, das die Pflanzen näher beschreibt, einen Sammelkalender beinhaltet und – idealerweise – Rezepte vermittelt für mögliche Teemischungen oder auch Tipps, wie man solche selbst komponiert.

Gesammelt werden Pflanzen nur abseits von Verkehrswegen. Wegen Spritzmitteln oder Düngerresten sind Sammelstellen, die zu nah an Ackerflächen, Wein- oder Obstgärten liegen, nicht empfehlenswert. Besser sind Waldlichtungen oder Wiesen in Waldflächen. Zu beachten ist auch, dass diese Flächen frei von Tierfäkalien sein müssen. Wer hier sicher gehen will, sollte stets nur in bekanntem Umfeld sammeln, nicht aber am Urlaubsort oder auf einem fremden Terrain. Für manche Pflan-

### Tipps fürs Sammeln und Verarbeiten

- nichts aus Naturschutzgebieten nehmen
- nur bekannte Sammelstellen wählen
- nur so viel Sammeln, wie wirklich nötig ist
- niemals den kompletten Pflanzenbestand ernten
- nur optisch einwandfreie Pflanzenteile pflücken
- Blätter, Blüten und Früchte immer getrennt nach Pflanze in Papierbeuteln oder Körben transportieren
- die Ware zuhause sofort versorgen, also eventuell putzen und grob zerteilen
- zum Trocknen aufhängen oder auslegen oder für acht bis zehn Stunden in einen Dörrapparat geben
- in sorgsam beschriftete Schraubgläser füllen



Pflücken von Brombeerblättern



Frische und getrocknete Brombeerblätter



Getrocknete Heidelbeeren

zen, die besonders munden, können Gartenbesitzer auch eine spezielle „Tee-Ecke“ im Garten vorhalten, zum Beispiel Johanniskraut, Brennnesseln, Schafgarbe und andere Wildpflanzen. Gesammelt wird in der Regel in den Vormittagsstunden eines sonnigen Tages. Dann ist eventueller Morgentau schon Vergangenheit und die allzu große Mittagshitze steht noch aus. Regentage sind natürlich tabu. Sammelkalender informieren darüber, zu welcher Jahreszeit, in welchem Monat welche Pflanzenteile die besten Geschmacksstoffe enthalten. Manche Kräuter, etwa die würzige und gesunde Brennnessel, werden im Frühjahr gesammelt, auf jeden Fall aber vor der Blüte. Bei Minzen hingegen pflückt man meist, wenn die Pflanzen im Hochsommer in Blüte stehen.

Jetzt im Mai sind laut Sammelkalender Blätter von Walderdbeeren, wilden Himbeeren und Brombeeren sowie von schwarzen Johannisbeeren sowie die Blüten von Hundsrosen, Weißdorn und Holunder an der Reihe. Auch Blätter der Melisse und der Brennnessel kann man jetzt ernten.

Im Juni geht es dann höher hinaus – das Pflücken von Lindenblüten steht an. Sie ergeben vor allem im Winter wohltuende Tees bei Erkältungen, schmecken aber natürlich das ganze Jahr über nach einem Hauch Frühsommer. Je nach Reife werden auch die ersten reifen Walderdbeeren und Johannisbeeren geerntet. Die wasserhaltigen Früchte sollten gründlich getrocknet werden. Am besten geht das in einem Dörrapparat. In der wärmeren Jahreszeit ist es möglich, vor allem Blätter und Pflanzentriebe auch an der Luft zu trocknen, auf einem sauberen Speicher oder einem Gartenhaus. Die schonende maschinelle Trocknung ist aber ungleich schneller und beugt so einem Verschimmeln des Erntegutes vor.



### Buch-Tipp:

Tee aus Kräutern und Früchten

Eine empfehlenswerte Einführung in das Hobby Kräutersammeln ist das Buch „Tee aus Kräutern und Früchten“ von Rudi Beiser aus dem Kosmos-Verlag (14,99 Euro).

Es enthält einen nützlichen Sammelkalender und beschreibt 68 Teepflanzen. Dazu gibt es zu jeder Pflanze ein Rezept mit der individuellen Ziehzeit. Bemerkenswert: Die Pflanzen sind im frischen als auch im getrockneten Zustand abgebildet. Zudem gibt es Tipps zur Kunst des Teemischens und -zubereitens.



Johanniskraut wird getrocknet



Hagebutten der Kartoffelrose



Ernte von Zitronenmelisse

Aufbewahrt werden getrocknete Kräuter und Früchte dann jeweils sortenrein in zweifelsfrei beschrifteten Gläsern, am besten aus dunklem Glas. Mischungen aus den verschiedenen Pflanzen werden erst kurz vor dem Ansetzen des Tees angefertigt, damit sich die Aromen nicht schon vorher vermischen. Wem das Trocknen und aufbewahren zu viel Aufwand ist, kann den Tee ganz einfach aus frischen Kräutern genießen: Einige Blättchen Pfefferminze, Melisse, Rosmarin und Lavendel mit kochendem Wasser übergossen, ergeben nach kurzem Ziehen auch einen duftenden und wohlschmeckenden Tee. Der ist ganz natürlich zubereitet, frei von künstlichen Aromen – und individuell.

### Würziger Apfeltee

- 15 Gramm getrocknete Apfelschalen
- 7 Gramm getrocknete Erdbeerblätter
- 7 Gramm getrocknete Himbeerblätter
- 5 Gramm getrocknete Melissenblätter

Drei Esslöffel der Mischung mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen, Ziehzeit zehn Minuten. Mit Honig süßen.

### Kräuter-Johannisbeertee

- 15 Gramm getrocknete Johannisbeeren,
- 5 Gramm getrocknete Pfefferminzblätter
- 10 Gramm getrocknete Melissenblätter

Drei Esslöffel mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen, Ziehzeit zwölf Minuten. Mit Kandiszucker süßen.

Text: Hubert Mathes

Bildnachweise: velantonefree/Fotolia.com, rainbow33/Fotolia.com, denio109/Fotolia.com, lapis/Fotolia.com, alexmoos/Fotolia.com, Pictures News/Fotolia.com, Photo SGI/Fotolia.com; Hubert Mathes (2), Kosmos Verlag, KVC Verlag

Quelle: [www.der-pilger.de](http://www.der-pilger.de)



### Buch-Tipp:

Tee zum Heilen und Genießen

Von Annette Kerckhoff und Michael Elies (KVC-Verlag, 14.90 Euro) richtet sich an den erfahrenen Pflanzenkenner und Teefreund. Der

Hauptteil des Buches widmet sich Heilpflanzen und Heiltees. 28 Arzneipflanzen werden vorgestellt, ihre Wirkstoffe beschrieben. Das Buch trägt eine große Zahl von Arzneithee-Rezepten „von Kopf bis Fuß“ zusammen. Abgerundet wird das Buch von einer Sammlung mit 22 Rezepten für Genusstees, außerdem gibt es Tipps zu Zubereitung und Ziehzeit von Tee sowie für die Kräuterapotheke zuhause