

STEFANIE HERTEL

DIE WUNDERWELT DER KRÄUTER

Meine Familienrezepte
zum Heilen und
Genießen aus dem
Garten der Natur



G|U



INHALT

Mein Leben mit der Natur	6		
Die Liebe zu den Kräutern	8		
Meine Welt der Kräuter	16		
Angelika	18	Brombeere und Himbeere	46
Bärlauch	22	Brunnenkresse	50
Große Bibernelle	28	Fichte	54
Blutwurz	32	Frauenmantel	58
Breit- und Spitzwegerich	36	Giersch	62
Brennnessel	40	Gundermann	66
		Hagebutte – Hundsrose	70
		Heidelbeere	74
		Holunder	78
		Huflattich	82

Johanniskraut	86
Kornblume	90
Löwenzahn	94
Minze	98
Preiselbeere	102
Ringelblume	106
Sauerampfer	110
Schafgarbe	114
Schlehe	118
Taubnessel	122
Extra: Kräuter sammeln und konservieren	126
Wilder Thymian (Quendel)	128
Vogelbeere	132
Vogelmiere	136
Weißdorn	140



Meine liebsten Rezepte 144

Feine Kleinigkeiten von Brennnesselpesto bis Wildkräuter-Blüten-Salat	146
Vorspeisen von Polenta-Kräuter-Rauten bis Brennnesselpflanzerl	154
Vegetarische Hauptgerichte von Bärlauchgnocchi bis Kärntner Kasnudeln	161
Süßes von Holunderbeerensuppe bis Almcocktail	174

Extra: Meine Kräutermischungen für Tee und Schnaps 180

Anhang

Rezeptregister	186
Register der Heilanwendungen	186
Stichwortregister	187
Zum Weiterlesen	189
Bildnachweis	189
Die Fotografien	189
Dank	190
Die Autorin	191





DIE LIEBE ZU DEN KRÄUTERN

Von Kindheit an bin ich mit der Natur vertraut. Mutter und Großmutter lehrten mich, Kräuter zu schätzen, sie zu erkennen und richtig anzuwenden. Danke dafür, liebe Mama und liebe Oma Erna!

Seit vierzig Jahren stehe ich nun als Sängerin auf der Bühne und seit einigen Jahren auch als Moderatorin, Schauspielerin und Musicaldarstellerin. Es waren und sind bewegte, spannende Zeiten mit immer neuen Eindrücken.

Immer unterwegs

Mein Leben lang war ich irgendwie immer unterwegs. Ich liebe es, zu reisen und auf Tour zu sein, das bedeutet aber oft auch Hektik und Stress. Deshalb brauche ich immer einen Ausgleich: Die Natur ist es, die für mich Ruhe und Entspannung bedeutet. Deshalb schätze ich mich glücklich, dass ich gleich drei wichtige Lebensmittelpunkte habe, die mich erden, weil sie in herrlichster Natur liegen. Das ist zum einen meine Heimat, das Vogtland, zum anderen meine Wahlheimat, der Chiemgau, wo ich seit vielen Jahren mit meiner Familie lebe. Und dann gibt es noch eine Alm in Tirol, die uns auch ein Stückchen Heimat geworden ist.

Daheim im Vogtland

Im Vogtland bin ich geboren und aufgewachsen, hier leben noch immer mein Vater Eberhard Hertel, ein erfolgreicher Sänger, und ein großer Teil meiner Familie. In meinem Elternhaus gibt es nach wie vor mein altes Zimmer, wo ich jederzeit aufschlagen kann. Wenn ich in meiner alten Heimat bin, kocht meine Schwägerin Ines immer etwas Leckeres. Und mein Bruder Andreas und die ganze Familie freuen sich, wenn wir mal wieder auf dem elterlichen Hof auftauchen. Mein Vater wurde 1938 in einem alten Bauernhaus geboren, das schon lange nicht mehr steht. Es lag nur 500 Meter entfernt von dem Gehöft, das meine Eltern später anmieteten und das unserer großen Familie ausreichend Platz bot. Besonders schön war das Haus nicht, aber das störte uns nicht. Wir vier Kinder – meine drei Geschwister Katrin, Jörg, Andreas und ich – waren in meiner Erinnerung immer draußen unterwegs, und meine Mutter Elisabeth war

ebenfalls sehr naturverbunden. Sie schickte uns Kinder oft zum Beeren- oder Kräutersammeln, und dann wurde etwas Feines daraus gekocht. So lernte ich schon früh die Gaben der Natur kennen.

Wahlheimat Chiemgau

Mit 18, also vor mehr als 25 Jahren, zog ich in den Chiemgau, und seit mehr als 15 Jahren lebe ich im schönen Achental. Mein Dorf ist umgeben von Bergen, Wiesen und Wäldern, das meiste davon ist Naturschutzgebiet. Die Tiroler Ache, die sich durch das Tal schlängelt, glitzert an sonnigen Tagen herrlich glasklar in Blau- und Grüntönen. Die Landschaft ist ursprünglich und bester Nährboden für alle möglichen Kräuter.

Die Alm in Tirol

Seit mehr als zehn Jahren fahren wir regelmäßig auf eine Alm in Tirol, eineinhalb Stunden von uns entfernt. »Unsere« Alm (sie gehört uns allerdings nicht) ist ein wunderbarer Rückzugsort, auf 1400 Metern Seehöhe gelegen, mit einem traumhaften Blick in ein wildromantisches Tal. Sie ist umgeben von herrlichsten Weiden und Wäldern, ein Paradies für Kräuter und Beeren. Ein Kräutertexlein wie ich fühlt sich hier so richtig wohl. Eigentlich brauche ich nur einmal ums Haus herumgehen, und schon habe ich fast alles gesammelt, was ich für einen Tee oder einen Wildkräutersalat benötige.



Schon von frühester Kindheit an habe ich es geliebt, durch die Natur zu streifen und wilde Kräuter zu pflücken.

Meine Großmutter Erna

Begonnen hat meine Liebe zu den Kräutern aber schon damals, als meine Mutter mich mit immer neuen Kräutern vertraut machte, die in meiner Kindheit noch in großer Vielfalt auf den Wiesen und an den Bächen um unser Dorf wuchsen.

Noch mehr über die Natur lernte ich aber von meiner Großmutter Erna. Sie lebte in einem kleinen Weiler mitten im Wald, etwa drei Kilometer von uns entfernt. Oma Erna ging fast jeden Tag raus, um Pilze, Heidelbee-



Meine Welt der Kräuter

Hier kommen die Top 33 meiner
Kräuter! Sie sind mir besonders
ans Herz gewachsen und aus
meiner Küche und meinem Vorrat
nicht mehr wegzudenken.



BÄRLAUCH

Eine späte Liebe – erst war er mir fremd, dann flirteten wir uns lange gegenseitig an. Und heute bin ich entflammt für den Alleskönner Bärlauch. Aber Achtung: Er hat gefährliche Doppelgänger.

Meine Leidenschaft für den Bärlauch ist riesig, aber gar nicht mal so alt. Denn in meiner Kindheit kannte ich diese würzige Pflanze gar nicht. In meiner Heimat, dem Vogtland, diesem kleinen Eckerl im Südwesten Sachsens, wächst der Bärlauch nämlich so gut wie gar nicht in freier Wildbahn. Nicht einmal die Bärlauchpflanzen, die man in seinen eigenen Garten setzt, fühlen sich hier sonderlich wohl. Diese Erfahrung musste jedenfalls meine Schwägerin Ines machen, als sie eines Tages einen Versuch startete. Ihr Bärlauchexemplar ist zwar nicht verkümmert und kommt jedes Jahr wieder, aber es steht doch etwas einsam und verloren im Garten herum – und vermehren mag es sich schon gar nicht.

Bayern – ein Bärlauchparadies

Erst als ich im Alter von 18 Jahren nach Bayern zog, trat der Bärlauch in mein Leben. Anfangs wunderte ich mich, wenn ich im Frühjahr durch den Wald ging – und plötzlich roch es so intensiv und appetitanregend nach Knoblauch. Ich konnte mir diesen Geruch mitten im Wald zunächst gar nicht erklären, bis irgendwann jemand meinte: »Mensch, heute riecht's ja mal wieder nach Bärlauch!« Bärlauch? Ich wurde neugierig und machte mich kundig. Es dauerte aber noch eine Weile, bis ich mich an den Bär-



Bärlauch

Allium ursinum

Erkennungsmerkmale:

Blätter: grün, länglich, mit einer Mittelrippe, Knoblauchgeruch
Blätter kommen an Stielen einzeln aus dem Boden

Standort:

Waldlichtungen und -ränder, feuchte Wiesen

Verwendung:

Blätter: Pesto, Salat, Gemüse

Blüten: Salat

Zwiebeln: ähnlich wie Knoblauch verwendbar

Sammelzeit:

Blätter: Februar bis zur Blüte im Mai

Blüten: April–Mai

Zwiebeln: sobald die Pflanze verblüht ist, bis Anfang des Jahres die ersten Blätter wieder sprießen.



In meiner Wahlheimat, im Chiemgau, stehen die Wälder im Frühling voll mit prächtigem Bärlauch.



Die Blüten des Bärlauchs erscheinen im April. Sie sind ebenfalls essbar und wohlschmeckend.

kann man aber noch Knospen, Blüten und Zwiebeln ernten. Die Blüten sehen als Beigabe im Salat nicht nur toll aus, sie geben auch eine herrliche Würze. Die kleinen Zwiebeln kann man ähnlich wie Speisewiebeln verarbeiten, sie haben eine feine Knoblauchnote. Allerdings sollte man immer nur so viele ernten, dass der Bestand nicht gefährdet ist.

So gesund!

Bärlauch enthält unter anderem viel Vitamin C, ätherische Öle, Eisen und Magnesium. Er wirkt antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, und es werden ihm viele weitere Heilwirkungen nachgesagt. So hilft er bei Blähungen, Durchfall, Frühjahrsmüdigkeit und bei Gedächtnis- und Leistungsschwäche.

Die Blätter sprießen bereits ab Februar, und man sammelt sie bis zur Blüte, diese ist etwa im Mai.



Heilanzwendung

Bärlauch-Apfelessig-Frühjahrskur

- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 l naturtrüber Apfelessig

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Mit dem Essig in ein großes Glas geben, sodass der Bärlauch stets vollständig bedeckt ist. Das Glas locker verschließen und den Ansatz 2–3 Wochen ziehen lassen. Abseihen und den Essig in eine Flasche füllen.

Anwendung:

Als Frühjahrskur 6 Wochen lang zur Immunstärkung täglich morgens auf nüchternen Magen 1–2 EL Bärlauch-Apfelessig in 1 Glas warmem Wasser trinken.

Variante: Man kann mit dem Bärlauch auch jungen Giersch, Brennessel und Löwenzahn in Essig ansetzen.





Nackede Maadle mit wilder Sauce

Hier trifft das Vogtland auf Hessen. »Nackede Maadle« ist ein Rezept aus meiner Heimat. Ich mag es besonders gern mit der Frankfurter Grünen Sauce. Diese Sauce habe ich zum ersten Mal gegessen, als ich bei meinem langjährigen Produzenten Jean Frankfurter im Taunus zu Besuch war.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für die Grüne Sauce:

1 kleine Schüssel gemischte Wildkräuter (siehe Tipp)
300–500 g Joghurt
200 g Sauerrahm
2 EL scharfer Senf
Saft von ½ Zitrone
1 TL Honig
2 Knoblauchzehen
Salz
Paprikapulver edelsüß
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch gemahlene Chiliflocken

Für die »Nackeden Maadle«:

500 g Kartoffeln (egal welche Sorte)
2 EL Mehl
1 TL Salz
Bratöl

1. Für die Grüne Sauce die Kräuter waschen und mit 300 g Joghurt, Sauerrahm, Senf, Zitronensaft und Honig im Mixer fein pürieren. Nach Bedarf mehr Joghurt zugeben.
2. Knoblauch schälen, dazupressen und die Sauce nochmals durchmischen. Mit Salz, Paprikapulver, Pfeffer und Chili abschmecken.
3. Für die »Nackeden Maadle« die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse pressen oder mit einer Gabel fein zerdrücken.
4. Mehl und Salz zugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Kleine Bratlinge daraus formen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp

Nackede Maadle ist eigentlich ein Resteessen aus gekochten Kartoffeln vom Vortag. »Nackt« heißt es nur deshalb, weil zu diesem Rezept nicht viel dazugehört. Es gab übrigens sogar mal ein Lied von mir mit dem Titel »Nackede Maadle«. Die Maadle werden auch süß, etwa mit Heidelbeerkompott, serviert.

Für die vegane Variante der Sauce kann man statt Joghurt und Sauerrahm Kokosjoghurt und eine Avocado verwenden. An Kräutern nehme ich, was ich gerade finde: etwa Sauerampfer, Brunnenkresse, Gundermann, Wiesenschaumkraut, Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere, Sauerklee, Wiesen-Bärenklau, Guter Heinrich, Bärlauch, Spitzwegerich, Schafgarbe, Gänseblümchen, Brennnesselblätter, Wilden Thymian, Wilden Oregano, Minze.





Stefanies faszinierende Kräuterwelt

Star auf der Showbühne, Kräuterhexe im Herzen:

Mit ihrem Charme und ihrer Musik erobert Stefanie Hertel die Herzen eines Millionenpublikums, ohne ihre Wurzeln jemals zu vergessen.

Ihre Liebe zur Natur und zu Kräutern hat sie von ihrer Großmutter Erna geerbt. In diesem ganz persönlichen Kräuterbuch verrät die Sängerin, Entertainerin und Moderatorin ihre besten Kräuterrezepte zum Heilen und Genießen, die in ihrer Familie von Generation zu Generation weitergegeben werden. Von Omas Ringelblumensalbe bei Hautausschlägen über die Holunderbeerensuppe bei grippalen Infekten bis zu den leckeren und gesunden Bärlauchgnocchi. Stefanie Hertel weiß: Der beste Arzt ist die Natur, und sie gibt persönliche Tipps aus ihrer Natur-Hausapotheke weiter. Ein Muss für alle Fans und Kräuterliebhaber!



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-8973-8



9 783833 889738

www.gu.de