



Pfefferminze enthält das sehr erfrischende Menthol.

Gewürzkräuter können Salz zum Teil oder auch völlig ersetzen und haben deshalb ihren festen Platz in der modernen Diät- und Vollwertküche erobert.

Heilkräuter richtig ernten

Bei allen Heilpflanzen ist es wichtig, den richtigen Erntezeitpunkt zu wählen, denn während des Wachstums verändert sich der Gehalt an wirksamen Stoffen in den einzelnen Pflanzenteilen. Im Frühsommer und Sommer, wenn die Pflanzen das meiste Licht erhalten und kurz vor

der Blüte stehen, sind Aroma und Wirkstoffe am stärksten in den Blättern entwickelt. Später werden sie dann z. T. in Samen oder Wurzeln transportiert.

Kräuter, von denen sämtliche oberirdischen Pflanzenteile verwendet werden, erntet man daher im allgemeinen zu Beginn der Blütezeit. Blätter pflückt man, wenn sie noch jung, aber voll entfaltet, Blüten, wenn sie gerade frisch aufgeblüht sind. Samen und Früchte sammelt man in ausgereiftem Zustand, Wurzeln werden erst dann ausgegraben, wenn sie voll entwickelt sind, und Rinden schält man im Frühling von jungen Zweigen, dann lassen sie sich leicht ablösen.

Gesammelt werden nur gesunde Pflanzen oder Pflanzenteile, am besten nach einer längeren Schönwetterperiode an einem frühen Vormittag, wenn der nächtliche Tau schon verdunstet ist, die Pflanzen aber noch nicht von der Mittagshitze ermattet sind.

Die geernteten Teile werden luftig und locker in einen Korb gelegt. Zum Sammeln sollte man keinesfalls eine Plastiktüte verwenden, dort



Heilkräuter erntet man am besten vormittags, wenn der Tau bereits abgetrocknet ist.

schwitzen die Pflanzen und verlieren ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Nach der Ernte sollen die Pflanzenteile sofort weiterverarbeitet werden.

Heilkräuter weiterverarbeiten

Werden die frisch geernteten Heilpflanzen nicht sofort verwendet, müssen sie zum Aufbewahren haltbar gemacht werden. Meistens geschieht dies durch schonendes Trocknen der wirksamen Teile.

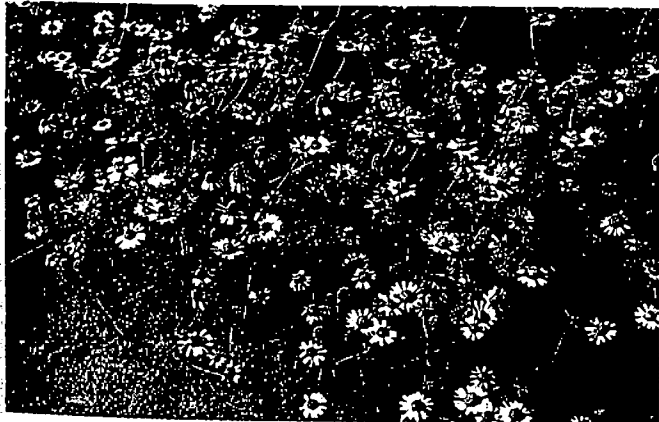
Damit man die Kräuter vor dem Trocknen nicht noch mit Wasser reinigen muß, duscht man sie schon ein bis zwei Tage vor der Ernte gründlich ab und muß sie dann nur noch gut ausschütteln. Sofort anschließend werden sie schonend getrocknet, am besten an einem luftigen, schattigen Platz, denn in der prallen Sonne oder bei zuviel Wärme verlieren die Heilpflanzen leicht die ätherischen Öle in Blättern, Blüten und Samen.

Samen enthalten wenig Feuchtigkeit, sie werden nach der Ernte nur einige Tage an einem trockenen Ort ausgelegt. Blätter und Blüten breitet



Die Mariendistel mit ihren schön gezeichneten Blättern wurde früher auch gegen schwere Frauenleiden angewandt.

Kamille gehört zu den vielseitigsten Heilkräutern.





Pfefferminze enthält das sehr erfrischende Menthol.

Gewürzkräuter können Salz zum Teil oder auch völlig ersetzen und haben deshalb ihren festen Platz in der modernen Diät- und Vollwertküche erobert.

Heilkräuter richtig ernten

Bei allen Heilpflanzen ist es wichtig, den richtigen Erntezeitpunkt zu wählen, denn während des Wachstums verändert sich der Gehalt an wirksamen Stoffen in den einzelnen Pflanzenteilen. Im Frühsommer und Sommer, wenn die Pflanzen das meiste Licht erhalten und kurz vor

der Blüte stehen, sind Aroma und Wirkstoffe am stärksten in den Blättern entwickelt. Später werden sie dann z. T. in Samen oder Wurzeln transportiert.

Kräuter, von denen sämtliche oberirdischen Pflanzenteile verwendet werden, erntet man daher im allgemeinen zu Beginn der Blütezeit. Blätter pflückt man, wenn sie noch jung, aber voll entfaltet, Blüten, wenn sie gerade frisch aufgeblüht sind. Samen und Früchte sammelt man in ausgereiftem Zustand, Wurzeln werden erst dann ausgegraben, wenn sie voll entwickelt sind, und Rinden schält man im Frühling von jungen Zweigen, dann lassen sie sich leicht ablösen.

Gesammelt werden nur gesunde Pflanzen oder Pflanzenteile, am besten nach einer längeren Schönwetterperiode an einem frühen Vormittag, wenn der nächtliche Tau schon verdunstet ist, die Pflanzen aber noch nicht von der Mittagshitze ermattet sind.

Die geernteten Teile werden luftig und locker in einen Korb gelegt. Zum Sammeln sollte man keinesfalls eine Plastiktüte verwenden, dort



Heilkräuter erntet man am besten vormittags, wenn der Tau bereits abgetrocknet ist.

schwitzen die Pflanzen und verlieren ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Nach der Ernte sollen die Pflanzenteile sofort weiterverarbeitet werden.

Heilkräuter weiterverarbeiten

Werden die frisch geernteten Heilpflanzen nicht sofort verwendet, müssen sie zum Aufbewahren haltbar gemacht werden. Meistens geschieht dies durch schonendes Trocknen der wirksamen Teile.

Damit man die Kräuter vor dem Trocknen nicht noch mit Wasser reinigen muß, duscht man sie schon ein bis zwei Tage vor der Ernte gründlich ab und muß sie dann nur noch gut ausschütteln. Sofort anschließend werden sie schonend getrocknet, am besten an einem luftigen, schattigen Platz, denn in der prallen Sonne oder bei zuviel Wärme verlieren die Heilpflanzen leicht die ätherischen Öle in Blättern, Blüten und Samen.

Samen enthalten wenig Feuchtigkeit, sie werden nach der Ernte nur einige Tage an einem trockenen Ort ausgelegt. Blätter und Blüten breitet



Die Martendistel mit ihren schön gezeichneten Blättern wurde früher auch gegen schwere Frauenleiden angewandt.

Kamille gehört zu den vielseitigsten Heilkräutern.

