Beim offenen Gartentreff kommen im ehemaligen Kartäuserkloster in Freiburg Menschen jeden Alters zusammen, um gemeinsam zu gärtnern und die geernteten Heilpflanzen zu verarbeiten

Himmlische Engelwurz

Eine Legende erzählt, dass Engel sie als Heilmittel zur Erde gesandt haben. Mönche nutzten schon im Mittelalter die Heilkraft der Bitterstoffe aus der Echten Engelwurz für Arzneien. Im ehemaligen Küchengarten des 1346 gegründeten Kartäuserklosters in Freiburg kümmern sich heute Gartenfreunde um Anbau, Ernte und Verarbeitung der wertvollen Heilpflanze und stellen daraus Kräuterliköre und Salben her

Klösterlich ruhig geht es nicht immer zu, wenn im Küchengarten des ehemaligen Kartäuserklosters am Stadtrand von Freiburg die freiwillige Helfergruppe eintrifft. Freitagnachmittag kann sich jeder auf dem rund 2 000 Quadratmeter großen historischen Areal betätigen. Neben dem Säen, Pflegen und Ernten geht es im Herbst vor allem um das Verarbeiten der Gewächse. Oktober ist Erntezeit für die Engelwurz, die hier eine besondere Bedeutung hat. In Archiven fand die Agrar-Ingenieurin und Gartenbetreuerin Eva-Maria Schüle ein Schriftstück von Jacob Theodor von Bergzabern, genannt Tabernaemontanus (1525 bis 1590). Der Schüler des Kartäusermönchs Otto Brunfels widmete der Engelwurz in seinem Kräuterbuch allein 20 Seiten. Einleitend stellt er fest: „Dieses Gewächs wird hin und wieder bey uns in den Gärten geziehet und sonderlich wird sie am meisten geprieset die zu Freyburg im Breißgau von den Mönchen in der Cartausen in großer Menge gepflanzet wird, welche nicht allein in Teutschland, sondern in andere fremde Land verkaufft wird.“

„Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund“, lautet eine Volksweisheit

In der Volksmedizin war die Engelwurz schon immer eine wichtige Heilpflanze. Sie stammt aus Nordeuropa und Nordasien. Mittelalterliche Berichte loben sie „ihrer fürtrefflichen Krafft und Tugend willen“. Engelwurz war zur damaligen Zeit ein wesentlicher Bestandteil der als „Theriak“ bezeichneten Lebenselixiere, von denen man überzeugt war, dass sie gegen alle möglichen Krankheiten, sogar gegen Pest und Cholera helfen. Der bekannte „Schwedenbitter“, den ein Arzt zur Gesunderhaltung der Truppen im 30-jährigen Krieg entwickelt haben soll, enthält ebenfalls Engelwurz.

In der Kartause gibt es heute wieder viel zu tun, denn die imposante Heilpflanze wächst hier schnell und gut. Aus den ausgegrabenen, gereinigten und zerkleinerten Wurzeln wollen Eva-Maria Schüle und ihre Helferinnen Balsam und einen Magenbitter nach dem Vorbild der berühmten Chartreuse-Liköre aus dem Kloster „La Grande Chartreuse“ nahe Grenoble herstellen. Während für die Originalrezeptur bis zu 130 verschiedene Kräuter und Gewürze verwendet werden und das fertige Produkt mehrere Jahre in Eichenfässern reift, begnügt sich der Freiburger Magenbitter mit acht Kräutern und Gewürzen (siehe Rezept auf Seite 45). Nach einer Ansatz- bzw. Reifezeit von drei Monaten ist das wohlschmeckende und gesunde Elixier genussreif. Viele schwören auf die >

Beeindruckend ist die große Doldenblüte der Echten Engelwurz (Angelica archangelica), die man ihrer heilsamen Wirkstoffe wegen auch Arznei-Engelwurz nennt

Im Herbst ist Erntezeit für die bitterstoffhaltigen Wurzeln der Engelwurz. Sie werden gesäubert, zerkleinert und dann weiterverarbeitet. Nach dem Vorbild der berühmten Chartreuse-Liköre entsteht z. B. ein verdauungsfördernder Magenbitter. Die klösterliche Gartentradition wird wie ein Schatz bewahrt und neu belebt

Fotos: Barbara Sester (4), i-Stock

Der Klostergarten in Freiburg versorgte einst die vegetarisch lebenden Kartäusermönche mit Obst, Gemüse, Salat und Kräutern. Im Mittelpunkt stand bereits im Mittelalter die Echte Engelwurz. Damals glaubte man, in ihr ein Mittel gegen Seuchen gefunden zu haben. Nach der Aufhebung des Klosters 1782 erlebte der Garten eine wechselvolle Geschichte. Einem glücklichen Umstand ist es zu verdanken, dass sich seit 1992 eine Gartengruppe unter Anleitung der Agrar-Ingenieurin Eva-Maria Schüle um die Pflege kümmert. Verstärkung bekommt sie durch die Schüler des UWC Robert Bosch College, das sich seit Herbst 2014 auf dem Gelände des ehemaligen Klosters befindet. Schüler aus 71 Nationen lernen hier den Praxisbezug im Wahlfach „Ökologisches Gärtnern“

Auch Schafen schmeckt die Engelwurz. Was bei der Herstellung von Salben und Kräuterbittern übrig bleibt, landet auf dem Kompost und wird von den Skudden, einer alten Hausschaf-Rasse, verspeist. Um Verdauungsprobleme zu lindern, gaben die Landwirte früher dem Vieh Engelwurz zum Fressen. Achtung: In der Pflanze enthaltene Furanocumarine machen die Haut lichtempfindlich und können in Zusammenhang mit UV-Bestrahlung zu Hautentzündungen führen. Für die Dauer der Anwendung sollte daher auf Sonnenbäder verzichtet werden. Sprechen Sie vor der Einnahme mit Ihrem Arzt!

verdauungsfördernde, herz- und abwehrstärkende Wirkung des Likörs. In erster Linie sind es die Bitterstoffe, die für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert sind: Sie regen die Produktion von Speichel-, Magen-, Galle- und Bauchspeicheldrüsensaft an, dadurch wird die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen im Körper verbessert und der Verdauungsprozess beschleunigt. Außerdem fungieren sie als Appetitzügler, weil sich schneller ein Sättigungsgefühl einstellt.

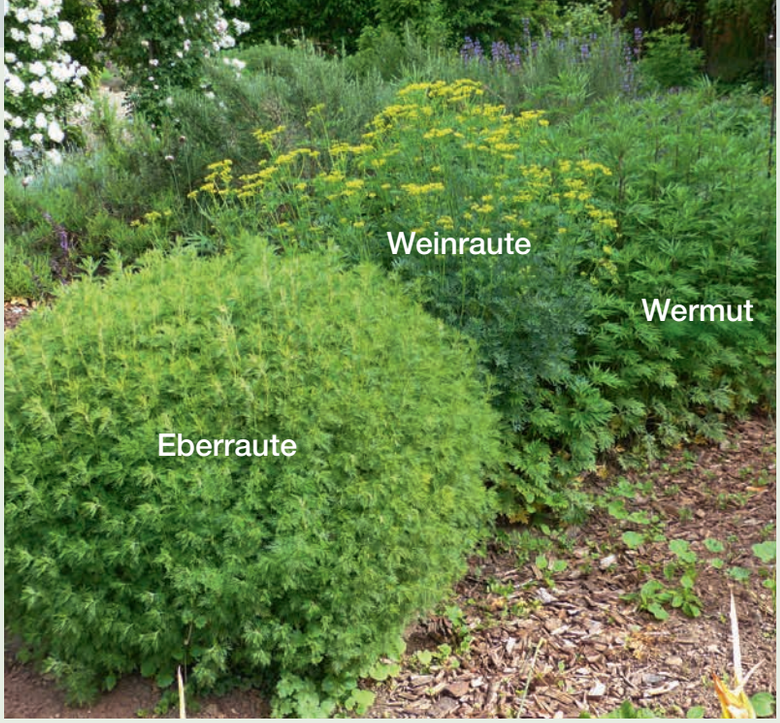
Bitterstoffe zügeln den Appetit und stärken die Abwehrkräfte

In unserer modernen Ernährung dominieren die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und scharf. Bitterstoffe spielen eine untergeordnete Rolle, selbst bei Obst und Gemüse. Durch neue Züchtungen wurden die Bitteranteile entweder verringert oder ganz weggezüchtet – mit deutlich wahrnehmbaren Folgen: Nach Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft werden typische Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder die Übersäuerung des Organismus nicht zuletzt auf einen Mangel an bitteren Substanzen in unserer Nahrung zurückgeführt. Bitterstoffe in Kräutern, Obst und Gemüse drosseln nicht nur den Appetit, sie sorgen auch dafür, dass der Säureüberschuss im Körper abgebaut und ausgeschieden wird.

Ebenso wie ätherische Öle, Flavonoide, Schleim- und Gerbstoffe zählen Bitterstoffe zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie sichern das Überleben der Pflanzen, indem sie Bestäuber anlocken, vor übermäßiger UV-Strahlung und Hitze schützen oder Schädlinge und Krankheiten abwehren. Für die menschliche Gesundheit sind sekundäre Pflanzenstoffe in Obst, Gemüse und Kräutern von unschätzbarem Wert: Sie regulieren den Blutzuckerspiegel, senken Cholesterin, verhindern Thrombosen, schützen das Herz und die Gefäße, bekämpfen Bakterien, Viren und Pilze und senken den Blutdruck. Außerdem stärken sie die Abwehrkräfte und die Verdauung. Viele dieser Erkenntnisse wurden in der Vergangenheit hinter hohen Klostermauern bewahrt. Heute ist dieses Wissen für alle zugänglich, von Freiburg aus wird es sogar in die ganze Welt getragen. So haben zum Beispiel die Schüler des UWC Robert Bosch College bis zur Erlangung des internationalen Abiturs ausreichend Gelegenheit, sich im Wahlfach „Ökologisches Gärtnern“ mit Kräutern, insbesondere mit der Engelwurz und ihren gesundheitlichen Vorzügen vertraut zu machen.

Barbara Sester/Irene Lehmann

Fotos: Barbara Sester (2), MSL/Irene Lehmann



Kräuter mit Bitterstoffen Außer der Engelwurz gibt es eine ganze Reihe von Wild- und Gartenkräutern, die Bitterstoffe enthalten:

Baldrian (*Valeriana officinalis*): Lindert Magenkrämpfe und wirkt bei Nervosität und Schlaflosigkeit als Tee, Tinktur oder Tablette beruhigend.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*): Das Wildkraut wächst auf Brachflächen und an Wegrändern. Es wird traditionell z. B. für die Füllung der Weihnachtsgans verwendet. Wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend.

Eberraute (*Artemisia abrotanum*): Der niedere Halbstrauch liebt sonnige Plätze und durchlässige Böden. Es gibt Sorten mit Zitrus- und Colaaroma. Die zarten Spitzen aromatisieren Desserts, Eistee und Bowle. Als Trockensträußchen im Kleiderschrank vertreiben sie Motten.

Echter Salbei (*Salvia officinalis*): Er besitzt im Gegensatz zum Wiesen-Salbei heilsame Substanzen, die bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, bei Erkältungen und übermäßigem Schwitzen helfen.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*): Alle Teile des Wildkrauts enthalten Bitterstoffe und sind essbar: die Blätter als Salat, die Blütenknospen als Kapernersatz, die Blüten kann man zu Sirup verarbeiten und die gerösteten Wurzeln als Kaffeeersatz verwenden (Rezept Seite 46).

Schafgarbe (*Achillea millefolium*): Ein Tee aus dem Kraut der Wiesenpflanze regt die Produktion von Gallensaft an und hilft bei Blasen-, Nieren- und Menstruationsproblemen.

Weinraute (*Ruta graveolens*): Das mehrjährige Würz- und Heilkraut hat dieselben Vorlieben an den Standort wie die Eberraute. Die graugrünen Blättchen passen zu Fisch, Soßen, Frischkäse und Kräuterbutter.

Wilder Hopfen (*Humulus lupulus*): Die Rankpflanze findet man an Waldrändern und in Strauchgruppen. Die Zapfen sorgen als Tee (1–2 TL auf 150 ml Wasser), Badezusatz oder im Kräuterkissen für ruhigen Schlaf.

Wermut (*Artemisia absinthium*): Unterstützt als Tee die Verdauung. Zusammen mit Fenchel und Anis ist Wermut Bestandteil des Absinth.

Balsam gegen Verspannungen

Für ca. 6 Dosen oder Gläser à 100 ml:
• 250 g frische Engelwurzwurzeln • 500 ml Olivenöl
• 40 g reines Bienenwachs (Imkereiversand)
• Salbendosen oder Gläser

Zubereitung:
1 Die Wurzeln gründlich säubern und in feine Scheiben schneiden.
2 Wurzelstücke mit dem Öl in einen Topf geben. Das Öl auf maximal 70 Grad erhitzen und etwa eine Stunde leicht simmern lassen (nicht kochen). Den Topf abgedeckt über Nacht stehen lassen.
3 Am nächsten Tag den Wurzelbrei durch ein Sieb streichen, den Ölauszug wieder in den Topf geben. Leicht erhitzen, das Bienenwachs dazugeben und schmelzen.
4 Den Topf vom Herd nehmen und den Balsam in die Salbendöschen füllen. Erkalten lassen, erst dann mit dem Deckel verschließen und kühl stellen.

Anwendung:
Der Engelwurzbalsam löst zum Beispiel Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Er wird dafür sanft auf die betreffenden Stellen aufgetragen und einmassiert. Legt man ein wärmendes (Woll-)Tuch um die Schultern, verstärkt das den Entspannungseffekt noch

Kandierte Engelwurzstängel

Für ca. 200 g:
• 300 g frische Stängel Engelwurz • 300 g Zucker

Zubereitung:
1 Die Stängel waschen, trocknen und in 3–6 cm lange Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, kurz aufwallen lassen.
2 Das Wasser abschütten und auffangen. Stängel etwas abkühlen lassen, dann mit einem spitzen Küchenmesser schälen. Zucker und Wasser aufkochen. Vorbereitete Stängel mit der Zuckerlösung übergießen, sie sollten vollständig bedeckt sein. 24 Stunden stehen lassen. Dann die Mischung etwa 5 Minuten köcheln und wieder 24 Stunden abkühlen lassen. Vorgang drei- bis viermal wiederholen, dann ist der Zucker so weit in die Pflanzenzellen eingedrungen, dass die Stängel haltbar sind.
3 Stängel zum Trocknen an einem luftigen Ort auf einem Gitterrost ausbreiten. Wenn sie gut durchgetrocknet sind, bewahrt man sie in einer geschlossenen Keksdose auf, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Eine herb-süße Leckerei für alle, die sich mit Bitterstoffen erst vertraut machen möchten.

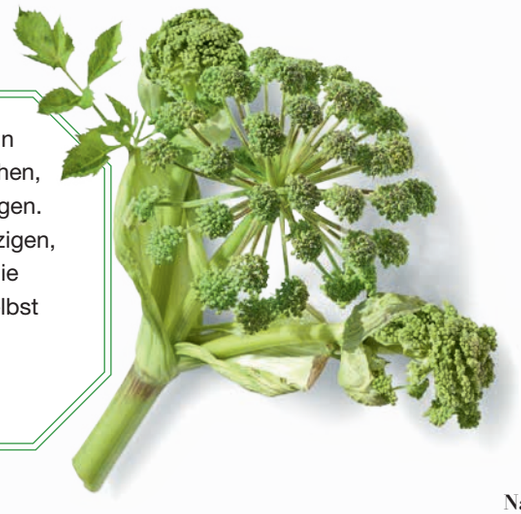
Magenbitter mit Engelwurz

Für 4 Flaschen à ca. 500 ml:
- 40 g frische Wurzeln der Engelwurz
- 50 g Zitronenmelisse
- 50 g Pfefferminze
- 10 g Thymian • 5 g Ysop
- 5 g Wermut
- 800 g Zucker • 5 g Zimt
- 5 g Muskat
- 1 l Wodka oder Doppelkorn
- 250 ml 90%iger Alkohol (Apotheke).
- 1 Glasgefäß für den Ansatz
- 2–3 Flaschen

Zubereitung:
Wurzeln und Kräuter säubern und klein schneiden.
Zucker und 1 Liter Wasser sprudelnd kochen, dann abkühlen lassen.
Wurzeln, Kräuter und Gewürze in die Ansatzflasche geben, Sirup und Alkohol zufügen. Das Glas verschließen und 3 Monate an einen kühlen Ort stellen. Hin und wieder schütteln, damit sich die Wirkstoffe lösen. Den Magenbitter filtern und in die Flaschen füllen.

Anwendung:
Zur besseren Verdauung den Magenbitter vor der Mahlzeit – nicht danach – trinken, damit der Speichelfluss und die Produktion von Magensäften schon während des Essens angeregt werden. Auch bei Blähungen, Völlegefühl und fettem Essen hilft Engelwurz-Likör.

Die Echte Engelwurz (Angelica archangelica) kann bis zu 3 m hoch werden. Sie wächst auf feuchten, nährstoffreichen, humosen Böden, z. B. auf feuchten Wiesen oder an Uferböschungen. Die Engelwurz blüht von Juli bis August und verströmt einen würzigen, leicht nach Sellerie duftenden süßlichen Geruch. Ausgesät wird die kurzlebige Pflanze im Herbst, sie sät sich im Garten aber auch selbst aus. Achtung: Die Pflanze sieht dem hochgiftigen Schierling und dem Bärenklau sehr ähnlich. Deshalb besser nicht selbst sammeln, sondern aus der Apotheke beziehen.



Fotos: Barbara Sester (8), Fotolia

Rezepte mit anderen bitterstoffhaltigen Pflanzen

Löwenzahnkaffee

Für ca. 150 g Pulver:
• 1 Handvoll Löwenzahnwurzeln • 1–2 EL Zucker
Die Wurzeln haben im Frühling mehr Bitterstoffe. Im Herbst lagern sie mehr Inulin ein (ein Ballaststoff, der die Aufnahme von Kalzium und Magnesium im Körper erhöht) und schmecken milder.

Zubereitung:
Wurzeln gründlich mit Wasser und Bürste reinigen. In dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen bei leicht geöffneter Tür und etwa 50 Grad Umluft zwei Stunden vortrocknen. Dann in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten, dabei öfter rühren. Sind die Wurzelstücke gut gebräunt, mit Zucker leicht karamellisieren. Abkühlen.

Anwendung:
Die getrockneten Wurzeln in der Kaffeemühle fein mahlen. Pro Tasse 1 TL Pulver mit 150 ml Wasser kurz aufkochen, 3 Minuten ziehen lassen und dann filtern.

Mariendisteltee

Für 1 Tasse Tee:
• 1–2 TL Mariendistelsamen

Zubereitung:
Die harten Samen im Mörser zerdrücken und in einen Topf geben. Mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und den Tee 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen.

Anwendung:
3x täglich vor den Mahlzeiten eine Tasse. Um in den Genuss der leberstärkenden und entgiftenden Wirkung des Heilkrauts zu kommen, sollte die Teekur mindestens vier, besser sechs Wochen andauern. Die Mariendistel gilt als wichtigstes natürliches Leberheilmittel. Sie schützt das Organ vor Zellgiften und unterstützt die Regeneration von geschädigten Zellen (z. B. durch Vergiftungen oder Medikamente). Außerdem hilft sie bei Störungen des Gallenflusses. Schwerwiegende Erkrankungen sollten jedoch nur unter ärztlicher Aufsicht und mit handelsüblichen Arzneimitteln behandelt werden. Bei Völlegefühl und Blähungen kann eine Tasse Tee hilfreich sein.

Ausgebackene Salbeiblätter

Für 3–4 Portionen:
• 1 Ei • 100 g Mehl • ½ TL Salz • Pfeffer • 1 EL Öl für den Teig
• 25–30 Salbeiblätter mit Stiel • Öl zum Ausbacken

Zubereitung:
Das Ei trennen, Eigelb mit Mehl, Salz, etwas Pfeffer und 100 ml kaltem Wasser zu einem Teig verarbeiten. 20 Minuten quellen lassen. Das Eiweiß steif schlagen. Öl, dann Eischnee unter den Teig heben. Salbeiblätter am Stiel festhalten, durch den Teig ziehen, in der Pfanne von beiden Seiten backen. Auf Küchenpapier legen und im Backofen warm halten, bis alle Blätter fertig sind.

Anwendung:
Salbei lindert unter anderem Magenbeschwerden, Hitzewallungen und Mandelentzündungen.

Brotaufstrich mit Weinraute

Für ca. 220 g:
• 2 etwa 10 cm lange Weinrautenzweige • 4 Salbeiblätter
• 3 Minzeblätter • 3 Knoblauchzehen • 200 g Feta-Käse
• 1 TL weißer Balsamicoessig • 3 EL Olivenöl • Salz

Zubereitung:
Kräuter abbrausen, verlesen, die Blätter abzupfen – die Stiele nicht verwenden. Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Alle Zutaten mit Essig, Öl und 1 Prise Salz im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Evtl. etwas nachsalzen.

Anwendung:
Schmeckt zu frischem Brot und Pellkartoffeln, als Dip für Gemüse und Grillfleisch. Auch zum Füllen von Maultaschen und Ravioli. Weinraute hilft bei Verdauungsstörungen, wirkt krampflösend und durchblutungsfördernd.

Fotos: MSL/Irene Lehmann (6), i-Stock (2)

Bücher für Gartenfreunde...

Margit Rusch
Anders gärtnern
94 S., 6. Aufl. 2016 13,95 €

Kurt Forster
Mein Selbstversorger-Garten
125 S., 3. Aufl. 2016 15,95 €

Peter Himmelhuber
Hügelbeete, Hochbeete, Hangb.
94 S., 2. Aufl. 2014 14,95 €

Claudia Lorenz-Ladener, Hrsg.
Naturkeller
139 S., 15. A. 2016, geb. 19,90 €

Joseph Chauffrey
Mein kl. Permakultur-Garten
110 S., 1. Aufl. 2017 14,95 €

Claudia Lorenz-Ladener, Hrsg.
Kleine grüne Archen
141 S., 4. A. 2017, geb. 22,90 €

Peter Himmelhuber, W. Grosser
Ideenbuch Garten
124 S., 1. Aufl. 2016 15,95 €

Marlies Ortner
Essbare Wildpflanzen
125 S., 3. Aufl. 2013 15,95 €

Marlies Ortner
Saatgut aus dem Hausgarten
137 S., 2. Auf. 2012, geb. 19,90 €

Jonas Gampe
Permakultur im Hausgarten
141 S., 2. Aufl. 2017 16,95 €

Stephanie L. Tourles
Insektenabwehr selbst gemacht
94 S., 1. Aufl. 2016 13,95 €

Peter Himmelhuber
Spalierobst im Hausgarten
109 S., 1. Aufl. 2016 14,95 €

Claudia Lorenz-Ladener
Milchsauer eingelegt
126 S., 3. Auf. 2016, geb. 16,95 €

Claudia Lorenz-Ladener, Hrsg.
Trocknen und Dörren
95 S., 5. Aufl. 2015 13,95 €

Terre Vivante, Hrsg.
Natürlich konservieren
156 S., 9. Auf. 2017, geb. 13,90 €

Karl-Heinz Böse
Regenwasser f. Garten u. Haus
94 S., 7. Aufl. 2014 12,95 €

Holly u. David Jones
Das Holzbackofen-Kochbuch
126 S., 3. Auf. 2016, geb. 19,95 €

Claudia Lorenz-Ladener
Holzbacköfen im Garten
124 S., 19. Aufl. 2016 15,95 €

Peter Himmelhuber
Gestalten mit Stein im Garten
126 S., 2. Aufl. 2017 15,95 €

Dorit Berger
Färben mit Pflanzen
94 S., 3. Aufl. 2017 12,95 €

Jana Spitzer, Reiner Dittrich
Trockenmauern für den Garten
94 S., 5. Aufl. 2015 13,95 €

Walter Friedl
Bunte Körbe a. Gräsern u. Kräut.
90 S., 2. A. 2015, geb. 17,95 €

Wolfgang Berger
Kompost-Toiletten f. Gart. u. F.
102 S., 1. A. 2015, geb. 17,95 €

Alan u. Gill Bridgewater
Bauen mit Frischholz
78 S., Neuausg. 2015 12,95 €

Bernhard Lehnert
Einfach mähen mit der Sense
77 S., 4. Aufl. 2016 10,95 €

ökobuch Verlag & Versand GmbH
Postfach 1126 · 79216 Staufen

Gesamtkatalog anfordern oder gleich im Shop bestellen:
www.oekobuch.de
Tel.: 07633-50613 · Fax: 07633-50870