

# Kräuterbuch

geschrieben und fotografiert von den Teilnehmer:innen  
der AGH Integrationskompass 2023 der USE-IMPULSE



Informationen über heimische Pflanzen und Bäumen im Land Brandenburg

- Einsatz in der Hausapotheke
- Einsatz in der Küche
- Information zum Anbau

Fotos wurden unter anderem aufgenommen:

- Essbare Stadt Potsdam
- Bürgergarten in der USE-IMPULSE Kleinmachnow

## Inhaltsverzeichnis:

<b>Name</b>	<b>Seite</b>
Brombeeren	1
Currykraut	1
Dill	2
Erdbeeren	2
Johanniskraut	2
Kamille	3
Lavendel	3
Melisse	4
Minze	4
Oregano	5
Quitte	5
Ringelblume	6
Zucchini	6
<b>Kräuteröle</b>	7
Arnikaalbe	7
Johanniskrautöl	7
Lavendelöl	7
Minzöl	8
Oreganoöl	8
Quittenöl	8
Ringelblumenöl	8
Thymianhonig	9
Kräuterküche	9
Pesto	9
Hummus	10
Kräuterfrikadellen	10
Rezepte für Kräuterbäder	10, 11

## Brombeeren

Lateinisch: Rubus fruticosus /Ukrainisch: Ожина /Russisch: Ежевики /Englisch: Blackberries/ Arabisch: حبات التوت /Kurdisch: Famîleya reş /Türkisch: Böğürtlen/

### Einsatz in der Hausapotheke:

Neben Vitamin C und E die Vorstufe zum Vitamin A. Brombeeren enthalten die Mineralstoffe Kalium , Kalzium und Magnesium.

### Einsatz in der Küche:

Frühtecocktail, Tee, Marmelade, Kuchen, Brombeeren.

### Information zum Anbau:

Standort: möglichst sonnig.

Boden: hoher Humus- und Nährstoffbedarf



## Currykraut

Lateinisch: Helichrysum italicum/ Russisch:Трава карри / Ukrainisch:Трава карпи /Englisch: Curry herb/ Arabisch:عشب الكاري /Kurdisch:Giyayê korî / Türkisch:Köri otu /

### Einsatz in der Hausapotheke:

entzündungshemmend, hilft bei Prellungen und blauen Flecken, in der Kosmetik,

### Einsatz in der Küche:

in Reis, Soßen und Fleischgerichten.

### Information zum Anbau:

Standort/ Boden: trockene, leichte Böden in voller Sonne.

Gute Nachbarn: Bohnenkraut, Lavendel, Salbei.

Schlechte Nachbarn: Es sind keine Daten zu schlechten Nachbarn vorhanden.



## Dill

Lateinisch: Anethum graveolens / Russisch: укроп / Ukrainisch: кріп/ Kurdisch: helisandin / Englisch: dill / Arabisch: شبت

### Einsatz in der Hausapotheke:

hilft bei Magen-Darm-Beschwerden

### Einsatz in der Küche:

Veredelt frisch oder getrocknet Salate und Fischgerichte.



### Information zum Anbau:

Standort: sonnig, frisch  
Boden: Nährstoffbedarf  
Gute Nachbarn: Dill, Majoran, Schnittlauch  
Schlechte Nachbarn: Fenchel, Petersilie, Sellerie, Kerbel, Kümmel, Kürbis.

## Erdbeeren

Lateinisch: Fragaria ananassa / Ukrainisch: полуниця / Russisch: клубника  
Englisch: strawberry / Kurdisch: tûfrenğî / Türkisch: çilek / Arabisch: فراولة

### Einsatz in der Hausapotheke:

Wirkung: antioxidativ, blutreinigend, verdauungsfördernd, harntreibend.

### Einsatz in der Küche:

Früchtecocktail. Tee, Marmelade, Kuchen, Erdbeertorte,

### Information zum Anbau:

Standort: Erdbeeren mögen einen sonnig und windgeschützten Standort.  
Boden: tiefgründiger und gut durchlässiger Boden. Er sollte humus- und nährstoffreich.  
Gute Nachbarn: Borretsch, Buschbohne, Knoblauch, Kopfsalat, Lauch, Radieschen, Spinat.  
Schlechte Nachbarn: Kohllarten.

## Johanniskraut

Lateinisch: Hypericum perforatum / Russisch: Зверобой/ Ukrainisch: Звіробій/  
Kurdisch: Kurmika St. John / Arabisch: عشبة القديس يوحنا / Englisch: St. John's wort/  
Türkisch: Sarı kantaron

### Einsatz in der Hausapotheke:

antibakteriell, antidepressiv, antirheumatisch, blutbildend, schlaffördernd und schmerzlindernd.

*Besonderheiten:* Johanniskraut macht fotosensibel manche sehr hellhäutigen Menschen reagieren bei intensiver Sonneneinstrahlung allergisch. Gelangen trockene Blüten in eine Flüssigkeit, tritt ein roter Farbstoff aus → Rotöl



### **Einsatz in der Küche:**

innerlich: Tee und Tinktur; äußerlich; Johanniskrautblüten-Öl (gegen Schmerzen, bei schlecht heilenden Wunden)

### **Information zum Anbau:**

Standort: trocken und sonnig  
Boden: neutrale bis leicht saure Böden  
Gute Nachbarn: Dill, Majoran, Schnittlauch.  
Schlechte Nachbarn: /



## **Kamille**

Lateinisch: Matricaria chamomilla; / Ukrainisch: Ромашка;/  
Russisch: Ромашка;/Englisch: Camomile;/ Türkisch: Papatya / Arabisch: البابونج/  
Kurdisch: kamomile, کامومیل

### **Einsatz in der Apotheke;**

Antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schmerzlindernd und schweißtreibend. Kompressen, Darm- und Vollbäder, Salben, Tinkturen, Naturkosmetik.

### **Einsatz in der Küche:**

Tee, Blüten in den Salat geben.

### **Information zum Anbau:**

Standort: sonnig, trocken.  
Boden: sandig und mager sein  
Gute Nachbarn: Kohlrabi, Lauch, Zwiebeln, Kartoffeln, Kapuzinerkresse.

## **Lavendel**

Lateinisch: Lavendula angustifolia/ Ukrainisch: Лаванди / Russisch :лаванда/  
Englisch: lavender / Kurdisch: لافینەر

### **Einsatz in der Hausapotheke:**

Antiseptisch, antirheumatisch, beruhigend, blutdrucksenkend, schlaffördernd, lindert Schmerzen bei Neuralgien, Migräne und Gürtelrose, hilft bei Herz und Kreislaufschwäche.

### **Einsatz in der Küche:**

Tee, Tinktur, Ölauszug, Kräuterkissen, Badezusatz, Blüten als Bestandteil von Marmeladen und Kräuteressig sowie zur Dekoration von kalten Platten.



### **Information zum Anbau:**

Standort: sonnig, trocken, kalkhaltig  
Boden: geringer Nährstoffbedarf  
Gute Nachbarn: Melisse, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian.

## **Melisse**

Lateinisch: *Melissa officinalis* / Ukrainisch: Мелісса / Russisch; Мелисса/  
Englisch; Melissa/ Kurdisch; Melfisa/ Türkisch: Arjantin

### **Einsatz in der Apotheke;**

Antibakteriell, entspannend, blutreinigend, krampflösend, pilzhemmend, virushemmend, stärkt die allgemeinen Abwehrkräfte des Körpers. Tinkturen und Ölauszug,

### **Einsatz in der Küche:**

Weißer Sauce für Fischgerichte. Tee, Salate, Süßspeisen

### **Information zum Anbau:**

Standort: sonnig, trocken  
Boden: mittel  
Gute Nachbarn: Erbsen, Erdbeeren

## **Minze**

Lateinisch: *Mentha piperita* / Ukrainisch: М'ята / Russisch: Мята/ Englisch: Mint/  
Arabisch: نعنع/ Kurdisch: Nane/ Türkisch: Nane

### **Einsatz in der Hausapotheke:**

Frisches oder gekochtes Kraut: Magen-Darm- und Gallen-Beschwerden, bei Übelkeit,

### **Einsatz in der Küche:**

Tee, Salate, Minze, Cocktail, Konfitüren, Gelee.

### **Information zum Anbau:**

Standort: Sonnig bis halbschattig  
Boden: humus- und nährstoffreich  
Gute Nachbarn: Erdbeeren, Kartoffeln, Kohle, Koriander, Tomaten, Ringelblumen.  
Schlechte Nachbarn: Basilikum, Bohnenkraut, Kamille, Liebstöckel, Möhren, Thymian.

## Oregano

Lateinisch: *Origanum vulgare* /Ukrainisch: Орегано,/ Russisch: Орегано/Englisch: Oregano/ Arabisch: توابل/ Kurdisch: Oregano/ Türkisch: Kekik/

**Einsatz in der Hausapotheke:** schleimlösend, bei Atemwegserkrankungen, Tee (nicht während der Schwangerschaft), antiviral, verdauungsfördernd.

**Einsatz in der Küche:** Tomaten, Nudel – und Fleischgerichte, Pizza, Bratkartoffeln und Soßen.

### Information zum Anbau:

Standort: sonnig, trocken.

Boden: Nährstoffbedarf:  
gering

Gute Nachbarn: Basilikum,  
Bohnenkraut,  
Rosmarin, Schnittlauch, Salbei.

Schlechte Nachbarn: Pfefferminze.



## Quitte

Lateinisch: *Cydonia oblonga* / Ukrainisch: Айва / Russisch: Айва /Englisch: quince / Kurdisch: kwîn / Türkisch: ayva / Arabisch: سفرجل

### Einsatz in der Hausapotheke:

Mehr bei Fieber und bei Durchfall verwendbar.

### Einsatz in der Küche:

Salat, Sauce, Marmelade, Kompott, Gelee.



### Information zum Anbau:

Standort: sonnig, windgeschützt.

Boden: Fast in allen durchlässigen Gartenböden, sofern diese nicht zu kalkhaltig sind.

Gute Nachbarn: Große Brennnessel, Weiße Taubnessel, Löwenzahn, Ringelblume.

Schlechte Nachbarn: Wermut, Echter Salbei.

## Ringelblume

Lateinisch: Calendula officinalis/Ukrainisch: Календули /  
Russisch: ноготок. /Englisch: marigold. /Kurdisch:  
mêrgûld. / Türkisch: Marigold / Arabisch: القטיפه



### Einsatz in der Apotheke:

Abschwellend, antibakteriell, entzündungshemmend,  
krampflösend, pilztötend, schmerzlindernd,  
schweißtreibend, allgemeine Stärkung des Körpers. Als  
Öl, Tee, Salbe, Tinktur.

### Einsatz in der Küche:

Tee, Blüten im Salat

### Information zum Anbau:

Standort: sonnig, trocken-frisch  
Boden: Nährstoffbedarf: gering-mittel  
Gute Nachbarn: Kartoffel, Lavendel  
Schlechte Nachbarn: Thymian

## Zucchini

Lateinisch: Cucurbita / Ukrainisch: Кабачок / Russisch: Кабачок / Englisch: Courgette  
/ Kurdisch: Courgette / Türkisch: Kabak / Arabisch: كوسا

### Einsatz in der Hausapotheke:

Vitamin C und schützen den Körper vor Stress. Sie haben einen hohen Wasseranteil  
und eignen sich wegen ihres niedrigen Kaloriengehalts gut für Diäten

### Einsatz in der Küche:

Mit Zwiebeln und Öl gekocht. Gefüllte Zucchini: mit Hackfleisch oder Reis  
Zucchini grillen. Salat.

### Information zum Anbau:

Standort: warm und sonnig, aber auch Halbschatten  
Boden: tiefgründig, durchlässig und nährstoffreich  
Gute Nachbarn: Bohnen, Erbsen, Mangold, Mais, Zwiebeln, Petunien und  
Tagetes.



# KRÄUTERÖLE

## **Arnikasalbe** selbst herstellen

Für die Salbe benötigst du folgende Zutaten:

100 ml Pflanzenöl wie Sonnenblumen-, Jojoba-, Mandel- oder Arganöl

eine Handvoll getrocknete Arnikablüten aus der Apotheke

7-8 g Bienenwachs oder Kokosöl

kleine Schraubgläser

Arnikablüten und das Öl in einem warmen Wasserbad ca. 2 Stunden und dann 25 Stunden ziehen lassen. Die Mischung durch ein sehr feines Sieb gießen und das Bienenwachs oder Kokosöl zum Arnikaöl geben und alles auf dem Herd leicht erwärmen und rühren bis das Wachs sich aufgelöst hat. Alles in kleine Schraubgläser geben und die Salbe abkühlen lassen.

## **Johanniskrautöl**

bei Prellungen, Gicht, Rheuma, bei geschlossenen Wunden Verbrennungen.

### **Zubereitung:**

250 g Johanniskrautblüten in 500 ml Olivenöl geben. Lassen Sie das gut verschlossene Gefäß an einem sonnigen, hellen Ort mindestens 2 Monate ziehen. In dieser Zeit wird der Ansatz täglich geschüttelt.

Danach filtern Sie das Heilöl ab, füllen es in dunkle Flaschen und bewahren es kühl auf.

### **Oder auch so:**

Frische Blüten werden gesammelt, etwas zerkleinert und samt dem ausgetretenen Saft in eine durchsichtige Glasflasche gefüllt und mit Olivenöl aufgeossen.

Verschließen Sie die Flasche luftdicht und kräftig durchschütteln, dann 3 bis 4 Woche in der Sonne stehen lassen. Danach filtern sie das Heilöl ab, füllen es in dunkle Flaschen und bewahren es kühl auf.

## **Lavendelöl**

Lavendelöl lindert neuralgische Muskel- und Kopfschmerzen, wirkt kräftigend und beruhigend auf die Nerven.

### **Zubereitung:**

2 bis 3 Handvoll frische oder getrocknete Blüten in 300 ml bestes Olivenöl geben. Lassen Sie das gut verschlossene Gefäß an einem warmen, hellen Ort mindestens 5 bis 6 Wochen ziehen.

In dieser Zeit wird der Ansatz täglich geschüttelt. Danach filtern sie das Heilöl ab, füllen es in dunkle Flaschen und bewahren es kühl auf.

### **Minzöl: bei Kopfschmerzen**

Waschen und zerkleinern der Minze; 500 ml kaltgepresstes Olivenöl dazu. Stellen Sie das Glas auf eine sonnige Fensterbank und lassen das Öl dort sechs Wochen lang durchziehen. Danach abseihen in dunkle Fläschchen abfüllen und nutzen.

### **Oreganoöl gegen Bakterien, Viren und Pilze.**

Aus frischen oder getrockneten Kräutern. Den Oregano in eine Flasche mit ½ L Inhalt geben und mit ½ Öl auffüllen, bis alles bedeckt ist. Die Flasche verschließen und an einem dunklen Ort 2-3 Wochen durchziehen lassen. Danach filtern sie das Heilöl ab, füllen es in dunkle Flaschen und bewahren es kühl auf.

Zusätzlich wirkt es durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzstillend.

### **Quittenöl: zur Pflege trockener und empfindlicher Haut**

Die Quitten schälen, in ein Gefäß legen und mit Pflanzenöl aufgießen, sodass die Schalen vollständig mit Öl bedeckt sind. Täglich das Gefäß schütteln und 1 bis 2 Wochen an einem vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort, mit Raumtemperatur stellen.

### **Ringelblumenöl:**

Die Blüten der Ringelblume pflücken, wenn sie sich gerade eben öffnen, am besten an einem trockenen, sonnigen Tag. Dann ist das Harz am stärksten. Wenn die Finger beim Pflücken klebrig werden, ist das ein gutes Zeichen.

### **Zubereitung:**

Ein Einmachglas von einem Liter Inhalt zu drei Vierteln mit Ringelblumenblüten füllen. Bis einen Fingerbreit unter der Öffnung mit Olivenöl auffüllen (zur medizinischen Verwendung).

Alternativ dürfen sie auch Traubenkernöl, Mandelöl oder Aprikosenkernöl nehmen (für Kosmetik).

Das Glas an einen warmen, sonnigen Ort stellen und die Blüten 3 bis 4 Wochen im Öl ziehen lassen. Abgießen und in Flaschen umfüllen.

Wenn sie das abgeseigte Öl erneut über frische Blüten gießen und weitere 3 bis 4 Wochen abwarten. An einem kühlen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung (gern im Kühlschrank) ist das Öl bis zu einem Jahr haltbar.

### **Verwendung:**

Ringelblumenöl wird äußerlich auf Hautausschläge, Ekzeme und geschwollene Lymphknoten aufgetragen.

Es eignet sich wunderbar zum Massieren und kann kosmetisch für jedes Rezept verwendet werden, für das Öl benötigt wird.

## **Thymianhonig:**

Thymianhonig ist vielleicht nicht das Optimum gegen Husten und Erkältung, schmeckt aber ausgesprochen gut.

### **Zubereitung:**

Ein Marmeladen- oder Honigglas zur Hälfte mit frischen Thymianblättern und- blüten füllen.

Rohen, nicht pasteurisierten Honig vorsichtig erwärmen.

Er kann dem Thymian am besten seine Wirkstoffe entziehen. Nicht kochen oder überhitzen. Ab 43°C sterben die Enzyme im Honig ab, was seine medizinische Wirkung zerstört. So viel Honig in das Glas gießen, dass die Kräuter vollständig bedeckt sind, und an einen warmen Ort stellen (zum Beispiel an ein sonniges Fenster). Etwa zwei Wochen durchziehen lassen. (Sie können auch einen slow Cooker auf 38 °C einstellen. schon nach wenigen Stunden konstanter Wärmezufuhr haben sie ein starkes, wirksames Heilmittel.)

Wenn der Honig deutlich nach Thymian riecht und schmeckt, ist er fertig. Ich selbst lasse die kleinen Thymianblättchen darin. Man kann sie natürlich auch abseihen, damit der Honig professioneller aussieht, aber ist ziemlich schwierig. Umfüllen und an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank lagern. Der Honig hält sich mehrere Monate.

### **Verwendung:**

Teelöffelweise verwenden. Naschen sie den köstlichen Thymianhonig pur oder verleihen sie Heiltees damit eine zusätzliche Wirkung.

### **Alternative:**

Mit 4 bis 6 Tropfen ätherischem Zitronenöl auf 250 ml Thymianhonig wird der Honig noch aromatischer. Einfach köstlich

## **Kräuterküche:**

### **PESTO**

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Wildkräuter zu konservieren, ist die Herstellung von Pesto. Du benötigst würzige Wildkräuter wie Bärlauch, Knoblauchsrauke, Gartenkräuter oder mal eine etwas gewagtere Mischung aus Brennesseln, Giersch und Löwenzahn.

### **Zubereitung:**

Ich nehme 200 ml Olivenöl, eine Handvoll Kräuter, eine Knoblauchzehe, 50 g geröstete Pinienkerne, 50 g Parmesan, getrocknete Tomaten und, falls erforderlich, mein Kräutersalz.

Alle Zutaten im Mixer gut zerkleinern und in Gläser abfüllen.

Das Pesto hält im Kühlschrank einige Monate und gib vielen Speisen erst den richtigen Pfiff.

## **HUMMUS**

### Zubereitung:

Du benötigst 50 g Blätter von Wildkräutern, beispielsweise Bärlauch Knoblauchsrauke oder Giersch, 2-3 EL Pflanzenöl, 2-3 EL Kichererbsenwasser, 120 g getrocknete Kichererbsen 1 TE Zitronensaft, Salz und gemahlene Kreuzkümmel.

Zunächst weichst du die getrockneten Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser ein. Die Kichererbsen abgießen und für etwa eine Stunde in frischem Wasser weich kochen.

Wieder abgießen und einen Teil des sogenannten Kichererbsenwassers aufbewahren. Alternativ kannst du auch ein Glas bereits gekochter Kichererbsen im Supermarkt kaufen.

Jetzt gibst du die restlichen Zutaten dazu und Pürierst sie zu einer cremigen Masse. Sollte diese zu fest werden, kann du etwas vom Kichererbsenwasser dazugeben. Passt wunderbar zu Falafel, Gemüseburger, Bratkartoffeln und Grillgemüse.

## **KRÄUTERFRIKADELLEN**

### Zubereitung:

Stelle aus Eiern, Semmelbröseln und Hackfleisch oder einer vegetarischen Alternative eine Frikadellenmasse her und mische die gehackten Wildkräuter unter.

Dazu eignen sich beispielsweise Brennnessel, Giersch, Bärlauch, Quendel, Vogelmieze oder wilder Majoran. Die Masse zu Frikadellen formen und in der Pfanne ausbacken.

Dazu passen Ofenkartoffeln und Kräuterquark.

## **Rezepte für Kräuterbäder**

### **Melissenbad**

Ein Melissenbad wirkt entspannend und beruhigend.

50 – 60g Melissenblätter, 1 L Wasser. Übergießen Sie die Melissenblätter in einem Topf mit dem Wasser. Dann bringen Sie die Flüssigkeit zum Sieden und filtern nach 10 Minuten ab. Gießen Sie den Extrakt ins Badewasser.

### **Lavendelbad**

Lavendelbad als Badezusatz entspannt und beruhigt die Nerven. 50 – 60g Lavendelblüten und 1 Liter Wasser. Übergießen Sie die Lavendelblüten in einem Topf mit dem kochenden Wasser, lassen Sie alles 20 Minuten ziehen und filtern Sie dann ab. Gießen Sie den fertigen Extrakt ins Badewasser.

### **Rosmarinbad**

Ein Rosmarinbad belebt und regt den Kreislauf an. Bitte nicht am Abend, da man anschließend nur schlecht einschlafen kann.

50-60 g Rosmarinnadeln, 1 Liter Wasser. Übergießen Sie die Rosmarinnadeln in einem Topf mit dem Wasser. Dann bringen Sie die Flüssigkeit zum Sieden, lassen sie dies 10 Minuten ziehen und filtern ab. Gießen Sie den Extrakt in die Badewanne.

### **Tannennadel-Bad**

Ein Tannennadelbad belebt und regt den Kreislauf an.

Für zirka 1,25 Liter Erkältungsbad benötigst du Folgendes:

100g Zweige von Kiefer oder Fichte – das war es. Einfach in das Badewasser hineingeben.