

Die Mönche in den mittelalterlichen Klöstern legten viele Grundlagen für die heutige Medizin. Jahrhundertlang vertieften und bewahrten sie das Wissen um Heilkräuter und Arzneipflanzen in ihren Bibliotheken. Dr. Carsten Lekutat ist im Kloster Altzella auf Spurensuche gegangen und hat alte Heilkräuter neu entdeckt.

Gesund Kloster

Von Jana Olsen

Das Kloster Altzella bei Nossen ist ein romantischer Ort. Herrlich ruhig ist es hier, die Vögel zwitschern. Hier kann man entspannt durch die großen Wiesenflächen bis zum Kräutergarten spazieren oder im Klosterwald alte Gemäuer entdecken. Stolze 1,3 Kilometer lang ist die gut erhaltene Klostermauer. Sie lässt die Größe des einst größten Klosters Sachsens erahnen. In den begehbaren Ruinen trifft Dr. Carsten Lekutat zunächst auf Historiker Dr. Peter Dänhardt. Denn die Mönche wurden damals oft deutlich älter als der Rest der Bevölkerung. Was war ihr Geheimnis? „Es gab regelmäßig zu essen, auch verhältnismäßig gesund. Man hatte einen geregelten Alltag. Man hatte eine Gemeinschaft, in der man sich wohlfühlt hat. Man hatte gewisse hygienischen Standards, es gab fließendes Wasser, also unter den Voraussetzungen konnte man schon alt werden“, berichtet der Experte.

Zudem gab es im Kloster Altzella vermutlich schon im 13. Jahrhundert eine Krankenstation und eine Apotheke. „Wie das genau aussah, können wir gar nicht sagen. Wir wissen, dass als gängige Medizin vor allen Dingen Kräuterwein und Würzwein gereicht wurde. Sicher gab es auch diese Schälchen und Näpfchen mit Salben und Tinkturen, aber Würzwein war so das gängige Medikament der damaligen Zeit“, berichtet Dr. Dänhardt. Wein war zudem das gebräuchlichste Getränk neben Bier. Dafür gab es feste Regeln, wie viel davon getrunken werden durfte. Das interessante: Fleisch

war damals verboten. „Lediglich Kranke haben zur Stärkung ein wenig Geflügel bekommen. Ansonsten haben sich die Mönche vegetarisch ernährt und viel Fisch gegessen.“

Das Wissen um die Verwendung der Heilkräuter auf dem Klostergelände wird heute von Phytotherapeutin Koreen Vetter bewahrt. Sie gibt hier Heilkräuterseminare und Arzneipflanzenführungen und nimmt Carsten Lekutat mit auf Wildkräutertour. Am Waldrand steht das erste Highlight in voller Pracht: die Brennnessel, die Heilpflanze des Jahres 2022. „Die Brennnessel ist in allen Bestandteilen heilsam, von der Wurzel bis zum Stängel, über die Blätter bis zur Blüte“ erzählt Koreen Vetter. Verschiedene Heilwirkungen sind heute wissenschaftlich belegt, dazu gehört eine gute Wirksamkeit bei rheumatischen Erkrankungen und Harnwegsinfekten. Zudem enthält die Brennnessel viele Spurenelemente wie Kalium, Magnesium und Eisen. „Wir können uns mit der Brennnessel auf dem Teller sehr gesund halten“, so Vetter. Mit Tee, Salat, Smoothie, Frischkäse und Kräutersalz fallen der Expertin zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten ein. Wenn da nicht bei der Ernte die schmerzhaften Brennhaare wären. „Ich greife von oben in das Blütenköpfchen hinein und ziehe einfach nur hoch. Hier unten sind noch keine Nesselhaare angelegt“, ermuntert die Kräuterfachfrau Carsten Lekutat es auch mal zu versuchen. „Stimmt, tut wirklich nicht weh“, urteilt unser Moderator nach der Ernte.

des aus dem stergarten



**Kräuterfachfrau
Koreen Vetter gibt
im Kloster Alzella
Heilpflanzenfüh-
rungen und zeigt
Dr. Carsten Lekatat
wie man Bittersalz
herstellt.**

Auch auf der Wiese des Klosters wächst einiges, was man komplett kostenlos in seinen Speiseplan integrieren könnte. Löwenzahn und Schafgarbe zum Beispiel. Beide Pflanzen strotzen nur so vor Bitterstoffen – gut für die Verdauung. Die Blüten des Rotklee machen sich nicht nur gut als Deko auf dem Salat, sie schmecken auch noch. „Erstaunlich, was man was alles essen kann“, findet Dr. Lekatut. Doch man sollte sich wirklich sicher sein, was man in den Mund steckt und sich erst mal vorsichtig an neue Geschmäcker herantasten. „Ich sage immer, wer es nicht gewöhnt ist, von der Wiese zu essen, sollte erst mal nur eine Handvoll am Tag essen, mehr nicht. Wir haben ja auch sekundäre Pflan-

zeninhaltsstoffe, die, wenn man es nicht gewöhnt ist, auch mal Bauchschmerzen auslösen können“, erläutert Koreen Vetter.

Im Klostergarten des Kloster Altzella wachsen zudem zahlreiche essbare Blüten. Und während sich die Wildkräuterexpertin mit Wonne Blüten der Wildrose, Margerite und Gewürztagetes in den Mund steckt, bleibt der Moderator skeptisch: „Das kann man wirklich essen?“, fragt er beim Anblick einer großen Taglilienblüte. „Schmeckt wirklich!“, urteilt er, als er sich doch getraut hat und scherzt: „Nachbars Blumen sind ab jetzt nicht mehr sicher vor mir.“

Essbare Blüten

Kamille, Gänseblümchen, Holunderblüten – die Natur hat viele Blüten zu bieten, die man essen kann. Mehr sogar als viele denken. Essbare Blüten geben der sommerlichen Picknick-Tafel das gewisse Etwas und schmecken auch noch toll. Allerdings sollte man sich sicher sein, was man pflückt.

Mit gefrorenen Blüten in Eiswürfeln ist man der Star auf jeder Gartenparty. Hier geben Borretsch und Kamille dem Getränk das gewisse Etwas.





Gewürztagetes

Der Dauerblüher leuchtet bis in den Oktober hinein herrlich orange. Die Blüten lassen sich gut trocknen und später als Gewürz verwenden. Geschmacklich erinnert die Blüte ein wenig an Orangenschale. Klein geschnitten kann man mit Gewürztagetes Fisch- und Fleischgerichte würzen. Auf dem Salat sind sie ein wunderbarer Farbtupfer und dem Apfelsaft geben sie einen ganz neuen Geschmack.



Rotklee

Der Geschmack von Rotklee erinnert ein wenig an Blatterbse oder Mais. Rotklee wirkt verdauungsfördernd. Man sollte nicht zu viel auf einmal davon essen. Er lässt sich gut als Deko für Käseplatten oder Salate verwenden. Auch eine schöne Idee: die kleinen Blüten einzeln auszupfen und unter den Reis mischen.



Margerite

Die Blüten erinnern geschmacklich ein wenig an Rüben. Sie können roh verzehrt oder wie Gemüse gedünstet werden. Margeritenknospen können als Kapernersatz dienen. Doch Achtung: empfindliche Menschen mit einer Allergie gegen Korbblütler sollten die Pflanze meiden.

Gut zu wissen

Blüten sollten am besten ganz frisch gegessen werden. Sie sollten ungedüngt, ungespritzt und sauber sind. Blüten müssen nicht gewaschen werden.

Kleine Insekten sollten daher vorsichtig per Hand entfernt werden. Und Vorsicht:

Wer Blüten selbst ernten möchte, sollte sich vorher genau informieren, was er isst. Denn es gibt auch jede Menge giftige Pflanzen.



Rucola

Wenn der Rucola zu blühen beginnt, ist die Freude meist begrenzt. Denn die Blätter werden scharf und bitter. Doch entfernt werden muss der Rucola beileibe nicht. Denn jetzt können die hübschen Blüten geerntet werden. Sie haben einen leicht süßen, würzigen und den Blättern ähnlichen Geschmack.



Kapuzinerkresse

Würzig und scharf – so schmeckt Kapuzinerkresse. Das Aroma entsteht durch die enthaltenen Senfölglykoside. Zudem enthält die Pflanze ordentlich Vitamin C. Kapuzinerkresse gibt der kalten Gurkensuppe eine angenehme Würze, macht sich gut im Salat oder einer Kräuterbutter.



Taglilie

Taglilien sehen nicht nur toll aus, sie sind auch essbar. Am besten schmecken halb geöffnete Blüten. Ihr Geschmack erinnert ein wenig an Salat, von frisch knackig bis zitronig. Taglilien können mit Frischkäse gefüllt werden oder in Teig ausgebacken werden. Bitte nicht mit den giftigen Lilien verwechseln!



Salbei

Salbeiblüten schmecken mild nach Salbei, haben aber nicht so ein starkes Aroma wie die Blätter. Sie eignen sich wunderbar zur Salatdekoration und lassen sich gut in Frischkäse verarbeiten. Eingefroren in Eiswürfeln sind sie der Hingucker in sommerlichen Getränken. Die leicht schweißhemmende Wirkung des Salbeis ist da perfekt aufgehoben.



Wildrose

Wildrosenblüten schmecken fruchtig bis süßlich. Essbar sind nur die Blüten, Stiele und Blätter sind ungenießbar. Wildrosenblüten eignen sich nicht nur für herzhafte Speisen, sondern auch für Süßspeisen. Kandierte Rosenblüten sind das Highlight auf jedem Dessert. Blüten aus einem Blumenstrauß vom Supermarkt sind nicht zum Verzehr geeignet.

Rezepte

von Phytotherapeutin Koreen Vetter



Bittersalz

Salz war früher ein hochwertiges Gut. Auch Mönche im Kloster hatten kaum „weißes Gold“. Sie pflückten daher alles Verwertbare von der Wiese als Gewürz. Auch heute ist das eine gute Idee. Denn Wildkräuter sind reich an Bitterstoffen, die hilfreich für die Verdauung sind. Zudem bringen sie reichlich Geschmack ins Essen und helfen den Salzgehalt zu reduzieren.

Zutaten:

30 g Löwenzahnblätter
30 g Schafgarbenkraut
30 g Rosmarin
10 g Wermutkraut
50 g grobes Meersalz

So geht's: Die Kräuter waschen und trocknen. Die Kräuter mit einem Wiegemesser oder Mörser zerkleinern. Das grobe Meersalz mit den Kräutern vermischen. Die Mischung in eine Salzmühle füllen. Das Bittersalz ist kühl und trocken aufbewahrt circa ein halbes Jahr haltbar.

Estragon-Zitronen-Wasser

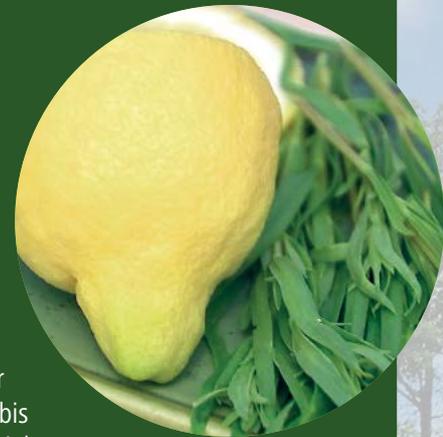
Estragon gibt dem Wasser einen leicht nussigen Geschmack, Zitrone erfrischt.

Zutaten:

1 Handvoll Estragon
1 Bio-Zitrone
1 Liter Wasser

So geht's:

Den Estragon kurz abspülen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Beides in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen. Drei bis fünf Stunden ziehen lassen.



Wraps mit Frischkäse und Wildkräutern

Dieses Fingerfood ist die perfekte Idee für ein Picknick in der Natur – mit Zutaten aus der Natur:

Zutaten:

5 Tortilla Wraps
150 g Frischkäse
1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Schafgarbe, Giersch)
5 Blätter vom Eisbergsalat
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Kräuter waschen, abtrocknen und klein schneiden. Mit dem Frischkäse vermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wraps mit dem Frischkäse bestreichen und mit einem Salatblatt belegen. Das Salatblatt sollte nur halb so groß wie der Wrap sein, sonst lässt es sich schwer zusammenrollen. Nach dem Zusammenrollen den Wrap in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit essbaren Blüten dekorieren.



Tipps für die Wildkräuterernte

- Sammeln Sie nur Pflanzen, die sie zu 100 Prozent sicher kennen.
- Sammeln Sie auf sauberen Flächen, abseits großer Straßen oder Hundewiesen.
- Nehmen Sie nur einige Blätter einer Pflanze, damit sie weiter erhalten bleibt.
- Sammeln Sie nur gesund aussehende Pflanzen ohne Pilzbefall.
- Sammeln Sie vorwiegend junge Blätter. Ältere Blätter sind meist sehr herb und fest.

Tipp: Ist der Holunder schon verblüht, kann man auch Holundersirup verwenden. Dann aber bitte den Apfelsaft sparsamer verwenden.

Holunder-Giersch-Limonade

Giersch ist ein von vielen Hobbygärtnern ungeliebtes Unkraut, weil er oft ins Unendliche wuchert. Der Tipp: statt rausreißen einfach aufessen! Denn in Giersch steckt weit mehr als viele denken. Giersch enthält reichlich Vitamin C und liefert dazu Mineralstoffe wie Eisen oder Magnesium. Einer Kräuterlimonade verleiht er einen leicht herben Geschmack und ist damit ein guter Durstlöcher.

Zutaten:

- 1 Handvoll Giersch
- 2 Holunderblütendolden
- 1 Bio-Zitrone
- 1/2 L Apfelsaft
- 1/2 L Mineralwasser

So geht's: Die Gierschblätter waschen, die Zitrone in Scheiben schneiden. Beides mit Hilfe eines Kochlöffels leicht zerstampfen, so dass der Zitronensaft austritt. Die Holunderblüten dazu geben. Mit Apfelsaft aufgießen. Kalt stellen und mindestens vier Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren abseihen und mit Mineralwasser aufgießen.



Garten-Eistee

Die Erdbeerernte ist leider schon vorbei und die Erdbeerpflanzen treiben schon neue Ausleger aus? Wunderbar! Die frischen Blätter kann man gut für einen Eistee verwenden. Genau wie andere Blätter von Beerenfrüchten.

Zutaten:

- 6 Erdbeerblätter
- 3 Himbeerblätter
- 3 Johannisbeerblätter
- 4 Blätter Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1,5 Liter Wasser

So geht's: Die Blätter waschen. Die Zitrone auspressen. Beides mit kaltem Wasser aufgießen. Die Himbeeren dazu geben. Das Getränk mindestens vier Stunden kaltstellen.

