

**Die 365 schönsten Kräuter,  
Blüten und Rosen**



Christa Brand  Brigitte Buser

# Die 365 schönsten Kräuter, Blüten und Rosen

Mit Rezepten für Wellness und Genuss

Deutsche Verlags-Anstalt

Diese Ausgabe wurde auf chlor- und säurefrei gebleichtem,  
alterungsbeständigem Papier gedruckt.

1. Auflage

Copyright © 2008 Deutsche Verlags-Anstalt, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Satz und Layout: Monika Pitterle/DVA

Gesetzt aus der Garamond BE und der Frutiger LT

Lithographie: Fotolito Longo, I-Bozen

Druck und Bindung: Printer Trento, I-Trento

Printed in Italy

ISBN: 978-3-421-03648-3

[www.dva.de](http://www.dva.de)



## Vorwort

Die Fähigkeiten zu sehen, riechen, fühlen, schmecken und zu hören sind es, die uns die Jahreszeiten, Monate, Wochen, Tage, Stunden, ja sogar die kleinsten Momente in unserem Leben, ob positiv oder negativen Ursprungs, oft zum unvergesslichen Erlebnis machen. Wer das Glück hat, einen Garten sein eigen zu nennen, ist sich sicherlich des reichhaltigen Angebotes von Farben, Düften, unterschiedlichsten Blatttexturen und Blütenformen wie auch den verschiedensten, oft sehr ausgeprägten Geschmacksrichtungen bewusst, wie dies besonders bei Kräutern aber auch einer Vielzahl von Blüten der Fall ist.

Es versteht sich von selbst, dass die Ausgangsprodukte aus biologischem Anbau stammen. Hier können wir uns die Natur zu Nutze machen, sei es durch Pflanzenauszüge, die wir in Form von Jauchen oder Tees, als Dünger oder zur Stärkung oder gar zur Abwehr von Schädlingen einsetzen können. Auch die Wahl von sich gegenseitig unterstützenden Pflanzengemeinschaften oder das Einbringen von Pflanzen, die Nützlinge anziehen, ist ein wichtiges Thema bei der biologischen Kultivierung von Pflanzen. Dabei sind wir auf eine gute Wahrnehmung während des Jahreslaufes angewiesen. Das Beobachten lehrt uns, mit der Natur zu arbeiten, sich von ihr leiten, aber auch sich von ihr inspirieren zu lassen, denn nur so sind uns Erfolge über längere Zeit garantiert. Oft wird uns dann ganz von alleine bewusst,



wie wir reagieren müssen, um den Schaden in Grenzen zu halten oder ob beim nächsten Mal vorbeugende Maßnahmen zu treffen sind.

Dieses Buch enthält rund ums Gartenjahr Anleitungen zur Aussaat, Pflanzung, Pflege, Ernte und zum Genuss von Kräutern und essbaren Blüten. Alle diejenigen, die keinen eigenen Garten besitzen, finden Anleitungen und Tipps für die Kultivierung von Kräutern in Töpfen. Auch für frische Kräuter in den Wintermonaten ist gesorgt, und wenn im Frühling die ersten Wildkräuter und Blüten in Feld und Flur sprießen, wir aber mit der Frühjahrsmüdigkeit kämpfen, ist es ein Leichtes, diese mit den überaus vitaminreichen und schmackhaften Gaben der Natur zu vertreiben.

Eine Vielzahl an Blüten, allen voran sicherlich die Rose, eignen sich hervorragend für die Küche. Ob als Dekoration, einfaches Gericht oder kulinarischen Leckerbissen, beim Genuss dieser eigenwillig anmutenden Kreationen werden ganz sicherlich die Geschmacksnerven gefordert.

Schon seit Jahrtausenden werden Auszüge von Kräutern und Blüten, dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, in der Heilkunde verwendet, die auch wir nutzen können. Sie eignen sich hervorragend zur Verarbeitung von Wellnessprodukten, die als Geschenk oder für sich selbst Freude bereiten und das Wohlbefinden steigern.

Nebst über hundert Rezepten für Küche und Wellness finden Sie eine Vielzahl an umfangreichen Pflanzenportraits, in denen auch Geschichtliches,



Standortansprüche und Pflege durchs Gartenjahr wie auch Informationen über deren Inhaltsstoffe und Einsatzgebiete enthalten sind. Alle im Buch porträtierten Rosen eignen sich aus eigener Erfahrung besonders gut für die Verwendung in Küche und zur Wellnesstherapie. Zudem finden Sie Anleitungen zur Verwendung von ätherischen Ölen in der Aromatherapie sowie zum Räuchern und zur Herstellung von Pflegeprodukten, Auszügen und Ansätzen, die in der Körperpflege oder bei der Linderung von leichten Beschwerden eingesetzt werden können.

Mein herzliches Dankeschön gilt allen passionierten Kräuter- und Blütenköchen und -köchinnen, Kräuterpädagogen, Apothekerinnen und weiteren fachkundigen Personen, die eine Vielzahl an Rezepten beigesteuert haben, sowie der Fotografin Christa Brand, der es wieder einmal mehr gelungen ist, diese wie auch all die vielen Gartensituationen, Blüten und Kräuter ins rechte Licht zu rücken, für die interessante Zusammenarbeit. Im Weiteren bedanke ich mich beim Verlag für das große Vertrauen, welches mir ermöglichte, die Texte zu diesem Buch zu verfassen, in dem der Genuss von Blüten und Kräutern mit allen Sinnen wörtlich genommen werden darf.

*Brigitte Buser*

## Mit vielen Vorsätzen

Gelegentlich zeigt sich der erste Tag des Jahres im tiefsten Winterkleid. Oft dürfen wir aber auch erleben, dass die ersten Januartage von fast frühlingsmildem Wetter begleitet sind, welches einen geradezu anspricht, viele gute Vorsätze fürs neue Gartenjahr zu fassen.

Endlich wollen wir das Kräutergärtchen anlegen, das wir schon letztes Jahr ins Auge gefasst haben und dann doch aus vielerlei Gründen nicht realisieren konnten. Auch möchten wir dieses Jahr unbedingt die Balkonkästen mit Kapuzinerkresse bepflanzen und endlich auch die Rosensorte pflanzen, mit der wir schon seit Jahren liebäugeln.

Ein Garten bringt aber auch viel Arbeit mit sich, wohlverstandene Arbeit, die uns viel Freude und einen Ausgleich zum Alltagsstress verschafft. Bei soviel emsigem Tun gelingt es dann eben nicht immer, alle Vorsätze zu verwirklichen. Hätten wir uns aber vielleicht keine gemacht, hätte die Kapuzinerkresse nur zufällig den Weg auf den Balkon gefunden und im Zentrum des auch wie nebenbei entstandenen Kräutergartens würde im folgenden Juni genau die Rose, mit der wir schon lange liebäugelten, ihre erste Blütenpracht zeigen.

*Notizen / Geburtstage*



---

---

---

---



# 1. Januar





## Rosenpfeffer

25 g getrocknete Duftrosenblütenblätter • 25 g rote Pfefferkörner

Blütenblätter mit den roten Pfefferkörnern mischen und portionenweise in einem Mörser fein zerstoßen.

Diese Pfeffermischung eignet sich für Fleischgerichte, Raclette, Dips und Rosen-Pfefferbutter, der zusätzlich noch feines Meersalz untergerührt wird.

• Anmerkung: Bei den roten Pfefferkörnern, auch „rosa Beeren“ genannt, handelt es sich um die Früchte des brasilianischen Pfefferbaums (*Schinus terebinthifolius*). Der Geschmack ist süßlich und ähnelt dem von Wacholderbeeren

### Abkürzungen

g	=	Gramm
EL	=	Esslöffel
Fl.	=	Flasche
getr.	=	getrocknet
kg	=	Kilogramm
l	=	Liter
ml	=	Milliliter
Pr.	=	Prise
TL	=	Teelöffel
Tr.	=	Tropfen

### Notizen / Geburtstage



# 2. Januar



## Orangen-Thymianbutter

*Zutaten für 10 Portionen*

150 g weiche Butter • 1 EL fein abgeriebene Orangenschale • 1 EL frische Orangenthymianblättchen, fein gehackt • 1 EL Orangensaft • 1 TL Zitronensaft • 1 TL Grand Marnier • feines Meersalz • Pfeffer aus der Mühle

Die weiche Butter mit der Orangenschale und den Orangenthymianblättchen verrühren. Orangensaft und Zitronensaft unterrühren. Mit Grand Marnier, Salz und Pfeffer würzen.

Die fertige Butter zu einer Rolle formen, in Alufolie einschlagen und im Kühlschrank erkalten lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Die ideale Butter zu gebratenen Entenbrustfilets.

*Notizen / Geburtstage*



# 3. Januar



## Den Tag ruhig ausklingen lassen

Diesen wohlschmeckenden Kräutertee können Sie aus folgenden Zutaten selbst mischen: herzstärkender Weißdorn, stärkende Rose, beruhigende und ausgleichende Pfefferminze, Kamille und Ringelblume sowie fein gehackte Süßholzstücke (*Glycyrrhiza glabra*).

Hierbei handelt es sich um geschälte oder ungeschälte, getrocknete, holzige Wurzel- und Ausläuferstücke einer zu den Schmetterlingsblütlern gehörenden, 1 bis 1,50 Meter hoch werdenden Staude mit bläulich-violetten und weißen Blüten in kurzen, aufrecht stehenden Ähren. Ihre Heimat ist Westasien und der Mittelmeerraum. Die weichen, faserigen Wurzeln werden im Herbst geerntet und als Aromastoff (Lakritze) für Süßwaren und Arzneien verwendet.

Süßholz ist in Reformhäusern, Apotheken und Drogerien erhältlich. Es wirkt sich positiv auf den nervösen Magen aus und sorgt zudem für eine natürliche Süße.

*Notizen / Geburtstage*



4. Januar



**Stadt-Apothek**  
**Gute Nacht**  
KRÄUTERTEE  
INCI: Weißdornblätter mit Blüten, Süßholzwurzel,  
Krauseminze-, Pfefferminzblätter, Hagebutten-  
schalen, Süßholzwurzel, Pfefferminzblätter, Pfefferminzblätter,  
ten, Pfefferminzblätter, Pfefferminzblätter, Pfefferminzblätter,  
90g



## Frische Kräuter auch zur Winterszeit

Es kann schon mal passieren, dass mitten im Winter gewisse Kräuter ausgehen. Solche von Halbsträuchern, wie zum Beispiel Ysop, Rosmarin, Salbei, Thymian und Currykraut, können auch während des Winterhalbjahres an frostfreien und schneearmen Tagen geerntet werden. Allerdings ist das Aroma während der kalten Jahreszeit nicht ganz so ausgeprägt wie im Sommer, jedoch allemal aromatischer als bei einem abgepackten Kraut aus dem Kühlregal des Supermarktes.

*Notizen / Geburtstage*



5. Januar





## Broccoli-Kürbiswähe

*Für ein rundes Blech von  
28–30 cm Durchmesser*

*Teig:*

250 g Mehl • 1 TL Salz • 120 g  
kalte Butter • 100 ml Wasser

*Belag:*

400 g Kürbisfleisch in Würfeln  
von ca. 1 cm Seitenlänge •  
400 g Broccoliröschen • Salz-  
wasser • 300 ml Milch • 3 Eier  
• 1 EL Mehl • 1 TL Salz • Pfeffer  
aus der Mühle • geriebene  
Muskatnuss

Der Teil des Broccolis, den wir als Gemüse verzehren, ist nichts anderes als ein noch nicht blühender Blütenstand.

Mehl, Salz und Butter mit den Händen rasch miteinander verreiben. Das Wasser hinzufügen, die Masse zu einem Teig verkneten und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig auswallen und die gut eingefettete Form damit auslegen. Kürbiswürfel und Broccoliröschen kurz im heißen Salzwasser blanchieren, Wasser abgießen, gut abtropfen lassen und anschließend auf dem Teigboden verteilen. Die restlichen Zutaten mit dem Rührbesen zu einem Guss schlagen und über die Füllung verteilen. Anschließend den Auflauf oder die Wähe auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens etwa 40 Minuten backen.

• Tipp: Bei einer Temperatur von etwa 15 Grad halten sich Kürbisse problemlos bis zum Frühjahr.

*Notizen / Geburtstage*



# 6. Januar



## ‘Mme Hardy’

Alexandre Jules Hardy widmete diese einmal im Sommer blühende Damazenerose aus dem Jahre 1832 seiner Frau. Er war Leiter des seinerzeit berühmtesten Rosengartens in Europa, dem Jardin du Luxembourg.

Zart rosa überhauchte Knospen, welche von langen Kelchblättern umgeben sind, öffnen sich zu zauberhaften reinweißen, tellerförmigen und stark gefüllten Blüten mit attraktivem, hellgrünen Auge, die einzeln oder in kleinen Büscheln stehen. Die Blütezeit dauert ungefähr 3 Wochen.

Weitere Pluspunkte sind ihr kleinblättriges, hellgrünes, gesundes Laub sowie der kräftige, dicht verzweigte und aufrechte Wuchs, der eine Höhe von 180 Zentimeter erreicht.

Reiche Blüte und ein fantastischer Duft mit zitroniger Note tragen sicher auch dazu bei, dass sie als eine der edelsten und schönsten unter den Historischen Rosen angesehen wird.

*Notizen / Geburtstage*



---

---

---

---



# 7. Januar



## Der Koriander

Bei dem aus Südeuropa und dem Vorderen Orient stammenden Koriander (*Coriandrum sativum*) handelt es sich um ein einjähriges Würzkraut aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), von welchem die Blätter als auch die Früchte in der Küche Verwendung finden.

Die Aussaat erfolgt direkt im späten Frühling an einem sonnigen Standort in durchlässigem und kalkhaltigem Gartenboden. Schon bald entwickeln sich bis zu 70 Zentimeter hohe, reich verzweigte Triebe, bei denen die unteren Blätter weniger stark gefiedert sind als die oberen, alle aber einen eigenartigen Duft verströmen, der nicht jedermanns Sache ist.

Das vor allem in der indischen, arabischen, chinesischen und mexikanischen Küche verwendete Koriandergrün, auch Cilantro, Wanzenkraut oder Wanzendill genannt, eignet sich zum Würzen von Salaten und Käsegerichten. Da das Kraut durch den Kochvorgang relativ schnell an Aroma verliert, sollte es erst kurz vor dem Servieren dem Gericht beigefügt werden.

Die Ernte der Samen erfolgt erst, wenn sich die Samenstände bräunlich verfärben, wobei diese zum Nachtrocknen kopfüber aufgehängt werden.

Koriandersamen sind Bestandteil von Lebkuchengewürzen und Currymischungen (siehe 17. Januar) und würzen Kürbis, Kohl und Hülsenfrüchte. Da sie ihren an Anis erinnernden Geschmack nur durch Hitzeeinwirkung vollständig entfalten, sollten die Samen vor der Verwendung kurz angeröstet werden.

*Notizen / Geburtstage*



# 8. Januar





Christa Brand, Brigitte Buser

## **Die 365 schönsten Kräuter, Blüten und Rosen**

Mit Rezepten für Wellness und Genuss

Gebundenes Buch, Pappband, 752 Seiten, 17,0 x 18,0 cm

ISBN: 978-3-421-03648-3

DVA Architektur

Erscheinungstermin: Februar 2008

Wellness und Genuss für jeden Tag

365 traumhafte Fotos inspirieren, aus Kräutern und Blüten das Optimum für sein tägliches Wohlbefinden zu schöpfen. Die Rezepte und informativen Texte beschreiben, wie all diese Wunder der Natur in der Küche, im Wellnessbereich und im Garten genutzt und kultiviert werden können. Weitere Schwerpunkte sind die biologische Pflege durchs Jahr sowie die entsprechende Pflanzenwahl. Ein immerwährendes Kalenderbuch, das täglich Freude und sinnvollen Nutzen bietet, für einen selbst und als wunderbares Geschenk.

- Lassen Sie sich täglich von eindrucksvollen Fotos und fundierten Texten anregen
- Raffinierte und ganz einfache Rezepte für die Kräuter- und Blütenküche
- Auch ein sinnvolles und schönes Geschenk für alle, die keinen eigenen Garten besitzen, aber die Kräuter und Blüten von Rosen und Blumen lieben