

EVA ASCHENBRENNER

Meine  
Kräuter  
küche

Heilkräftige Rezepte  
*aus Natur und Garten*



Zusammengestellt von  
Angelika Throll

**NIKOL**  
VERLAG

# Inhalt

Essen im Einklang mit der Natur	9
Frühstück	21
Vorspeisen und kleine Gerichte	25
Suppen	33
Salate	45
Hauptspeisen	57
Süßspeisen	83
Haltbares: Marmeladen, Kompott & Co.	91
Getränke	99
Rezepte für die Feiertage	107
Meine Gesundheitstage	113
Service	120





Verehrte Kräuterfreunde!

wieder geht es auch dieses Mal um unsere Gesundheit. Wenn Sie das Buch „Meine Kräuterküche“ ganz lesen, stets die genannten Kräuter und Gewürze ins Essen geben, dann geben Sie Ihrem Körper schon sehr viel von dem, was er jeden Tag braucht.

In jeder Speise – ob Suppe, Salate, Hauptgerichte oder Getränke – ist etwas enthalten, was Ihr Wohlbefinden stärkt.

Verwenden Sie wenig Salz – aber nicht zu wenig – und würzen Sie mit Kräutern. Dann schmeckt ihr Essen nie fade. Sie sollen ja Freude haben am Essen. Und denken Sie auch daran, dass es heißt: „Die Liebe geht durch den Magen.“

Wenn Sie keine frischen Kräuter zur Hand haben, zum Beispiel im Winter, können Sie auch getrocknete Kräuter verwenden.

Von Herzen wünsche ich Gesundheit und Zufriedenheit.

Eva Aschenbrenner



# Essen im Einklang mit der Natur

*„In der Natur erfüllt sich  
mein Herz mit Freude.“*



# Ernährung – die Grundlage für unser Leben

Ich habe im Laufe meines Lebens gelernt, auf die Hinweise meines Körpers zu achten und meine Ernährung anzupassen. Bekommt der Körper zu wenig von einem wichtigen Nahrungsmittel, entwickelt er über kurz oder lang Mangel-



*Wasser ist unser wertvollstes Nahrungsmittel. Es bringt Klarheit.*

## Folgende Nahrungsmittel und Gewürze habe ich immer im Haus

Nahrungsmittel	Hinweise
Äpfel	für den gesamten Körper, frisch oder getrocknet
Apfelessig (naturtrüb)	gut für Blut und Herz, hilft beim Abnehmen
Bärlauch	reinigt Magen, Darm, Leber, Galle, Nieren, Blut, frisch oder als Pesto
Brennnessel	frisch oder getrocknet, reinigt den Körper, wirkt harntreibend, hilft bei Magnesium- und Eisenmangel
Dinkelmehl	Dinkel ist das Urkorn, wirkt basisch, geht bei mir nie aus.
Distelöl	zum Braten, reich an Vitamin E
Esskastanienmehl	für Darm und Psyche
Hirse	für Haut und Nägel
Honig	für den gesamten Organismus
Karotten	für den ganzen Körper, vor allem für Haut, Haare, Nägel, Darm, Augen
Kartoffeln	für den Magen
Kornelkirschen	bei Durchfall (ich habe immer einen Vorrat in meiner Kühltruhe)
Kräuteressig	für den Genuss
Kräutersalz	für den Genuss, auf hochwertiges Salz achten
Mandeln	für die Psyche
Meerrettich	gegen hohe Cholesterinwerte
Quitten	als Brotaufstrich, frisch oder getrocknet (Schalen), räumen mit den Giftstoffen im Körper auf
Senf	für die Leber
Zwiebeln	am besten rote Zwiebeln, für Darm, Verdauung, Psyche

erscheinungen, die sich vielfältig äußern können. Die Haut wird schlecht, die Nägel spröde, das Haar matt und dünn. Nervosität, Unausgeglichenheit und Muskelprobleme sind einige andere der vielen Auswirkungen mangelhafter Ernährung.

Wenn man aufmerksam ist, merkt man schnell, welches Nahrungsmittel in der jeweiligen Situation richtig ist oder nicht vertragen wird. Wenn Sie genau überlegen, werden Ihnen bestimmt auch viele Momente einfallen, wo Sie wussten, dass die Tasse Kaffee doch zu viel oder der Teller zu voll war.

Hören Sie in sich hinein. Ihr Körper sagt Ihnen genau, was er braucht und was nicht.

Es gibt aber auch einige Ausnahmen. Zum Beispiel nimmt das Trinkbedürfnis im Alter ab. Daher ist es sehr wichtig, dass man sich mit zunehmendem Alter ans regelmäßige und ausreichende Trinken gewöhnt. Stellen Sie sich einen Krug mit Wasser und ein Glas auf den Tisch. Nehmen Sie immer wieder einen Schluck, wenn Sie daran vorbeigehen.

## Alles zu seiner Zeit

Ich empfehle, dass man sich im Einklang mit der Natur ernährt. Das kommt den natürlichen Bedürfnissen am nächsten. Wenn man in Mitteleuropa lebt, gibt es im Winter keine Erdbeeren und daher ist der menschliche Körper seit Jahrtausenden daran gewöhnt, Wintergemüse und Lagerobst zu sich zu nehmen. Damit

kommt er gut zurecht und bekommt alles, was er braucht.

Früher habe ich selbst sehr viel Gemüse und Obst im eigenen Keller über Winter gelagert und für den täglichen Speiseplan zur Verfügung gehabt. Ich genieße es heute allerdings sehr, dass ich bei unseren Bauern im Winter alles „frisch“ auf dem Wochenmarkt kaufen kann. Die Landwirte nehmen mir sozusagen das Lagern ab und ich bin sehr dankbar dafür.

Ich liebe es, über den Wochenmarkt zu schlendern und mit meinen bekannten Bäuerinnen und Bauern ein kurzes Gespräch zu halten und ihre Produkte zu kaufen. Meistens bekommt man eine exzellente Beratung, oft mit einem neuen Rezept zum Ausprobieren.

Auf der nächsten Seite habe ich eine Tabelle für Sie zusammengestellt, die Ihnen eine Übersicht über das heimische Obst und Gemüse geben soll.



## Mein Tipp

Wenn ich Lebensmittel einkaufe, dann schaue ich mir alles genau an. Seien Sie ruhig wählerisch. Immerhin wollen Sie die Nahrungsmittel essen und daher sollte man auf die Qualität genau achten.



## Saisonalenkalender für heimisches Gemüse und Obst

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Gemüse</b>												
Bohnen							■	■	■			
Erbsen						■	■	■	■			
Gurken							■	■	■			
Fenchel						■	■	■	■			
Knollensellerie					■	■	■	■	■	■		
Kürbis								■	■	■	■	
Lauch	■	■	■						■	■	■	■
Möhren						■	■	■	■	■	■	
Radieschen				■	■	■	■	■	■			
Rettich					■	■	■	■	■			
Rosenkohl									■	■	■	■
Rote Bete	■	■	■						■	■	■	
Rotkohl							■	■	■	■	■	
Salat					■	■	■	■	■	■	■	
Spinat					■	■	■	■	■	■	■	
Tomaten						■	■	■	■	■	■	
Weißkohl							■	■	■	■	■	
Wirsing						■	■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■		
Zwiebeln							■	■	■	■		
<b>Obst</b>												
Äpfel	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
Birnen							■	■	■	■	■	
Brombeeren						■	■	■	■			
Erdbeeren					■	■	■	■				
Himbeeren						■	■	■	■	■		
Johannisbeeren						■	■	■				
Kirschen					■	■	■	■				
Pflaumen							■	■	■			
Stachelbeeren						■	■	■				

## Gemüse aus dem eigenen Garten

Salate, Radieschen und Kohlrabi lassen sich leicht selbst im eigenen Garten oder auf Balkon und Terrasse im Topf anbauen und ernten. Auch Zucchini und Kürbis sind verhältnismäßig einfach, brauchen aber deutlich mehr Platz. Tomaten sind für den Anfänger gut zu empfehlen. Schwieriger wird es mit Karotten, Knollensellerie und Roter Bete. Daran sollte man sich erst versuchen, wenn man Erfahrungen mit anderen Gemüsearten gesammelt hat. Nachfolgend beschreibe ich nur einige wenige Gemüsearten. Wenn Sie tiefer in den Eigenanbau einsteigen wollen, dann lassen Sie sich im Buchhandel über ein ausführliches Buch zu Gemüse- und Obstanbau im Garten beraten.

## Salate

Pflück- und Schnittsalate sind besonders leicht in Anzucht und Pflege. Schon ab Februar können sie geschützt unter Glas oder im Folientunnel gesät werden. Wer diese Vorrichtungen nicht hat, der sät ab März direkt ins Freiland, außer in höheren Lagen, da muss man eventuell die eine oder andere Woche länger warten. Die Samen werden in Reihen eingesät und mit Erde bedeckt. Immer gut feucht halten. Nach sechs bis acht Wochen kann das erste Mal geerntet werden. Wenn Sie im Topf aussäen, müssen Sie keine Reihen vorsehen, sondern können auch in Kreisen oder flächig säen. Kopfsalate können Sie entweder selbst ansäen oder Sie kaufen die Jungpflanzen auf dem Wochenmarkt ein. Dann haben Sie einen Vorsprung für die erste Ernte. Das ist besonders dann empfehlenswert,

*Ich liebe es, im Garten zu verweilen.*



wenn Sie kein Gewächshaus oder Frühbeet im Garten besitzen. Ab Mitte bis Ende April können Sie die Jungpflanzen nach draußen setzen, in warmen Gegenden sogar schon früher. Achten Sie bitte darauf, dass der Boden immer genügend Feuchtigkeit aufweist.

## Radieschen

Radieschen gehören zu den Gemüsearten, die sich am einfachsten selbst kultivieren lassen. Sie können bereits ab Ende Februar im Gewächshaus oder Frühbeet ausgesät werden. Oder ab Mitte bis Ende März im Freiland. Bitte beachten Sie Ihre Region. Wenn Sie in einer kalten Gegend leben, dann bitte später aussäen. Radieschen werden in Reihen gesät. Die Reihen haben einen Abstand von etwa 15 Zentimeter. Inner-



*Gartenfrische Radieschen – mit Butterbrot eine gesunde Delikatesse*

halb der Reihe sollte jede Pflanze etwa fünf Zentimeter Platz bis zur nächsten Pflanze haben. Nach vier bis acht Wochen sind die Radieschen erntereif. Lassen Sie sie nicht zu lange stehen, weil sie sonst pelzig werden. Und achten Sie auf genügend Feuchtigkeit im Boden.

## Kohlrabi

Sie können Kohlrabi ab Februar unter Glas und im Frühbeet vorkultivieren. Diese selbst vorgezogenen Jungpflanzen, oder eben auf dem Wochenmarkt zugekaufte, werden ab April bis Juni an ihren Platz im Freiland verpflanzt. Bitte nicht zu tief setzen. Achten Sie außerdem auf gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit, damit die Knollen nicht platzen.

## Tomaten

Bei den Tomaten können Sie aus einer Fülle an verschiedenen Sorten auswählen. Es gibt runde und eierförmige Tomaten, Fleischtomaten mit besonders großen Früchten sowie Kirsch- oder Cocktailtomaten mit kleinen und besonders schmackhaften Tomaten. Außerdem gibt es Sorten in verschiedenen Rot-, Orange- und Gelbtönen. Tomaten sind kälteempfindlich und können daher erst ab Mitte Mai nach den Eisheiligen ins Freiland gesetzt werden. Wenn man die Pflanzen nicht unter Glas oder im Frühbeet selbst vorziehen kann, dann ist es empfehlenswert, sie auf dem Wochenmarkt oder in einer



*Frische Tomaten empfehle ich für den Fettabbau und bei Arterienverkalkung. Nicht bei Gicht!*

Gärtnerei als Jungpflanze einzukaufen. Tomaten haben einen hohen Nährstoff- und Wasserbedarf. Die Pflanzen werden an einem Stützstab hochgebunden. Wichtig ist außerdem, dass man die Seitentriebe immer wieder ausbricht. Man nennt das in der Fachsprache ausgeizen.

## Zucchini

Zucchini brauchen Platz, viel Wasser und nahrhaften Boden. Ab Mitte Mai, nach den Eisheiligen, können die frostempfindlichen Pflanzen ins Freiland. Wenn man sie nicht selbst vorziehen kann, kauft man sie am besten auf dem Wochenmarkt oder in einer Gärtnerei zu. Geben Sie jeder Pflanze fast einen Quadratmeter Platz. Wenn der Sommer regenreich ist, dann unterlegt man die Früchte

mit Stroh. Sie können die Zucchinifrüchte klein oder groß ernten. Je nachdem, was Sie damit machen wollen. Zu groß sollten sie allerdings nicht werden, weil sie dann geschmacklich an Qualität verlieren. Ich mag sie am liebsten, wenn sie etwa zehn Zentimeter lang sind.

## Kürbis

Die Anzucht und Pflege sind dieselbe wie bei den Zucchini beschrieben. Allerdings brauchen Kürbispflanzen bis zu zwei Quadratmeter Platz. Um die Verzweigung der Pflanze zu fördern, können Sie den Haupttrieb nach dem fünften Blatt abknipsen. Je nach Sorte reifen die Früchte ab Juni. Die großfrüchtigen Arten werden erst im Oktober geerntet.