

Kräuter – ein gesunder Genuss

Was sind Kräuter? Der Begriff Kräuter ist keine botanische Definition. Kräuter, die wir in der Küche nutzen, sind pflanzliche Lebensmittel. Man verwendet Blätter, Stängel, Sprossen und manchmal Blüten der Pflanzen hauptsächlich zur Geschmacksverbesserung. Gewürze dagegen liefern uns auch Rinde, Samen und Wurzeln. Doch ist der Übergang von Kräutern zu Gewürzen und auch Gemüsen fließend. So können beispielsweise von Dill oder Fenchel sowohl Blätter als auch Samen genutzt werden, Petersilie schenkt nicht nur Blätter, sondern auch die Wurzel. Und mit Rettich oder Radieschen lässt sich durchaus auch würzen. Fließend ist auch der Übergang von Küchen- zu Heilkräutern.

Die Kochkulturen aller Völker wussten Gewürze und Kräuter schon immer so einzusetzen, dass die Speisen bekömmlicher waren und keine Verdauungsbeschwerden auftraten. Manches zum Würzen genutzte Kraut wie Thymian oder Salbei wird als Heilpflanze verwendet. Weiterhin können unser Speiseplan und auch der Arzneischrank durch eine große Palette an Wildkräutern bereichert werden.

denblütler nimmt man in seiner Umgebung anders wahr, als einen massigen Rettich. Jedes genutzte Kraut hat einen eigenen Einfluss auf unseren Organismus. Man kann ihn optimieren, wenn die Pflanze in ihrer Umgebung Verhältnisse findet, die sie benötigt. Kräuter sind keine sättigende Nahrung. Es kommt also nicht auf eine größere Verzehrsmenge an, wohl aber auf die vermittelten Lebenskräfte, die sich auch in Geschmack und Aroma äußern.

Was vermitteln uns Kräuter?

Nahrungsmittel schenken uns neben den Substanzen, aus denen sie bestehen, auch Kräfte. Es sind die Kräfte, die sie gebildet und geformt haben, Substanz, Gestalt oder Aromen entstehen ließen. Dabei wirkten die Art des Bodens, Licht-, Feuchtigkeitsverhältnisse und Wärme mit. Wie die Pflanze diese elementaren Kräfte aufnimmt und umsetzt, hängt ab von der Pflanzenart, der Familie, zu der sie gehört. Einen dem Licht und der Luft hingeebenen Dol-

Dreigliederung

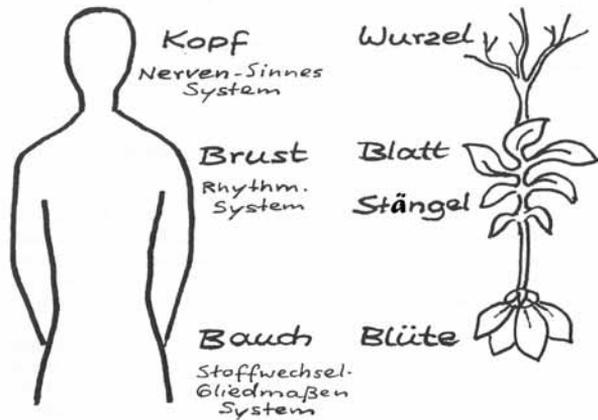
Einen Hinweis darauf, wie die Pflanze auf unsere Physis und damit auch seelisch wirkt, erhalten wir mit dem von Rudolf Steiner hergestellten Zusammenhang zwischen dem menschlichen Organismus mit seinen drei Organsystemen und der dreigliedrigen Pflanze mit Wurzel, Blatt-Stängelbereich sowie Blüte-Fruchtbereich. Die *verhärtete Wurzel* bestimmt den Standort, ermöglicht, zum Teil mit Hilfe weiterer Orga-

nismen, Kommunikation mit anderen Pflanzen, nimmt Wasser und Mineralstoffe auf. In ihrem Bereich herrscht Dunkelheit und Kühle.

Unser *Nerven-Sinnessystem* durchzieht den gesamten Körper, doch das Zentrum ist das Gehirn unter der verhärteten Schädeldecke. Hier herrscht relative Kühle. Wahrnehmen, Denken und Erinnern werden ermöglicht. So formen wir unseren seelisch-geistigen Standort, unser Weltbild. Ein großer Teil der Sinne, die bei unserer Ernährung eine Rolle spielen, befindet sich im Kopfbereich.

Wurzeln vermögen mit ihren entsprechenden Kräften unser Nerven-Sinnessystem zu stärken.

Den Gegenpol der Wurzel bildet der *Blüten-Fruchtbereich*. Hier findet ein intensiver Stoffwechsel statt. Es ist der Ort der ständigen Verwandlung (Blüte, Frucht, Same). Fortpflanzung wird möglich. In den Wärme- und Lichtkräften der Umgebung bilden sich Farben. Hier entstehen Aromen, ätherische Öle. Es sind Kräfte, die unser *Stoffwechsel-Gliedmaßensystem*, mit dem Zentrum in unserem Bauchbereich stützen. Auch in diesem herrscht stetige Veränderung und Bewegung. Verdauung, Fortpflanzung und Gliedmaßen zählen zu dem das Wollen und Handeln ermöglichendem System.



Blätter und Stängel versorgen die Pflanze durch Photosynthese und Atmung, stellen die Verbindung zwischen den Polen des Pflanzenwesens her. Hier haben wir den Bezug zum *Rhythmischen System* des Menschen mit Herz, Lunge und Blutkreislauf. Blätter stützen also unser Rhythmisches System.

Die Verschiebung des Kräftewirkens

An dieser Stelle entsteht für den Leser ein Widerspruch. Von Kräutern verzehren wir die Blätter und zwar, um mit vorhandenen Aromen den Geschmack der Speisen zu intensivieren, also die Sinne anzuregen. Viele Stoffe verbessern aber die Bekömmlichkeit der Speisen, wirken somit auf die Verdauung. Eigentlich korrespondieren die Blätter doch mit dem Rhythmischen System des Menschen. Wie lässt sich das erklären?

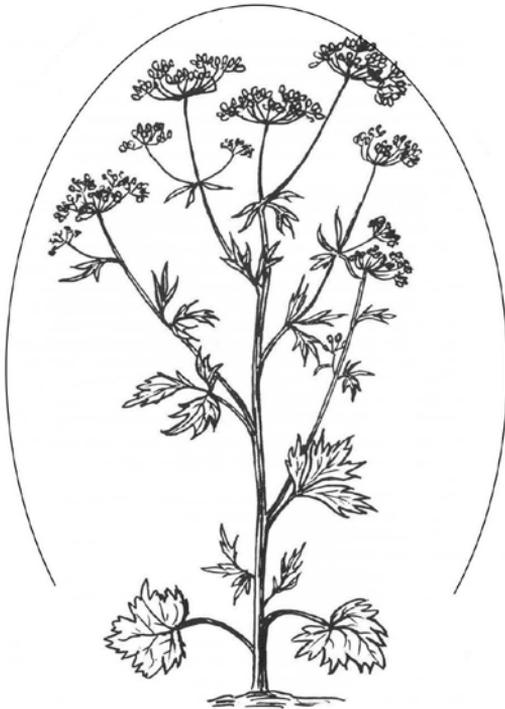
Pflanzenfamilien weisen unterschiedliche Fähigkeiten auf, um die Kräfte in ihrer Physis zu verwerten. Wärme- und Lichtkräfte vermittelt der Kosmos dem Pflanzenwesen. In den meisten Fällen werden sie im Blüten-Fruchtbereich oder für die Samen genutzt. Es entstehen Farben, Fette und Aromen. Manche Pflanzen vermögen diese Kräfte weiter hinunterzuleiten. Sie werden in anderen Teilen wirksam z.B. in Blatt und Stängel oder sogar der Wurzel. Die Pflanzenteile, die normalerweise die genannten Kräfte nutzen, werden wenig oder nichts davon bekommen. Das lässt sich nachvollziehen, wenn man die unscheinbaren Blüten einiger Lippenblütler oder die Farblosigkeit von Möhrenblüten wahrnimmt. Die Blütenfarbe der Möhre ist in die Wurzel gezogen. Thymian beispielsweise hat den Duft der ätherischen Öle in den gesamten Pflanzenkörper aufgenommen. Es sind aber Stoffwechselkräfte. Sie können lösen, verändern, verwandeln, aber nicht nur im Stoffwechselbereich. So gewinnt man aus Thymian Hustentropfen, die Verschleimungen lösen: eine Stoffwechselwirkung im rhythmischen Bereich. Rosmarin, seit alter Zeit ein Herz-Kreislaufmittel löst Verspannungen und wirkt dadurch bei Erschöpfung auch auf das Nerven-Sinnessystem. Dies geschieht durch Stoffwechselkräfte (Blüten-Fruchtbereich), welche die Pflanze mit ihrem rhythmischen System aufnimmt. Die Blätter von Kräutern vermitteln uns also eigentlich Blütenkräfte, meist Wärme-

kräfte. Sie regen an, durch Wärmewirkung entsteht Entspannung, sie beruhigen in manchen Fällen, lösen Verspannungen oder Sekretansammlungen an falscher Stelle. Ihre Kräftewirkung ist aber anders als die von Blüten. Die Pflanze hat sie nämlich mit ihrem Rhythmischen System aufgenommen, in ihrem vermittelnden Bereich angesiedelt, so dass sie nicht so flüchtig sind wie im Blütenbereich.

Und wie ist das mit der oben erwähnten Anregung der Sinne durch die Aromen der Kräuter? Unsere Sinne hängen eng mit unserer Verdauung zusammen. Gehirn und Darm können sich sehr gut „verständigen“. Ein Sinneserlebnis wie Duft, Geschmack oder Anblick einer Speise bewirken, dass ganz bestimmte Kompositionen von Verdauungssäften zur Verfügung gestellt und die Nahrung optimal abgebaut, die Kräfte genutzt werden. Über Lippenblütler wird in diesem Heft in einem weiteren Artikel geschrieben. Viele Küchenkräuter gehören zu der Familie der Doldenblütler. Schauen wir sie näher an.

Doldenblütler

Zu dieser Pflanzenfamilie gehören neben Fenchel, Anis und Dill auch Korb- und Liebstöckel, Petersilie und Koriander. Auch diese Pflanzenfamilie vermag Prozesse, die durch die Verbindung mit Luft und Wärme entstehen



Der gesamte Raum, den der Doldenblütler einnimmt, ist durchzogen von Lufträumen.

in den Blatt-Stängelbereich herunter zu ziehen. Das Wesen der Doldenblütler wird bestimmt durch eine sehr enge Beziehung zum Luftigen. Der Gesamttraum, den eine Pflanze einnimmt, ist durchzogen von großen Luftbereichen. Die Stängel vieler Kräuter sind hohl. Die Substanz, dies wird besonders bei Dill und Fenchel deutlich, erscheint filigran. Die Ansammlung bzw. Bildung von Pflanzenmasse hat keine große Bedeutung. Viele Doldenblütler können Lüftungsprozesse im Stoffwechsel beim Menschen nicht nur im Verdauungsbereich, sondern auch im

Luftorganismus stützen. So hilft Fenchelhonig bei Husten oder Kümmel bei Luftstauungen im Darmbereich. Ein Großteil dieser Kräuterpflanzen stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und dem Orient. Sie haben von ihrer Entwicklung her die Möglichkeit, Wärmekräfte aufzunehmen und auch weiter zu geben. Ein Überblick über weitere verschiedene Pflanzenfamilien, von denen wir Kräuter, erhalten findet sich im diesem Heft (S. 24).

Die Kräuterspirale

Kräuter selber ziehen, ernten und phantasievoll zu verwenden, kann zur Leidenschaft werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Pflanzen zu kultivieren. Das reicht von Blumentöpfen auf der Fensterbank über Balkonkästen bis zu größeren Kräuterbeeten oder-gärten. Eine ganz besondere Lösung ist für Gartenbesitzer die Kräuterspirale. Auch für solche mit relativ wenig Platz. Sie nimmt nicht so viel Raum ein, wie ein großes Beet, bietet aber Küchenkräutern mit unterschiedlichen Ansprüchen optimale Standortbedingungen, die sie aufgrund ihrer Pflanzenfamilie und Herkunft benötigen. Ihre Bedürfnisse in Bezug auf Temperatur, Feuchtigkeit,

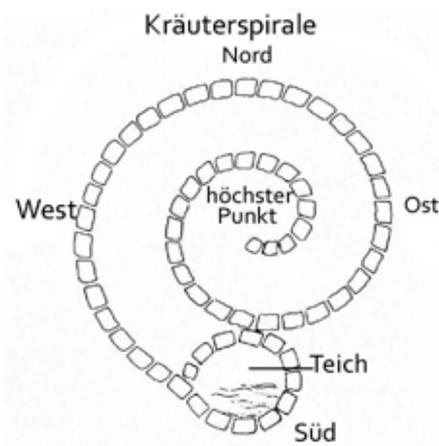


Abb. nach Erckenbrecht, Die Kräuterspirale. Pala-Verlag

Licht und Boden werden berücksichtigt. Eine Kräuterspirale legt man als dreidimensionales, spiralförmiges Blumenbeet an. Die spiralförmigen Pflanzflächen sind von Steinen begrenzt, welche zur Mitte hin immer höher geschichtet werden, so dass ein Hügel entsteht. Man hat eine Mischung aus Beet, Trockenmauer und Steingarten. Die Beetflächen befüllt man mit unterschiedlichen Böden, eine strikte Nord-Süd-Ausrichtung bietet bei verschiedenen

Höhen der Beete mehrere Temperaturbereiche und je nach Tageszeit wechselnde Lichtverhältnisse. In der mittleren, oben liegenden Zone, mit trockenem, sandigem und magerem Boden, die mit Bauschutt unterlegt ist (so kann Wasser abfließen), fühlen sich Mittelmeerpflanzen wie Salbei, Estragon, Rosmarin oder Thymian wohl. In Mitteleuropa heimische Gewächse, die guten Boden schätzen, wird eine Übergangszone reserviert. Hier findet sich mit Kompost angereicherte Erde. Es gedeihen Schnittlauch, Dill oder Petersilie. Eine untere, feuchtere Zone ohne Drainage durch Bauschutt bietet im Tagesverlauf mehr Schatten und viele Nährstoffe. Dies ist der richtige Standort für Pfefferminze, Zitronenmelisse oder Kerbel. Den Abschluss der Spirale bildet eine Wasserzone an einem Teich, ideal beispielsweise für Brunnenkresse. Neben dem optimalen Standort für individuell ausgesuchte Kräutern wird mit einer Kräuterspirale auch ein wunderschöner Blickfang geschaffen und man hat sich intensiv mit den Würzpflanzen verbunden, die man in der Küche nutzt.

Literaturempfehlung zum Weiterlesen:

Petra Kühne: Gewürze und Kräuter. Arbeitskreis für Ernährungsforschung Bad Vilbel 2008
Irmela Erckenbrecht: Die Kräuterspirale. Pala Verlag Darmstadt 2022



Autorinnotiz: Marianne Nitsche, AKE Vorstand, Dipl. Volkswirtin und viele Jahre als Erzieherin tätig.