

## Kräutertee: Gewusst wie

Martin Koradi

Falls Sie das eine oder andere Kraut selber sammeln möchten, müssen Sie die wichtigsten Regeln der Ernte, Trocknung, Aufbewahrung und Teezubereitung kennen. Heilkräuter wollen nämlich richtig behandelt sein, sonst büssen sie einen grossen Teil ihrer Wirkstoffe ein.

### Ernte

Sammeln Sie Blätter, Blüten und Kräuter nur in trockenem Zustand. Nass gesammelte Pflanzen trocknen bedeutend langsamer, was zu Wirkstoffverlusten führt. Auch der Morgentau sollte schon verdunstet sein. Dass Sie die Vorschriften des Naturschutzes beachten, setze ich als selbstverständlich voraus. Doch auch bei nicht geschützten Pflanzen sollte man nicht an einer bestimmten Stelle den ganzen Bestand «abgrasen», sondern Mass halten.

Grundsätzlich werden Blätter und Kraut (d. h. die ganze über dem Boden wachsende Pflanze) kurz vor oder zu Beginn der Blütezeit geerntet. Nachher sinkt oft der Wirkstoffgehalt ab. Auf den Herbst hin werden die Blätter der Pflanzen immer zäher. Es ist dann ratsam, nur junge Triebe zu sammeln. Blüten werden am besten vor oder während der Bestäubungszeit im Stadium der vollen Entfaltung gesammelt. Die Ernte von Früchten und Samen erfolgt normalerweise zur Zeit ihrer Vollreife. Für Wurzeln ist der Spätherbst oder das Frühjahr günstig. In der Regel sammelt man Blüten am Vormittag, das Kraut oder die Blätter am Nachmittag.

### Trocknung

Die Trocknung der gesammelten Pflanzen soll möglichst rasch stattfinden. Die Pflanzen werden dabei in dünner Schicht ausgelegt, ohne sich



Foto: SINUS

gegenseitig zu überdecken. Sehr gut als Trocknungsort sind luftige Dachböden. Bei feuchtem Wetter kann man die Pflanzen in einem Trocknungsapparat oder im Backofen trocknen. Dabei ist es jedoch unumgänglich, die Temperatur den einzelnen Pflanzenarten anzupassen. Bei ätherisches Öl enthaltenden Pflanzen ist die Temperatur auf 20–35°C zu beschränken. Zu dieser Gruppe gehören alle intensiv aromatisch riechenden Pflanzen, zum Beispiel Melisse, Pfefferminze, Eisenkraut, Salbei, Kamille etc. Fast alle übrigen Heilpflanzen ertragen auch Temperaturen bis zu 80°C, wobei Temperaturen zwischen 50 und 70°C besonders gute Wirkstoffkonzentrationen geben sollen. Blätter oder Blüten, die ätherisches Öl enthalten, sollen im Schatten getrocknet werden, denn sie können bei der Trocknung an der Sonne bis zu 30% ihrer Wirkstoffe verlieren. Zahlreiche andere Pflanzen dagegen erleiden durch die Sonne beim Trocknen keine Verluste. Sobald sie trocken geworden sind, sollte man sie an den Schatten bringen.

### Aufbewahrung

Heilpflanzen sollen in trockenen Räumen aufbewahrt werden. Geeignet sind Holzkisten, Blechkästen oder Säcke aus Stoff, Papier oder Cellophan. Für die Aufbewahrung von ätherisches Öl enthaltenden Pflanzen sind jedoch Behälter aus Plastik, besonders aus Polyäthylen (sogenannte Frischhaltebeutel) ungeeignet. Für solche Pflanzen ist ein luftdicht verschliessbares Glas am geeignetsten. Um die Pflanzenteile

vor Licht zu schützen, wickelt man weisses Glas in Papier ein oder verwendet grünes oder braunes Glas.

### Teezubereitung

Die richtige Art der Teezubereitung ist weitgehend bestimmend für den Wirkstoffgehalt des Tees. Die drei wichtigsten Formen der Teezubereitung werden wir nun kurz beschreiben.

#### a) Die Abkochung

Die Pflanzenteile werden 5–15 Minuten lang gekocht. Dieses Vorgehen wählt man bei allen harten Wurzel- und Rindenteilen. Ausgenommen sind jedoch Wurzeln oder Rinden, die ätherisches Öl enthalten. Sie werden im Kaltauszug zubereitet (siehe Punkt c). Ein Beispiel dafür ist die Baldrianwurzel. Sie muss immer kalt aufgegossen werden.

#### b) Der Aufguss

Die Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergossen, 5–15 Minuten zugedeckt stehen lassen und dann absieben. Dieses Verfahren eignet sich für die meisten Blätter und Blüten, also für alle leichten und feinen Pflanzenteile.

#### c) Der Kaltauszug

Die Pflanzenteile werden mit kaltem Wasser angesetzt und 8–12 Stunden stehen gelassen. Je nach Wunsch kann man die Flüssigkeit vor dem Absieben noch trinkwarm erhitzen, jedoch nicht kochen. Der Kaltauszug ist ein besonders schonendes Verfahren, das eigentlich für alle Pflanzen geeignet ist, und deshalb auch in Zweifelsfällen angewandt werden kann.