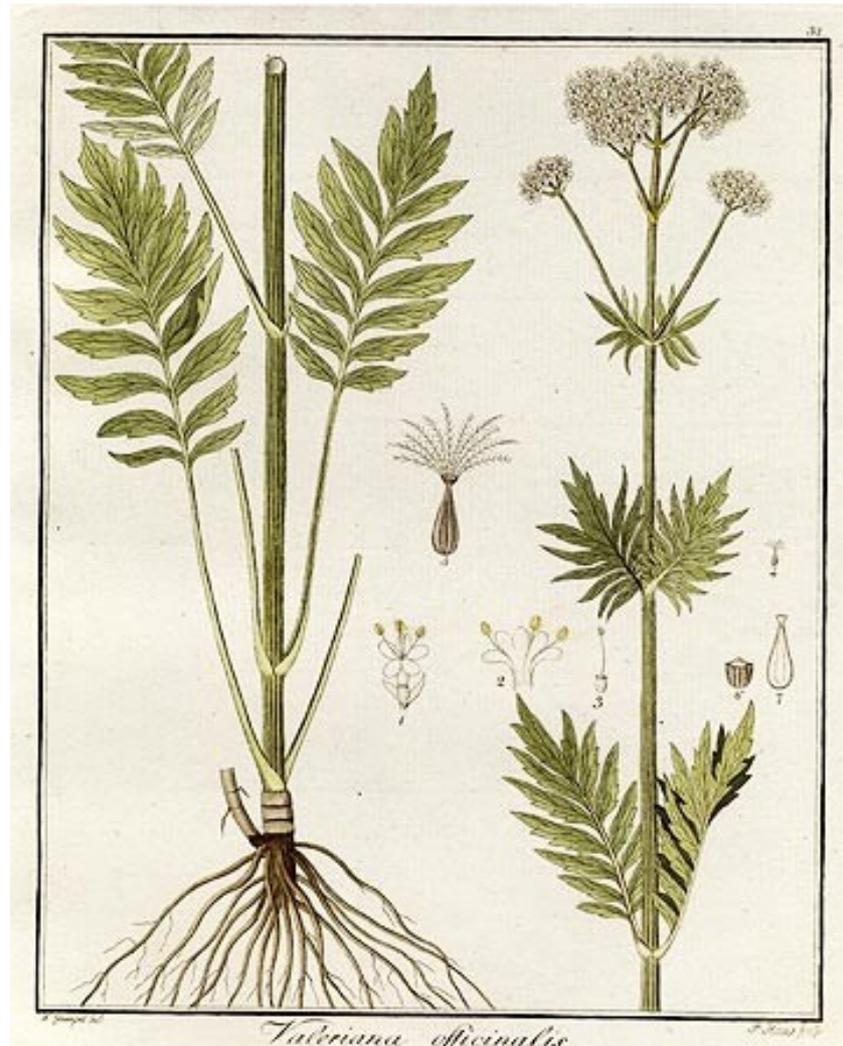


Wirkstoffe in Kräutern



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Vorstellung ausgewählter Kräuter
 - 2.1 Basilikum
 - 2.2 Knoblauch
 - 2.3 Lavendel
 - 2.4 Lorbeer
 - 2.5 Oregano
 - 2.6 Rosmarin
 - 2.7 Salbei
 - 2.8 Thymian

3. Rezepte

4. Quellen und Literatur

1. Einleitung

Medizinisch wirksame Substanzen können unterschiedlich verabreicht (appliziert) werden. Dazu gehört zum Beispiel die Inhalation, d.h. das Einatmen von Wirkstoffen. Beim Umgang mit Kräutern, d.h. beim Zerreiben, Hacken und Kochen der Kräuter werden diese Wirkstoffe ebenfalls freigesetzt. Die Aromatherapie setzt diese Art der Applikation ein. Tatsächlich beeinflussen Düfte die Stimmung, das Wohlbefinden und zum Teil sogar die Entscheidungen und das Geschmacksempfinden. Eine medizinische Heilwirkung ist hier umstritten.

Eine weitere Applikationsart ist das Aufbringen auf die Haut (epikutan). Dies soll allerdings nicht Bestandteil dieses Seminars sein. Diese Art findet in der Kosmetik ihre Anwendung.

Im Wesentlichen soll die orale Aufnahme von Heilkräutern Gegenstand des Seminars sein. In der modernen Medizin werden die Wirkstoffe in höheren Konzentrationen (Dosen) aus den Kräutern herausgelöst und dann unterschiedlich verarbeitet z.B. als Tee, Auszug, Sirup oder Pulver. Eingesetzt werden diese Medikamente nur bei Bedarf also Krankheit. Andere Kulturen haben dazu eine komplett unterschiedliche Auffassung wie z.B. die traditionelle chinesische Medizin (TCM), Ayurveda und die persische Küche. Hier wird schon die Zubereitung der täglichen Nahrung als Medizin angesehen und eingesetzt.

Die Konzentrationen der Inhaltsstoffe sind hier geringer, werden aber regelmäßig zu sich genommen. Außerdem stehen nicht einzelne Wirkstoffe im Vordergrund, sondern die Vielfalt der unterschiedlichen Substanzen und ihr chemisches Zusammenwirken. Auch hier ist die Wissenschaft noch nicht sehr weit mit ihren Erkenntnissen.

Kräuter bilden diese Substanzen zum Teil um Pflanzenfresser abzuschrecken. Dazu gehören die Alkaloide, die zum Teil für den Menschen giftig sind, aber auch anregende Wirkungen haben wie z.B. Coffein, Capsaicin (Chili), Piperin (Pfeffer) und die gängigen Drogen wie Morphin.

Zum anderen sollen die Stoffe Pflanzenfresser anlocken um die Samen der Pflanze zu verbreiten. Diese Substanzen sind meist wohlriechend z.B. Vanille.

Einige Inhaltsstoffe in Kurzform

Flavonoide	Farbstoffe, die venenstärkend sind, gegen Entzündungen wirken
Gerbstoffe (Tannine)	Polyphenole der Gallussäure wirken gegen Entzündungen
Glykoside	Unterschiedliche Substanzen mit Zuckeranteil und z.T. Anthrachinongerüst, wirken herzstärkend
Saponine	Seifenartige Stoffe mit schleimlösender

	Wirkung
Alkaloide	Laugenähnliche Stoffe, Wirkung auf das Nervensystem

2. Vorstellung ausgewählter Kräuter

2.1 Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Basilikum stammt aus Indien. In der griechisch-orthodoxen Kirche gilt es als besonderes Kraut und wird als Symbol für Christi Auferstehung gesehen.

Medizinische Wirkung: Basilikum übt eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem aus. Basilikumtee wirkt bei Erkältungen schweißtreibend und schleimlösend. Es hat auch eine wohltuende Wirkung bei Magenbeschwerden, Blähungen und Appetitlosigkeit. Früher galt Basilikum als Mittel gegen Schwermut.

Anwendung: Basilikum sollte nicht mitgekocht werden, weil sonst das Aroma verloren geht. Beim Trocknen verändert sich das Aroma. Wenn die Blätter dabei stark zerkleinert werden, verlieren sie noch stärker an Aroma. Basilikum wird entweder mit den Fingern zerrupft oder wie im Pesto zerstampft.

Kultur: Basilikum wird nur als Jungpflanze angeboten, ist aber im Mittelmeerraum eine mehrjährige Pflanze. Sie ist aber sehr frostempfindlich und übersteht den Winter hier nicht. Basilikum kann ab März oder April vorkultiviert werden. Die Samen, die nicht mit Erde bedeckt werden dürfen, keimen innerhalb einer Woche. Die schwarzen Samen färben sich bei Kontakt mit Wasser blau, sie sind von einer Schicht umgeben, die Wasser aufnimmt und dabei die Farbe ändert.

Die jungen Basilikumpflanzen können Anfang Juni ins Freiland ausgesetzt werden. Im Freiland werden die Blätter bei starker Sonnenbestrahlung schnell derber und der Geschmack herber.

Basilikum bevorzugt einen humusreichen, durchlüfteten Boden. Daher empfiehlt es sich bei einer Topfkultur der Erde Sand beizumengen. Besonders gut verträgt sich Basilikum mit Tomaten als Nachbarn.

Sorten: Zitrusbasilikum, Purpurbasilikum, Thaibasilikum (Lakritzaroma!)

Tipp: Jungpflanze im Handel kaufen und im Beet zu 4-5 Paaren auseinanderpflanzen (am besten an einem nicht so sonnigen Tag). Jeweils nur die Spitzen an den Trieben ernten, dann wird die Pflanze buschig.

2.2 Knoblauch (*Alium sativum*)

Knoblauch enthält den Stoff Alliin, der bei Kontakt mit Sauerstoff, also durch das Quetschen der Pflanze, das antibiotisch wirkende Allicin freisetzt.

Medizinische Wirkung: Knoblauch ist reich an den Vitaminen A, B₁, B₂ und C und enthält viel Schwefel. In der Medizin und der Volksmedizin gilt Knoblauch als vorbeugendes Mittel gegen Arteriosklerose, hohen Blutdruck, also Risikofaktoren für Gefäßverkalkung. Knoblauch wirkt keimtötend, bzw. er hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Er galt als Mittel gegen Darmparasiten (Madenwürmer) und Darmkatarrh, hilft auch bei Bronchitis, da die stark riechenden Inhaltsstoffe zu einem großen Teil über die Lunge ausgeschieden werden. Knoblauch hilft aber auch bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, besonders bei Blähungen durch seine darmdurchblutungsfördernde und anregende Wirkung auf die Gallenproduktion. Manche Menschen reagieren allerdings auch mit verstärkten Blähungen auf Knoblauchgenuss, bei Menschen mit niedrigem Blutdruck kann es durch die blutdrucksenkende Wirkung des Knoblauchs am nächsten Tag zu Katererscheinungen kommen.

Anwendung: Verwendet werden können die Blätter, die eigentliche Knolle und die Brutzwiebeln in der Blüte.

Kultur: Knoblauch ist eigentlich eine ausdauernde Pflanze. Zur Vermehrung werden im Herbst oder ab April einzelne Zehen in einen lehmigen, humosen Boden an einem warmen, trockenen Ort ausgepflanzt. Wenn im Herbst die oberirdischen Teile gelb sind, kann der Knoblauch geerntet werden. Die kleinen Brutzwiebeln in der Blüte eignen sich eher als Gewürz denn als "Steckzwiebel". Knoblauch ist ein guter Nachbar von Erdbeeren, deren Aroma vom Knoblauch verstärkt wird.

2.3 Lavendel (*Lavendula officinalis*)

Der Name leitet sich vom Verb waschen ab. Lavendel wurde als Zusatz für Seifen eingesetzt.

Medizinische Wirkung: Lavendeltee hilft gegen Kopfschmerzen und wirkt beruhigend. Er enthält Linalool und Linalylacetat.

Anwendung: Die Blüten eignen sich zur Verfeinerung von Marmeladen oder zur Herstellung von Lavendelzucker. Lavendel ist Bestandteil der Kräuter der Provence. Die Blätter können fein gehackt wie Rosmarin verwendet werden. Die Menge sollte nicht überdosiert werden, sonst schmeckt das Gericht bitter bzw. seifig.

Kultur: siehe Rosmarin

Sorten: Nana alba (weiß blühende Pflanze), Schopflavendel *Lavendula stoecheas* (aromastark!)

2.4 Lorbeer (*Laurus nobilis*)

Schon die Sumerer verwendeten Lorbeerkränze als Siegesymbol im Faustkampf. Die Griechen hatten aber noch einen anderen Verwendungszweck für Lorbeer: Das Orakel von Delphi kam anscheinend dadurch zustande, dass die Priesterin Lorbeer im Munde hatte. Lorbeer führt, wenn er in größeren Mengen genossen wird, zu Trance und Bewusstseinsstörungen. Im Mittelalter galt Lorbeer als Heilmittel gegen die Pest.

Medizinische Wirkung: Lorbeeressenzen und -salben werden zur äußerlichen Rheumabehandlung eingesetzt. Lorbeeröl wird äußerlich bei Verstauchungen und Quetschungen verwendet, es hilft dann meist schnell. Bei Säuglingen hilft es äußerlich gegen Blähungen. Lorbeer wirkt antibakteriell, kann aber in größeren Dosen Rauschzustände erzeugen, besonders wenn Lorbeer als Tee verwendet wird. Lorbeer ist ein natürliches Konservierungsmittel.

Anwendung: Am aromatischsten sind frische Lorbeerblätter, die wie die getrockneten immer mit gekocht werden sollten, da sie ihr Aroma nur langsam freigeben.

Kultur: Da Lorbeer eine Pflanzenart aus dem Mittelmeerraum ist, übersteht sie mitteleuropäische Winter nicht im Freien. Lorbeer wird als Kübelpflanze gehalten, die zur Zeit der ersten Nachtfröste an einen 4-6°C warmen, hellen Ort gestellt wird. Lorbeer läßt sich über Stecklinge vermehren. Frische Lorbeerblätter haben ein bitteres Aroma, das durch Trocknen verlorenght. Einen deutlichen Aromaverlust erleiden beschädigte Blätter.

2.5 Oregano, Majoran oder Dost (Origanum)

In der Volksmedizin wird Dost bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, wie Blähungen, Durchfall und Magenschmerzen, eingesetzt. Dost regt den Appetit an, soll bei Menstruationsbeschwerden und bei Mund- und Rachenentzündungen helfen.

Medizinische Wirkung: Dost hat desinfizierende und antibakterielle Eigenschaften, die besonders bei Husten und Atemwegserkrankungen zum Tragen kommen, doch auch als Haarkräftigungsmittel tut der Dost gute Dienste. Inhaltsstoffe sind Pinen, Origanol, Sabinen.

Anwendung: Oregano ist aromabeständig, d.h. er lässt sich trocknen und lange mitkochen. Er ist das typische Gewürz für Pizza , aber auch Wurst, Pastasaucen.

Kultur: Oregano gedeiht an einer sonnigen, warmen Stelle am besten. Die Samen können im Februar an einem geschützten Ort ausgesät werden. Nach den letzten Nachtfrösten können die Pflanzen ins Freiland gesetzt werden. Oregano kann aber auch mittels Stecklingen oder der zahlreichen Wurzelaufläufer vermehrt werden. Zur Ernte werden die Triebe rund eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten und anschließend zum Trocknen aufgehängt. Die Blätter lassen sich dann ganz einfach abstreifen.

Sorten: Süßer Majoran, Oregano (wilder Majoran), Goldmajoran (gelbe Blattfarbe), etc.
Salbei

2.6 Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Rosmarin galt seit jeher als Heilpflanze. Man verbrannte Rosmarin in Krankenzimmern um die Luft zu reinigen. Zur Zeit der Pest trug man die Pflanze in einem Beutel um den Hals um das Aroma einzusatmen.

Medizinische Wirkung: Rosmarin enthält ätherisches Öl (Cineol, Borneol, Campher) und wirkt ausgleichend auf Nerven und Kreislauf, hilft bei Erschöpfung, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und als Salbe bei Rheuma, Nervenentzündungen und Krämpfen. Rosmarin regt die Gallen- und Magensaftproduktion an; wirkt desinfizierend und hautreizend. Es gibt Empfehlungen, die Rosmarin in der Schwangerschaft als schädlich ansehen.

Anwendung: Rosmarin kann längere Zeit mit Gerichten geschmort werden oder entfaltet sein Aroma besonders gut, wenn es fein gehackt wird (man benötigt dann auch weniger von dem Gewürz). Zuviel Rosmarin bewirkt einen bitteren Geschmack.

Kultur: Rosmarin wird am besten als Jungpflanze beim Gärtner gekauft oder im Juni oder Juli aus Stecklingen gezogen. Rosmarin ist eine frostempfindliche Pflanze und muss im Winter auch in geschützten Lagen abgedeckt werden. In ungünstigen Lagen empfiehlt es sich, den Rosmarin auszugraben und im Haus bei 8-10°C an einem hellen Ort zu überwintern. Ab Mai kann er dann wieder an einem windgeschützten, sonnigen Ort mit durchlässigem Boden (am besten aus Sand, Lehm, Kompost) ausgepflanzt werden. Besonders empfindlich sind die Rosmarinhochstämmchen, die in den letzten Jahren angeboten werden. Der Boden darf aber nicht zu lehmig sein, da Rosmarin es etwas trockener mag. Rosmarin sollte gelegentlich etwas gedüngt werden. Salbei und Möhren sind gute Nachbarn für den Rosmarin.

Tipp: Rosmarinzweige auf dem Holzkohlegrill vertreibt Insekten und verleiht Grillspeisen ein besonderes Aroma.

2.7 Salbei (*Salvia officinalis*)

Der botanische Name *Salvia* bedeutet „gesund sein; heilen“.

Medizinische Wirkung: Salbei enthält ätherisches Öl (Thujon, Cineol, Campher, Borneol) ist keimhemmend (speziell bei Bakterien und Pilzen), weshalb er für schlecht heilende, entzündete Wunden und Erkrankungen im Mund- und Rachenraum verwendet wird. Er regt Leber und Galle an und wirkt bei Fieber schweißtreibend, sonst schweiß-hemmend. Salbei soll bei Verstopfung, Durchfall und chronischen Ermüdungserscheinungen helfen und ein kreislaufanregendes Mittel sein.

Anwendung: In der Küche werden vornehmlich junge Blätter verwendet. Da Salbei eine große Würzkraft besitzt, sollte er nur sparsam eingesetzt werden. Er hilft sehr fette Speisen besser zu verdauen. Salbei kann frittiert, gekocht und getrocknet werden.

Kultur: Ab Februar kann Salbei im Haus vorgezogen werden. Nach den letzten Nachtfrösten wird er ins Freiland gepflanzt, an eine sonnige Stelle mit kalkreichem, gut durchlüftetem Boden. Salbei lässt sich auch gut durch Stecklinge vermehren. Im Herbst wird der Salbei auf Handbreit über dem Boden zurück geschnitten und mit Reisig abgedeckt. Im Frühjahr wird das Reisig wieder entfernt, und der Salbei wird erneut zurück geschnitten. Salbei verträgt sich sehr gut mit Rosmarin und Möhren.

Sorten: Ananassalbei (guter Duft, weniger als Gewürz), Purpursalbei, Muskatsalbei, Goldscheckiger Salbei

Hinweis: Salbei sollte nicht über einen längeren Zeitraum in größeren Mengen eingenommen werden, da die Pflanze in größeren Mengen Thujon enthält (Halluzinogen).

Tipp: Salbei in Verbindung mit anderen Kräutern sparsam verwenden.

2.8 Thymian (Thymus vulgaris)

Die Griechen rieben sich nach dem Bad mit Thymianöl ein, die römischen Soldaten nahmen Thymianbäder zur Stärkung, denn Thymian galt als Symbol der Kraft. Ferner besaß Thymian den Ruf eines Aphrodisiakums.

Medizinische Wirkung: Thymian wirkt keimtötend, wird bei Lungenerkrankungen, wie Bronchitis, Asthma und Reizhusten angewendet und hat eine ausgleichende Wirkung auf die Verdauungsorgane. Thymian wirkt stimmungsaufhellend, stärkt die Nerven, behebt Ermüdungs- und Schwächezustände und stimuliert Psyche und Physis. Die Produktion weißer Blutkörperchen soll durch Thymian angeregt werden. Die Einnahme größerer Dosen sollten Herzkrankte und Schwangere vermeiden. Er enthält die Inhaltsstoffe Thymol, Carvacrol, Cymol, Borneol, Bornylacetat, Cineol.

Anwendung: Die Verwendung von Thymian in der Küche ist vielfältig: zu Suppen, Gemüse (speziell Tomaten, Kartoffeln, Kürbis, Auberginen und Gemüseparika), Fleisch und Fischgerichten. Zitronenthymian passt besonders gut zu Geflügel, Fisch, scharfen Gemüsen, Fruchtsalat und Konfitüre. Auch der Thymian gehört zum Bouquet garni. Thymian hilft fette Speisen besser zu verdauen.

Kultur: Thymian benötigt einen sonnigen Platz, nur wenn der Boden nährstoffarm ist, bildet Thymian sein volles Aroma aus. Ist der Boden zu nährstoffreich, werden die Triebe sehr empfindlich. Thymian mag es eher trocken als feucht, damit ist er eine ideale Steingartenpflanze.

Im März kann Thymian im Haus ausgesät werden, die Samen keimen innerhalb von einer Woche. Für den Winter benötigt Thymian einen Schutz gegen Frost, wie Rosmarin und Salbei sollte er mit Reisig abgedeckt werden. Kohlpflanzen profitieren davon, wenn Thymian in ihrer Nähe wächst.

Sorten: Schier unendlich viele z.B.: Citriodorus, Goldener Zitronenthymian, Silver Lemon Queen, Minor

3. Rezepte

Vorspeisen:

Bruschetta mit Tomate

Zutaten für drei Personen: (Chefkoch.de)

250 g [Ciabatta](#)
300 g [Fleischtomaten](#)
20 g [Lauchzwiebeln](#)
1 EL [Olivenöl](#)
[Oregano](#), [Basilikum](#),
[Pfeffer](#), [Salz](#)
[Knoblauch](#)

Bruschetta ist eine italienische Vorspeise, eignet sich aber auch gut als Snack zu einem Glas Rotwein. Ciabatta wird zunächst in Scheiben geschnitten und im Toaster, oder Grill hellbraun geröstet. Inzwischen Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Schale abziehen. Die Fleischtomaten von Kernen und Saft befreien und das Fruchtfleisch feinkwürfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und unter die Tomatenwürfel mischen. Mit Oregano, frischem Basilikum, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Die warmen Ciabattascheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit wenig Olivenöl bestreichen. Die Tomatenmischung dünn auf die Ciabattascheiben streichen und möglichst noch warm servieren.

Pollo tonnato (Huhn mit Tunfischsoße)

Zutaten für drei bis sechs Personen: (Anja`s Rezept)

3 Hühnerfilets
1 EL Olivenöl
4 Frühlingszwiebeln
1 Glas Weißwein
1 EL Kräuter, Lorbeer, Pfeffer
1L Hühnerinstantbrühe
½ Glas Alici (Sardellenfilets)
1 Dose Tunfisch
6 Kapern
½ Becher Schmand
125 g Sahnequark oder griechischen Joghurt (10%)

Zwiebeln klein schneiden und andünsten. Mit Weißwein ablöschen und nach kurzem Aufkochen die Brühe und die Kräuter hinzufügen. Ca. 10 min oder länger köcheln lassen. Dann die Hühnerfilets hinzufügen und nur noch schwach kochen. Die Hühnerfilets sollen eher durchziehen und nicht auslaugen. Wenn es schneller gehen soll, schneidet man die Filets schon vorher in Scheiben. In der Zwischenzeit Sahnequark, Schmand, Kapern, Sardellenfilets mit einem Mixer zerkleinern. Dann mit klein gehackten Kräutern, Pfeffer, Salz und einem EL Olivenöl würzen. Die gegarten

Hühnerfilets in Scheiben schneiden und mit der Soße übergießen. Wer mag dekoriert mit Paprikapulver.

Hauptgerichte

Schweinefilet mit Lavendelsoße

Zutaten für drei bis sechs Personen: (alfredissimo.de)

6 Schweinefilet-Medaillons, ca. 2 cm dick

2 EL Butter

250 g Sahne

Knoblauch (3 Zehen pro Medaillon)

2 EL Lavendelblätter (ohne Blüten)

Salz und Pfeffer

Die Knoblauchzehen schälen. Die Butter in der Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Die Medaillons etwas flach drücken, leicht pfeffern und salzen und von beiden Seiten braun braten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die Sahne in die Pfanne gießen und etwas einköcheln lassen. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und mit Lavendelblättern zur Sahne geben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Pfanne legen und unter mehrfachem Wenden in ca. 2 Minuten fertig garen. Dazu Baguette servieren, das unbedingt warm sein muss.

Kartoffeln, gespickt mit Lorbeer

Zutaten für 6 Portionen:

36 kleine Kartoffeln, gründlich gebürstet

36 Lorbeerblätter, frische, längs halbiert

3 EL Öl, gutes

30 g Öl

5 Zehe/n Knoblauch, gepresst

Meersalz, grobes

Pfeffer, frisch aus der Mühle

Jede Kartoffel mit einem Spieß durchbohren, so dass man über dem Boden ca. 1 cm drüber bleibt. Dann mit einem scharfen Messer die Kartoffel bis zum Spieß in etwa 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Spieß wieder herausziehen. (Das Stäbchen dient dazu, dass man die Kartoffel nicht ganz durchschneidet. Sie soll praktisch nur eingeschnitten werden.) Man kann aber auch einen Löffel verwenden, die Kartoffel hineinlegen und dann bis zum Löffel schneiden.

Backofen auf 190°C Ober/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen

Die halbierten Lorbeerblätter nun in die Ritze der Kartoffeln einstecken. Öl in einem Bräter zerlassen und die gepressten Knobizehen dazugeben bei mittlerer Hitze (sonst verbrennt er und wird bitter). Dann die Kartoffeln in einer Lage daraufgeben und für 2-3 Min darin

wälzen, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und dann für 20-30 Min in den Ofen damit. Beim Backen öffnen sich die Kartoffeln wie ein Fächer.

Mediterran duftende Schnetzelpfanne

Zutaten für 2 Portionen : (Chefkoch.de)

1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen
1 Hähnchenbrustfilet, in Streifen, ohne Haut
400 g Champignons, frisch
200 g Schmand
1 Tasse Wein, weiß, trocken
1 EL Mehl
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Pfeffer, weiß, aus der Mühle
1 EL Kräuter (Thymian, Rosmarin, Salbei, Lavendel)
½ Zwiebel(n), gewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, gewürfelt
Butterschmalz
½ Tasse Bacon, gewürfelt

Hähnchenbrust in heißem Butterschmalz scharf anbraten. Speckwürfel, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, sobald das Fleisch leicht gebräunt ist. Paprika und Champignons dazu geben und weiter garen. Mit Salz, Paprikapulver, Pfeffer und (reichlich) frischen Kräutern abschmecken. Mit etwas Mehl bestäuben, dann mit dem Weißwein ablöschen. Schmand dazugeben und auf kleiner Flamme einreduzieren lassen.

Dessert

Basilikumeis

Zutaten für vier bis sechs Personen: (servicezeit essen & trinken)

¼ l Sahne
1 Bund Basilikum
3 Eigelbe
3 EL Zucker

Die Sahne mit dem gewaschenen Basilikum in den Mixer füllen, so lange mixen, bis die Blätter absolut aufgelöst sind. Die Sahne durch ein Sieb streichen und aufkochen, sofort vom Feuer ziehen, nicht lange wallen lassen. Eigelbe und Zucker in einem dickwandigen Topf auf mittlerem Feuer dick und cremig schlagen, die heiße Basilikumsahne hinzufügen und unter ständigem Rühren erneut erhitzen, bis die Masse dick wird,

aber auf keinen Fall richtig kochen lassen, weil sie dann gerinnt. Abkühlen lassen, in der Eismaschine gefrieren.

Tipp: Wer keine Eismaschine hat, füllt diese Masse in eine Metallschüssel – die besser leitet, also die Kälte aufnimmt, als eine Porzellan- oder Plastikschüssel. Darin lässt man die Masse im Gefrierfach etwa zwei Stunden fest werden. Sie muss dann kräftig mit dem Schneebesen aufgeschlagen werden, damit alle Eiskristalle, die sich darin gebildet haben, zertrümmert werden. Nach weiteren zwei Stunden erneut durchschlagen und servieren.

Lavendeleisparfait

Zutaten für vier bis sechs Personen: (servicezeit essen & trinken)

0,2 L Sahne
2 EL Lavendelblüten
4 Eigelb
100 g Puderzucker

Sahne und Lavendelblüten aufkochen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen, ruhig auch länger, bevor die Sahne durch ein Haarsieb gefiltert und gut gekühlt wird. Für die Parfaitmasse die Eigelbe mit dem Puder- und dem Vanillezucker im Wasserbad oder in einem dickwandigen Topf, der die Hitze gut leitet, zum Beispiel aus Gusseisen, direkt auf der milde beheizten Herdplatte so lange schlagen, bis die Masse heiß, sehr dick und hell geworden ist. Aufpassen, dass sie nicht ins Kochen gerät, weil sonst die Eigelbe gerinnen und ihre Bindungsfähigkeit verlieren. Den Topf mit der Eiermasse in eine Schüssel mit Eiswasser stellen, sie nunmehr so lange schlagen, bis sie wieder kalt ist. Die Lavendelsahne steif schlagen, behutsam und in zwei Portionen unterziehen. Die Masse in eine Kastenform füllen und gefrieren. Zum Servieren schließlich aus der Form lösen, stürzen, in Scheiben schneiden und hübsch anrichten.

Tipp: Wenn man die Kastenform mit Klarsichtsfolie ausschlägt, bevor man die Eismasse einfüllt, lässt sich das Parfait nachher mühelos aus der Form lösen.

Ziegekäsefilos

Zutaten für 6 Personen (Schmeckt nicht gibt's nicht)

1 Zweig Rosmarin
2 EL flüssiger Honig
100 g Butter
2 Pck. Blätter-Filoteig (griechischer Strudelteig)
6 Ziegenkäsetaler à ca. 60 g

Zubereitung

Rosmarinnadeln vom Zweig ziehen und fein hacken, in einer kleinen Schüssel mit dem Honig verrühren.

Die Butter schmelzen. Blatt-Filoteig auf die Arbeitsfläche geben und in 6 Teile schneiden. Jeden Teil mit Butter bestreichen. Die Ziegenkäsetaler auf die Teigstücke legen, mit dem Honig beträufeln und dem gehackten Rosmarin bestreuen. Den Teig oben zusammendrücken, dass kleine Säckchen entstehen. Die Säckchen in eine Muffinform geben und mit der restlichen Butter beträufeln.

Alles für 7 bis 8 Minuten in den Ofen schieben.

4. Quellenverzeichnis

Internetseiten zum Thema Kochen

www.wuerzkraut.de

www.alfredissimo.de

www.chefkoch.de

www.swr.de/grossmutter/rezepte

www.swr.de/himmelunerd

www.wdr.de/tv/service/essentrinken

www.vox.de/27474_28903.php (Tim Mälzer)

www.br-online.de/rezepte/

Bücher zum Thema

Kosmos Naturführer: Duft- und Aromapflanzen
von Bruno Kremer (ISBN 3-440-05914-6)

Hausbuch der Kräuter
Gondrom Verlag (ISBN 3-8112-1431-4)

Gesundheit aus der Naturapotheke: Pflanzenheilkunde
von H.H. Hart, Moewig Verlag (ISBN 3-8118-7360-1)

Arzneimittelwirkungen: Lehrbuch der Pharmakologie
von Ernst Mutschler, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
(ISBN 3-8047-0608-8)

PKA 21: Lehrbuch für PKA
von Knoellinger und Berger, Deutscher Apotheker Verlag
Stuttgart
(ISBN3-7692-2570-8)