

Geschenke aus dem
KRÄUTERGARTEN





Gabriele
Bickel

Geschenke aus dem
KRÄUTERGARTEN
für Leib & Seele

Fotos von Anne Rogge & Jan Jankovic

 Bassermann

Geschenke aus meinem Kräutergarten

Vorwort 7

ESSIGE

Unkompliziert und vielfältig 8

Kräuter- und Würzessige schnell und unkompliziert selbst herstellen.

WÜRZÖLE

Kräuter aromatisch einlegen 28

Willkommene Geschenke für jeden Anlass: von einfach bis ausgefallen.

KRÄUTERSALZE

Tolle Mischungen 46

Mit jeder Kräuterkombination ein aromatisches Geschenk.

WEINE

Liköre & Schnäpse veredeln 62

Rezepturen mit langer Tradition: wertvolle Tropfen mit Kräutern veredelt.

ELIXIERE

mit edlen Steinen und Ölen 82

Pflanzengeister in der Flasche: wohltuende und wirksame Heilgetränke.





DAS IST *wirklich* WICHTIG

DARAUF KOMMT'S AN! Hier erläutern wir alles, was zum Gelingen des Rezepts wirklich wichtig ist. Dort wo es sinnvoll ist, mit Bild.

TEES *liebevoll herstellen* 100

Für alles ist ein Kraut gewachsen:
von Guten-Morgen-Tee bis Husten-Tee.

KRÄUTERBÄDER *und Cremes zum Wohlfühlen* 112

Wohlfühlen und entspannen mit Ringelblume,
Rosmarin und Lavendel.

Service	122
Register	124
Die Akteure dieses Buches	128



KRÄUTERGESCHENKE

selbst gemacht

Die Zeiten ändern sich – oder sind es die Menschen? Als ich vor vielen, vielen Jahren anfang, mich mit dem Thema Kräutergarten zu befassen, fühlte ich mich sehr allein auf weiter Flur, denn keiner wollte so etwas „Unnützes“. Nun, sowohl die Zeit wie auch die Menschen haben sich seither geändert.

In meinem Kräuterhexenreich im Kloster Maulbronn, und nicht nur dort, habe ich in den letzten Jahren bemerkenswerte Veränderungen in den Lebensgewohnheiten der Menschen festgestellt, die mich in meinem Laden besuchen: Sie verbringen ihren Urlaub wieder gerne im eigenen Land, sie kaufen gerne Lebensmittel von regionalen Anbietern und die Geschenke, die sie suchen, sollen möglichst nützlich, einzigartig und hochwertig sein. Wohl dem, der einen Kräutergarten sein Eigen nennt, auch wenn dieser nur gemietet oder gepachtet ist.

Mit so einem Garten ist sehr viel anzustellen. Sie können Obst und Gemüse selbst anbauen, Ihren Urlaub darin verbringen und vor allem selbst Geschenke daraus zaubern. Und zwar solche, die einzigartig und preiswert sind.

Ich habe bewusst das Wort „selbst“ etwas häufiger benutzt, denn Selbstgemachtes hat heute wieder enorm an Bedeutung gewonnen. Selbstmachen hat etwas mit Selbstbestimmung, Selbstachtung oder einfach mit mir selbst zu tun. Das sind alles Dinge, die uns über die Jahre irgendwie fast verloren gegangen sind und die es gilt, wieder neu zu entdecken. Höchste Zeit also, mit Selbstgemachtem wieder zu sich selbst zu finden und darüber hinaus anderen Menschen eine Freude zu bereiten.

Ich glaube, dass sich die von Ihnen Beschenkten über die in diesem Buch vorgestellten Kräutergartengeschenke nicht nur riesig freuen, sondern sich damit auch als Mensch wieder wahrgenommen fühlen. Denn es handelt sich dabei ja schließlich um mit Liebe „zusammengehexte“ Unikate aus der Natur. Ich wünsche Ihnen mit meinen Rezepten gutes Gelingen und viel Freude beim Ausprobieren und Verschenken.



Ihre
Kräuterhexe Gabriele Bickel



ESSIGE

Unkompliziert und vielfältig

HAUSGEMACHTE KRÄUTER- UND WÜRZESSIGE SIND SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT SELBST HERZUSTELLEN. ES KÖNNEN FAST ALLE GARTENKRÄUTER UND AUCH BLÜTEN IN ESSIG EINGELEGT WERDEN, SODASS EINE ENORME VIELFALT AN REZEPTUREN MÖGLICH IST. VERWENDEN SIE NUR HOCHWERTIGEN WEINESSIG ALS BASIS.



BORRETSCH-ESSIG

Himmelblaue Blüte mit frischer Würze

VIELE LEUTE MÖGEN DIE ETWAS DERBEN BORSTENHAARE DES BORRETSCHS NICHT UND SCHEUEN SICH, DIESE LECKEREN BLÄTTER UND BLÜTEN IN DEN SALAT ZU GEBEN. HIER BIETET SICH NUN DER UMWEG ÜBER EINEN AROMATISCHEN ESSIG AN.

Zutaten

3 Zweige frischer Borretsch
mit Blüten

Schale einer halben,
unbehandelten Zitrone

1 Knoblauchzehe

½ l Weißweinessig

Besonderes Werkzeug

- Schöne Flasche, Trichter und Messbecher

So geht's

1. Suchen Sie sich in Ihrem Garten drei Zweige Borretschkraut mit möglichst vielen Blüten aus. Diese werden vorsichtig unter fließendem Wasser gewaschen und mit Küchenkrepp getrocknet. Achten Sie unbedingt darauf, dass möglichst alle Blüten an den Zweigen bleiben, denn die fallen gerne ab.
Die himmelblauen Borretschblüten werden sich in der Flasche aufgrund der Säure rosa verfärben. Das ist eine normale chemische Reaktion.
2. Das gewaschene Borretschkraut anschließend vorsichtig zusammen mit der Knoblauchzehe und der Zitronenschale (in Streifen geschnitten) in eine ausreichend große Glasflasche geben. Die Zitronenschale verleiht dem Ganzen einen fruchtig-frischen Geschmack. Ob Sie den Knoblauch dazugeben oder weglassen, liegt in Ihrem eigenen Ermessen.
3. Abschließend mit dem Essig auffüllen, sodass alle Zutaten vollständig bedeckt sind [\[→a\]](#). Der Borretschessig ist nach ca. einer Woche gebrauchsfertig.

Gurkenkraut, wie diese Pflanze häufig auch genannt wird, besitzt ein ausgesprochen frisches Aroma. Borretsch passt zu allen Blattsalaten und natürlich zu Gurkensalat.

[b] BORRETSCH IN ESSIG ist eine praktische Möglichkeit, die gesamte Pflanze zu konservieren. Denn wo Borretsch wächst, ist dieses Kraut meist in größeren Mengen vorhanden.

DAS IST
wirklich
WICHTIG

[a] MIT ESSIG AUFFÜLLEN. Nachdem man den Borretsch behutsam in die Flasche gesteckt hat, wird mit gutem Weinessig aufgefüllt. Es ist sehr spannend, den Farbwechsel der Blüten zu beobachten.



BÄRLAUCH-ESSIG

Würziges Knoblaucharoma mit Orangen

DER KRÄFTIG NACH WILDEM KNOBLAUCH SCHMECKENDE WÜRZESSIG BEKOMMT DURCH DIE ORANGENSCHALE UND DEN HONIG EINE HARMONISCHE ABRUNDUNG, OHNE AUFDRINGLICH SÜSS ZU SCHMECKEN. PROBIEREN SIE SELBST!

Zutaten

15 frische Bärlauchblätter aus dem Garten
 ½ Orange zum Kandieren
 Bei Bedarf Zucker zum Kandieren
 ½ l Weißweinessig
 1 TL Akazienhonig

Besonderes Werkzeug

- Schöne Flasche, Trichter, Holzstab

So geht's

1. Die Erntesaison für die Bärlauchblätter dauert von Anfang März bis Ende April. Wenn der Bärlauch blüht, sind die Blätter ungenießbar.
2. Die gewaschenen und trocken getupften Bärlauchblätter in die Flasche geben, sehr einfach geht dies z. B., wenn Sie die Blätter zu einer „Zigarre“ rollen. Eventuell mit einem Holzstab nachhelfen. Die Blätter dürfen auch leicht gedrückt werden, da sie dann ihr Aroma noch intensiver an den Essig abgeben.
- 3.a Die Orangenschale in Würfel schneiden und dazugeben. Dann mit Weißweinessig auffüllen, und zum Schluss den Akazienhonig hinzufügen [\[→c\]](#).
- 3.b Wer die Orangen kandieren möchte, geht wie folgt vor: Eine halbe Orange waschen, abtrocknen und die Schale entfernen. Danach mit einem Messer das Weiße entfernen und in längliche Streifen schneiden. Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und das Ganze zum Kochen bringen [\[→a\]](#). Die Schalen kurz abtropfen lassen und den Vorgang noch dreimal wiederholen, um die Bitterstoffe aus den Schalen herauszubekommen. Die Schalen abtropfen und gut trocknen lassen. Anschließend wiegen und dieselbe Menge an Zucker sowie 20 g Wasser pro 100 g Zucker mit in den Topf geben. Lassen Sie das Zuckerwasser aufkochen, geben Sie die Orangenschalen hinein und rühren Sie so lange um, bis das Zuckerwasser aufgebraucht ist. Legen Sie die Orangenschalen zum Abkühlen einzeln auf Backpapier aus und bestreuen Sie sie von allen Seiten nochmals mit Zucker [\[→b\]](#).
4. Die Flasche verschließen und kräftig schütteln, damit sich der Honig gleichmäßig verteilt.

Nach ca. 14 Tagen ist dieser Essig gebrauchsfertig. Zwischendurch immer mal wieder schütteln.