

STEFANIE HERTEL

DIE WUNDERWELT DER KRÄUTER

Meine Familienrezepte
zum Heilen und
Genießen aus dem
Garten der Natur



GU



INHALT

Mein Leben mit der Natur	6	Brombeere und Himbeere	46
Die Liebe zu den Kräutern	8	Brunnenkresse	50
Meine Welt der Kräuter	16	Fichte	54
Angelika	18	Frauenmantel	58
Bärlauch	22	Giersch	62
Große Bibernelle	28	Gundermann	66
Blutwurz	32	Hagebutte – Hundsrose	70
Breit- und Spitzwegerich	36	Heidelbeere	74
Brennnessel	40	Holunder	78
		Huflattich	82

Johanniskraut	86
Kornblume	90
Löwenzahn	94
Minze	98
Preiselbeere	102
Ringelblume	106
Sauerampfer	110
Schafgarbe	114
Schlehe	118
Taubnessel	122
Extra: Kräuter sammeln und konservieren	126
Wilder Thymian (Quendel)	128
Vogelbeere	132
Vogelmiere	136
Weißdorn	140



Meine liebsten Rezepte 144

Feine Kleinigkeiten von Brennnesselpesto bis Wildkräuter-Blüten-Salat	146
Vorspeisen von Polenta-Kräuter-Rauten bis Brennnesselpflanzerl	154
Vegetarische Hauptgerichte von Bärlauchgnocchi bis Kärntner Kasnudeln	161
Süßes von Holunderbeerensuppe bis Almcocktail	174

Extra: Meine Kräutermischungen für Tee und Schnaps 180

Anhang

Rezeptregister	186
Register der Heilanwendungen	186
Stichwortregister	187
Zum Weiterlesen	189
Bildnachweis	189
Die Fotografin	189
Dank	190
Die Autorin	191



DIE LIEBE ZU DEN KRÄUTERN

Von Kindheit an bin ich mit der Natur vertraut. Mutter und Großmutter lehrten mich, Kräuter zu schätzen, sie zu erkennen und richtig anzuwenden. Danke dafür, liebe Mama und liebe Oma Erna!

Seit vierzig Jahren stehe ich nun als Sängerin auf der Bühne und seit einigen Jahren auch als Moderatorin, Schauspielerin und Musicaldarstellerin. Es waren und sind bewegte, spannende Zeiten mit immer neuen Eindrücken.

Immer unterwegs

Mein Leben lang war ich irgendwie immer unterwegs. Ich liebe es, zu reisen und auf Tour zu sein, das bedeutet aber oft auch Hektik und Stress. Deshalb brauche ich immer einen Ausgleich: Die Natur ist es, die für mich Ruhe und Entspannung bedeutet. Deshalb schätze ich mich glücklich, dass ich gleich drei wichtige Lebensmittelpunkte habe, die mich erden, weil sie in herrlichster Natur liegen. Das ist zum einen meine Heimat, das Vogtland, zum anderen meine Wahlheimat, der Chiemgau, wo ich seit vielen Jahren mit meiner Familie lebe. Und dann gibt es noch eine Alm in Tirol, die uns auch ein Stückchen Heimat geworden ist.

Daheim im Vogtland

Im Vogtland bin ich geboren und aufgewachsen, hier leben noch immer mein Vater Eberhard Hertel, ein erfolgreicher Sänger, und ein großer Teil meiner Familie. In meinem Elternhaus gibt es nach wie vor mein altes Zimmer, wo ich jederzeit aufschlagen kann. Wenn ich in meiner alten Heimat bin, kocht meine Schwägerin Ines immer etwas Leckeres. Und mein Bruder Andreas und die ganze Familie freuen sich, wenn wir mal wieder auf dem elterlichen Hof auftauchen. Mein Vater wurde 1938 in einem alten Bauernhaus geboren, das schon lange nicht mehr steht. Es lag nur 500 Meter entfernt von dem Gehöft, das meine Eltern später anmieteten und das unserer großen Familie ausreichend Platz bot. Besonders schön war das Haus nicht, aber das störte uns nicht. Wir vier Kinder – meine drei Geschwister Katrin, Jörg, Andreas und ich – waren in meiner Erinnerung immer draußen unterwegs, und meine Mutter Elisabeth war

ebenfalls sehr naturverbunden. Sie schickte uns Kinder oft zum Beeren- oder Kräutersammeln, und dann wurde etwas Feines daraus gekocht. So lernte ich schon früh die Gaben der Natur kennen.

Wahlheimat Chiemgau

Mit 18, also vor mehr als 25 Jahren, zog ich in den Chiemgau, und seit mehr als 15 Jahren lebe ich im schönen Achental. Mein Dorf ist umgeben von Bergen, Wiesen und Wäldern, das meiste davon ist Naturschutzgebiet. Die Tiroler Ache, die sich durch das Tal schlängelt, glitzert an sonnigen Tagen herrlich glasklar in Blau- und Grüntönen. Die Landschaft ist ursprünglich und bester Nährboden für alle möglichen Kräuter.

Die Alm in Tirol

Seit mehr als zehn Jahren fahren wir regelmäßig auf eine Alm in Tirol, eineinhalb Stunden von uns entfernt. »Unsere« Alm (sie gehört uns allerdings nicht) ist ein wunderbarer Rückzugsort, auf 1400 Metern Seehöhe gelegen, mit einem traumhaften Blick in ein wildromantisches Tal. Sie ist umgeben von herrlichsten Weiden und Wäldern, ein Paradies für Kräuter und Beeren. Ein Kräutertehexlein wie ich fühlt sich hier so richtig wohl. Eigentlich brauche ich nur einmal ums Haus herumgehen, und schon habe ich fast alles gesammelt, was ich für einen Tee oder einen Wildkräutersalat benötige.



Schon von frühester Kindheit an habe ich es geliebt, durch die Natur zu streifen und wilde Kräuter zu pflücken.

Meine Großmutter Erna

Begonnen hat meine Liebe zu den Kräutern aber schon damals, als meine Mutter mich mit immer neuen Kräutern vertraut machte, die in meiner Kindheit noch in großer Vielfalt auf den Wiesen und an den Bächen um unser Dorf wuchsen.

Noch mehr über die Natur lernte ich aber von meiner Großmutter Erna. Sie lebte in einem kleinen Weiler mitten im Wald, etwa drei Kilometer von uns entfernt. Oma Erna ging fast jeden Tag raus, um Pilze, Heidelbee-





Meine Welt der Kräuter

*Hier kommen die Top 33 meiner
Kräuter! Sie sind mir besonders
ans Herz gewachsen und aus
meiner Küche und meinem Vorrat
nicht mehr wegzudenken.*