

## ○ **Coole Kelten**

Die naturverbundenen Kelten siedelten einst von Irland / England bis Kroatien (Illyrer) und in die Türkei (Galater). Die Zutaten unserer Keltischen Tees und Würzmischungen begleiten uns kontinuierlich seit mehreren tausend Jahren durch unsere Kultur.

○ Angeregt zu dieser Serie hat uns Wolf-Dieter Storl, Ethnobotaniker, Kulturanthropologe und Buchautor. Er lebt nach langen Jahren in den USA (u.A. Lehre bei indianischen Schamanen) heute im Allgäu, fast selbst ein Schamane, aber eben auch Wissenschaftler.

Sein Buch „Pflanzen der Kelten“ beschreibt aus Legenden, Sagen, Relikten von Bräuchen und Tradierungen, und aus der ursprünglichen Botanik hergeleitet, die Bedeutung und Verwendung von Pflanzen in der keltischen Zeit (ca. 1000 v.Chr.) – also für viele von uns die Vorfahren.

Der Einklang des keltischen Lebens mit der Natur in ihrem Jahresrhythmus kann heute im modernen Leben schon richtig sehnsüchtig machen (Kehrseite: nur waren wir damals mit 35 schon halb im Grab ...).

Mit unserer keltischen Serie möchten wir etwas aus der ursprünglichen Natur mit ihren Jahreszeiten in den heute so durchgetakteten Alltag bringen. Der hiesige Pflanzenreichtum – jenseits von Petersilie und Schnittlauch bzw. Basilikum und Rukola – soll nicht in Vergessenheit geraten.

Gerade Kräuter waren früher, und sind es heute noch in anderen Ländern, Lebens- und Heilmittel zugleich. Bei uns gibt es strikte Trennungen – dank Behördenwut und eifriger Lobbyarbeit. Man kann diese Kräuter nur für den freien Zugang bewahren, indem man sie eifrig benutzt. So finden Sie in unserer Keltischen Serie auch viele seltenere Zutaten.

## ○ **Die Illyrer waren Kelten**

Aus Kroatien stammt ein großer Teil unserer Kräuterzutaten. Der Ingenieur Roman Turk hat nach dem Krieg

die alte Sammler-Tradition in Kroatien wieder belebt. Sein Projekt und Firma Terra Magnifica hat auch eine wichtige soziale Funktion: Sammler und Sammlerinnen bis ins hohe



Alter von 90 Jahren, Kleinbauern, darunter viele traumatisierte Kriegsveteranen, erwirtschaften einen Beitrag für ihren Lebensunterhalt. Diese Arbeit gibt benachteiligten Gruppen ihre Würde wieder.

Für das Sammeln von Kräutern gibt es gerade in den Balkan-Ländern ein großes traditionelles Wissen. In Kroatien sammeln in verschiedenen Regionen vernetzte Gruppen mit Koordinatoren, die alle biozertifiziert sind. Dazu gehören auch Bio-Kleinbauern, die Blüten und bestimmte Kräuter auf Kontrakt anbauen.



## ○ **Keltische Kräuterküche**

Wir haben überlegt: wie hätte der keltische Eintopf geschmeckt – gewürzt mit dem, was um das Haus herum zu finden war.

Geschmack: aromatisch-würzig mit der genialen Note eines Bärlauch / Schabziger Klee - Mix.

Anwendung: vielseitig vom deftigen Eintopf über Kartoffelpfannen bis zu Fleisch- und vegetarischen Gerichten.

Zutaten: Gundelrebe, Brennnesselblatt, Bärlauch, Knoblauch, Schabziger Klee, Beifuß.



## ○ **Keltisches Suppengewürz**

Die Idee: ein aromatisches Suppengewürz mit gemahlener Lindenblüte. Ungewöhnlich, aber logisch: die Linde ist der in unserer Kultur verehrte Gemeinschaftsbaum im Mittelpunkt des Dorfes. Ihr Duft ist großzügig und hat etwas lieblich-berührendes. Die Suppe ist ein nahrhaftes und gesundes Gemeinschaftsgericht, alle essen letztendlich aus demselben Topf, ob arm, ob reich – und alle sollen satt werden. Aus heimischen (Wild-)Pflanzen: Baumbüchsen, Kräutern, Gewürzen und wertvollen (Bitter-)wurzeln.

Geschmack: Aromatisch-leicht bitter, liebliche Note aus den Blüten.

Anwendung: von ½ TL auf 1l Suppe (milde Fülle) bis 1,5 TL (leicht wahrnehmbare Bitternote). Wir essen es am liebsten einfach auf Brot mit Butter und etwas Salz.

Zutaten: : Lindenblüte, Knoblauch, Gundelrebe, Wacholder, Kümmel, Holunderblüten, Löwenzahn Blüte/Blatt, Enzian, Schafgarbe, Wegwarte, Meisterwurz

## ○ **Keltisches Würzsalz**

Eine Würzmischung mit vielen wertvollen und kraftvollen Wurzeln, die heute im Alltag fast vergessen sind, oder bestenfalls noch im Schnaps vermutet werden.

Leider ist die Mine im Salzkammergut, worauf sich die Hallstatt-Kultur begründete, erschöpft, nach 3000 Jahren (?), sodass wir zurzeit deutsches Steinsalz einsetzen.

Geschmack: intensiv-würzig, fast magische Harmonie.

Anwendung: vom Eintopf bis zu feiner Pasta, für Sommer- und Wintergemüse. Auf dem Frühstücksei und einfach auf Brot und Butter.

Zutaten: Steinsalz (ca. 75%), Bergbohnenkraut, Walnussblatt, Brennnesselwurzel, Petersilienwurzel, Pastinake, Lorbeer, Liebstöckelwurzel, Hirtentäschel, Beinwellblatt, Angelikawurzel, Enzianwurzel, Meisterwurz. (25% Kräuteranteil)



## ○ **Keltischer Haustee**

Die Kelten haben intensiv mit den Jahreszeiten gelebt und entsprechende Feste gefeiert, z.B. um den Frühling zu begrüßen oder den Sommer zu verabschieden. Die Natur

war durch Gottheiten beseelt, z.B. der Blütengöttin, die für alle Pflanzen im Sommer zuständig war, den dunklen und kalten Wintergott, der im Frühling dem nächsten Gott Platz gemacht hat. Zugleich waren dies Geschichten, die das Funktionieren der Natur beschrieben: das Keimen, Wachsen, Blühen, Reifen, Tod und Wiedererwachen.

Unser Keltischer Haustee enthält Kräuter und Blüten aus jeder Jahreszeit – wie ein Gezeitenrad - außerdem aus Märchen und Sagen bekannte „magische“ Schutzpflanzen...

Geschmack: aromatisch, fein würzig, Honig passt gut dazu.

Zutaten: Brennnessel, Ehrenpreis, Feldkamille, Birkenblätter, Mädesüß, Gänseblümchen, Ringelblume, Eisenkraut, Königskerze, Beifuß, Haselnussblätter, Holunderblüten.



## ○ Keltischer Abendtee

Dieser Tee ist um den großen Gemeinschaftsbaum, der Linde, und dem magischen Schutzstrauch Weißdorn komponiert. Es ist kein Schlaftee, sondern hat eher das Thema, abends nach dem Tagwerk zur Ruhe zu kommen. Ausspannen im Kreis der Lieben, noch was Schönes zum Ausklang machen...

Geschmack: aromatisch, lieblich-duftig.

Zutaten: Lindenblüte, Weißdorn, Schachtelhalm, Holunderblüten, Holunderbeeren, Melisse, grüner Hafer, Schafgarbe, Mädesüß, Hagebuttenschale, Apfelstücke, Ehrenpreis, Schlüsselblume.

## ○ Keltischer Früchtetee

Ein milder Früchtetee mit wenig Säure – die starken Yin-Kräfte der Früchte (Weisheit aus einer anderen alten Kultur) werden ausgeglichen durch die Zutaten Haselnussblatt und Heidekraut.

Durch seine leichte, freundliche Ausstrahlung angenehm zu trinken, erfrischt bei etwas trockeneren Alltagsarbeiten ...

Geschmack: süßlich-mild-fruchtig, wenig Säure

Zutaten: Apfelstücke, Hagebuttenschale, Rote Bete, Schlehenfrüchte, Birnenstücke, Heidelbeeren, Haselnussblatt, Holunderbeeren, Brennesselfrüchte, Heidekraut.

## ○ Keltischer Beerenmix, Früchtetee

Als zart-säuerlicher Früchtetee, aber auch als Zutat zu Smoothies empfehlenswert (alles Früchte ohne Kerne). Smoothies haben sich zur Bereicherung einer gesunden, lebendigen Ernährung entwickelt, und sind sogar ein Steuerungselement: Neben grünen Wildpflanzen sind auch wilde Beeren attraktive Beigaben zu den leckeren Getränken.



Geschmack: fein herb-aromatisch, wenig sauer

Zutaten: Blaubeeren (Heidel-), Hagebutte, Sanddornbeere, Johannisbeere schwarz, Wacholderbeere, Vogelbeere, Holunderbeere (Holunder=erhitzt).

Anwendung: *Früchtetee:* 15-20g in 1l Wasser zum Kochen bringen und 10 min köcheln lassen. *Smoothie:* ca. 1Tl/Person zu den anderen Zutaten als Ergänzung hinzugeben (für Hochleistungsmixer).

## ○ Keltische Blüten, Kräutertee

Eine bunte, edle Blütenmischung für den Teeaufguss, aber auch als duftige Verfeinerung von Smoothies einsetzbar. Sowohl **Beerenmix** als auch



**Keltische Blüten** sind z.B. in der pflanzenarmen Winterzeit schöne Highlights.

Geschmack: sehr fein, elegant, aber intensiv

Zutaten: Ringelblume, Königskerze, Kornblume, Malvenblüte, Holunderblüten, Heidekrautblüten, Schlüsselblume, Schlehenblüte, Hopfenblüten, Veilchenblüten, Klatschmohn.

Anwendung: *Kräutertee:* 10g mit 1l kochendem Wasser aufgießen, 10min Ziehzeit. *Smoothie:* ca 1Tl pro Person hinzugeben (für Hochleistungsmixer).

QR-Code zum Lieferantenportrait Terra Magnifica:  
Heuschrecke-Tees und Gewürze erhalten Sie in Ihrem Bioladen oder im Bio-Versandhandel.



Heuschrecke  
Naturkost GmbH  
Redcarstr. 50a  
53842 Troisdorf – Spich  
Internet: [www.heuschrecke.com](http://www.heuschrecke.com)



Art.Nr. 75760  
EWG-Kontrollnr: D-NW-D-13-2170-B Kontrollstelle: DE-ÖKO-013I  
Demeter-Vertrag seit 2016  
Mitglied im Bundesverband Naturkost Naturwaren e.V bis 31.12.2020  
Mitglied in der AÖL e.V. ab 1.1.2021  
Mitglied „Trust Organic Small Farmers“ und Lizenznehmer Fairbiotea



# Cooler Kelten

Gewürzmischungen und Kräutertees aus traditionellen Zutaten  
aus kontrolliert biologischem Anbau



Roman Turk (Gründer Terra Magnifica) / Drago Staresinic (baut Blüten für uns an) / Heinz-Dieter Gasper (Gründer Heuschrecke) im Sonnenblumenfeld (Sonnenblume ist indianisch)

- Keltisches Würzsalz, Keltisches Suppengewürz,  
Keltische Kräuterküche
- Keltischer Haustee, Keltischer Abendtee,  
Keltischer Früchtetee, Keltischer Beerenmix,  
Keltischer Blüten-Tee