

■ Die Kräuterküche unserer Tradition

„Neugierig und lebendig kochen: auf kulinarische Weltreise gehen mit dem Reichtum exotischer Gewürze. Oder auf einer Zeitreise in unserer eigenen Kultur herumstöbern - z.B. welche Würzpflanzen benutzen wir seit 2000, 1000 Jahren?“

In dieser Reihe möchten wir Ihnen verschiedene **heimische Kräuter- und Gewürzmischungen** von uns vorstellen:

- **Bauerngarten**
- **Wildkräuter**
- **Keltische Kräuterküche**
- **Keltisches Suppengewürz**
- **Bittergewürz Heidelberger (Vitalmischung)**
- **Hildegarten Gewürzmischung**

Die Vorbilder oder Impulsgeber für diese Kräutermischungen sind wie auf einer Zeitschnur aufgereiht: **die ländlichen Bauerngärten, die mittelalterliche Klosterkultur**, und noch früher die **naturverbundene Kultur der alten Bewohner**, der Germanen und Kelten.

In allen Zeiten wurden nicht nur angebaute Gemüse und Früchte, sondern auch die Wildpflanzen der nächsten Umgebung in die Ernährung mit einbezogen.

Die natur-beobachtenden Gesellschaften lebten und ernährten sich in **Einklang mit den Jahreszeiten**: im Frühjahr spendeten die ersten Kräuter den nötigen Vitaminschub nach dem Winter, im Sommer wurden (oft in festlichen Ritualen) aromatische Kräuter und Blüten gesammelt, im Herbst nahrhafte Wurzeln und Früchte, die den ganzen Winter über hielten.

Diese **Wildpflanzen** sind heute noch präsent. Zum Teil werden sie, wie Brennnessel, heute richtig angebaut, zum Teil werden sie auch jetzt noch in Wäldern, Wiesen und Flußauen wild gesammelt. Sie liefern Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe für unsere Vitalität, Energie und Stärke.

Die folgend vorgestellten Kräutermischungen sind einfach und universell in der Küche anwendbar und haben einen feinen aromatischen Geschmack.

Probieren Sie sie nicht nur im traditionellen Eintopf, in Gemüse-, Kartoffel- oder Fleischgerichten, sondern auch in der modernen, leichten Küche mit Pasta, Reis, Tofu, Salaten.

■ Bauerngarten

Um sich vorstellen zu können, wie früher alltäglich gewürzt wurde, schaue man einfach, was vor mehreren hundert Jahren in den **ländlichen Selbstversorger-Gärten** angebaut wurde. Diese Küchenkräuter waren praktisch immer dabei: Ysop, Koriander, Kerbel und Bohnenkraut. Aus ihnen haben wir die milde Gewürzmischung Bauerngarten komponiert.

Geschmack: mild-aromatisch mit Duft nach Ysop und Koriander, kleine Akzente durch Fenchel und Anis.

Anwendung: für alle Arten von nicht zu kräftigen Gerichten, Salate, Nudeln, Kartoffel, milde Gemüse, helles Fleisch und natürlich Tofu.

Zutatenliste: Kerbel, Ysop, Koriander, Bohnenkraut, Petersilie, Dill, Fenchel, Anis. Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

■ Wildkräuter

Diese Kräuter werden auch gerne frisch verwandt: **im Frühjahr die ersten Löwenzahn- und Brennnesselblätter, Bärlauch im Mai.**

Für die restlichen Jahreszeiten haben wir eine Wildkräutermischung mit dem Hauptbestandteil Bärlauch kreiert. Abgerundet wird sie durch Dost (wilder Majoran) und Quendel (Feldthymian), den grünen Frühlingskick geben Brennnessel- und Löwenzahnblätter.

Geschmack: mild-würzig, mit knoblauchartigem Aroma des Bärlauches.

Anwendung: für feine, milde Gerichte, Salate, Bandnudeln, Spätzle, Sommergemüse, helles Fleisch, Tofu. Tipp: lassen Sie die Wildkräuter für zehn Minuten in etwas kaltem Wasser einweichen.

Zutatenliste: Bärlauch, Dost, Quendel, Löwenzahnblatt, Brennnesselblatt, alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. aus bio-zertifizierter Wildsammlung.

Probieren Sie auch unser **Wildkräutersalz** mit 75% feinem No-Himalaya-Kristallsalz aus Pakistan.



■ Keltische Kräuterküche

Wir haben überlegt: wie hätte der keltische Eintopf geschmeckt - gewürzt mit dem, was um das Haus herum zu finden war. In der Literatur über die Kelten fällt auf, wie harmonisch Kultur in Landschaft, Klima und Vegetation eingebettet war – und es weckt etwas Sehnsucht nach einer naturverbundeneren, weniger hektischen Lebensweise. Unsere Kräutermischung ‚Keltische Kräuterküche‘ aus typischen Wildpflanzen ist **ein Gruß an uns selbst aus ganz alter Zeit.**

Geschmack: Lecker! Aromatisch-würzig mit einem deutlichen Hauch Bärlauch / Knoblauch.

Anwendung: für alle Gerichte vom deftigen Eintopf bis zu feiner Pasta, für Fleisch- und vegetarische Gerichte.

Zutatenliste: Gundelrebe, Brennnesselblatt, Bärlauch, Knoblauch, Schabzigerklee, Beifuss, alle Zutaten aus kontroll. Biolog. Anbau bzw. biozertifizierter Wildsammlung.

Zur keltischen Serie gibt es ebenfalls ein edles Kräutersalz: **Keltisches Würzsalz** mit 25% Kräuteranteil und 75% Original Hallstatt-Bergkernsalz.

■ Keltisches Suppengewürz

Die Idee war, ein aromatisches Suppengewürz mit gemahlener Lindenblüte zu kreieren.

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 aus demselben Topf, ob arm, ob reich macht keine Unterschiede.**

Unser keltisches Suppengewürz besteht aus (Wild-)Pflanzen: Baublüten, Kräutern, Gewürzen und wertvollen (Bitter-)wurzeln, die je nach Dosierung dem Essen Fülle geben bis hin zur leicht wahrnehmbaren Bitternote. Die Aromen von Lindenblüte, Holunder, Kümmel und Wacholder durchziehen das Gericht schon fast alchimistisch, erinnern an einen besonders lieblichen Liebstöckel..

Geschmack: mild-intensive Aromen. Liebliche Noten der Blüten mit tiefer Würze von Wurzeln und Knoblauch.

Anwendung: Zu Eintöpfen und Suppen. Dosierung z.B. 0,5 Teel. (mild) bis 1,5 Teel. (leicht wahrnehmbare Bitternote) auf 1l Suppe. Sehr lecker auch einfach aufs Butterbrot gestreut...

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

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. aus bio-zertifizierter Wildsammlung.

■ Bittergewürz nach Bertrand Heidelberg

Bertrand Heidelberg, ein **Pflanzen- und Naturheilkundiger** des 19. Jahrhundert, stellte eine interessante **Bittergewürzmischung** aus heimischen Gewürzen und Kräutern her. Diese empfahl er wie ein harmonisierendes Tonikum - morgens und abends je eine Prise - einzunehmen.

„Bitter“ hört sich für uns erst einmal unangenehm an – trotzdem ist die Geschmacksrichtung ‚bitter‘ unverzichtbar für ein gesundes Leben. Die chinesische traditionelle Medizin ordnet ‚bitter‘ dem Herz-Dünndarmmeridian zu. Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse benötigen Bitterstoffe für ihre Arbeit. In einer harmonischen Ernährung sollen alle Geschmacksrichtungen gleichermaßen vertreten sein. Da mittlerweile die Bitterstoffe aus allen Gemüsesorten eher weggezüchtet werden, fehlen sie uns heute.

Die aromatische Pflanzen-Zusammenstellung von Bertrand Heidelberg hat uns begeistert. Heidelberg hat darüber ein Testament geschrieben, damit seine Mischung allen zugänglich ist, und keine einzelne Firma sich das Rezept schützen lassen kann.

Unter der Marke ‚Heuschrecke‘ gibt es sie unter dem Namen **‚Bittergewürz nach Bertrand Heidelberg‘** aus kontrolliert biologischem Anbau.

Zutaten: Bibernelnwurzel, Kümmel, Fenchel, Wacholder, Anis, Schafgarbe und Wermut, alle Zutaten aus kontrolliert biolog. Anbau bzw. aus bio-zertifizierter Wildsammlung.

Geschmack: fein-aromatisch-bitter, die weichen, süßlichen Aromen von Anis und Fenchel runden die recht angenehme Bitternote ab.

Anwendung: In der Küche



vollendet eine nicht bewusst wahrnehmbare Bitternote ein Gericht – sie macht den Geschmack tiefer. So kann regelmäßig eine Prise zu Gemüse- oder Fleischgerichten hinzugegeben werden. Oder die Variante von Heidelberger: direkt eine Prise morgens und abends essen.

■ Hildegarten Gewürzmischung

Die bekannte **Klosteräbtissin und Mystikerin des 12. Jahrhunderts** Hildegard von Bingen hat neben ihren theologischen Schriften und Musik-Kompositionen auch ein „heilkundliches“ Werk veröffentlicht, in dem Pflanzen, ihre Kräfte und ihre Anwendungen sehr praktisch beschrieben werden. Sie empfing ihre Weisheiten über Visionen (fast eine schamanische Herangehensweise), und traute sich, diese außergewöhnlichen Texte zu veröffentlichen. Ein großes und mutiges Leben, das wenige hundert Jahre später während der Inquisition nicht mehr möglich gewesen wäre. Heute hat Hildegard von Bingen in unserer Kräutertradition einen festen Platz.

Viele Pflanzen lobt sie wegen ihrer guten Kräfte und empfiehlt sie für eine gesunde Lebensweise – aus einigen davon haben wir die mild-aromatische Gewürzmischung Hildegarten zusammengestellt.

Zutaten: Spinat, Fenchel, Quendel, Salbei, Muskatnuss, Petersilie, Knoblauch, Galgant, Pfeffer schwarz. Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. aus bio-zertifizierter Wildsammlung.

Geschmack: harmonisch, mild-aromatisch, ein leiser Hauch Knoblauch.

Anwendung: zu milden Gemüsegerichten, Kartoffeln, Nudeln, Getreide, und: perfekt zu Fisch.

Probieren Sie auch unser Hildegard Salz Premium mit 80% Meersalz und 20% Gewürzmischung Hildegarten.

Heuschrecke-Tees und Gewürze erhalten Sie in Ihrem Naturkostfachgeschäft oder im Bio-Versandhandel.

Heuschrecke Naturkost GmbH
Redcarstr. 50a
53842 Troisdorf – Spich
Internet: www.heuschrecke.com

EWG-Kontrollnr: D-NW-D-13-2170-B Kontrollstelle: DE-ÖKO-013
Demeter-Vertrag seit 2016
Mitglied im BNN-Trockenmonitoring
Mitglied in der AÖL e.V.
Mitglied „Trust Organic Small Farmers“
Art.Nr. 75753



Gesund würzen

**Gewürzmischungen aus heimischer
Kräutertradition**

aus kontrolliert biologischem Anbau



- Bauerngarten Kräutermischung
- Wildkräuter
- Keltische Kräuterküche
- Keltisches Suppengewürz
- Bittergewürz nach Bertrand Heidelberg
- Hildegarten Gewürzmischung nach Hildegard von Bingen