



**Mit Spaß dabei**

In der herrlichen Höhenluft des Schwarzwaldes rund um "Zimmern ob Rottweil" (auf 663 m) ernten Karin Mager (li.) und ihre Schwiegermutter Johanniskraut (gelb) und Ysop (lila)

# *Der Kräuterzauber der Landfrauen*

Auf Feldern der Rheinebene und in den Höhen des Schwarzwaldes pflanzen die Landfrauen des Vereins „Kräuterland Baden-Württemberg“ Blüten und Kräuter an. Daraus stellen sie vor allem hochwertige Tees her, so abwechslungsreich wie die Landschaft, in der sie leben



### Voller Leidenschaft

Elke Lichtblau-Reitter (hinten, 2. v.r.) und einige ihrer Mitstreiterinnen des Vereins „Kräuterland Baden-Württemberg“. In ihren Gärten ernten sie Kräuter und Blüten für köstliche Tees. „Die Arbeit ist mühsam, aber so schön, dass keine von uns davon lassen kann!“

Der Sommer gleicht einem Meer aus Farben. Er klingt nach dem Summen der Insekten, riecht nach süßen Blumen. Aber wie schmeckt er? Für einige nach Beeren. Für andere nach Vanilleeis. Für eine kleine Gruppe Frauen in Baden-Württemberg nach samtigem Rosmarin, würziger Königskerze und kräftiger Melisse. Denn das bauen sie in der sonnigen Rheinebene, den Höhen des Schwarzwalds und im Tal des Neckars an: Kräuter und Blüten für aromatische Tees.

„Melisse steckt in vielen Mischungen, sie verleiht Tee Süße“, verrät Elke Lichtblau-Reitter. Sie pflückt ein Blatt und reibt es in den Fingern. Es duftet frisch, nach Zitrone. Wir stehen auf dem Hof der Kräuterexpertin im badischen Ottenheim. Mit Mann und Sohn

bewirtschaftet die 59-Jährige den Reiterhof. Seit mehr als 300 Jahren betreibt die Familie Rinderhaltung und Ackerbau. „Kräuter fand ich immer toll. Aber lange hatte ich nur welche für die Küche.“ Bis sie 2012 eine Fortbildung entdeckte, die sie sofort ansprach – zum Anbau von hochwertigem Tee, mit dem Landfrauen Geld verdienen können.

**„Viele Kräuter haben Heilkräfte, andere sind einfach nur hübsch“**

Zwei Jahre lang lernte sie die Pflege von Bio-Kräutern und -blüten. „Eine schöne Zeit. Gemeinsam haben wir Absolventinnen 2013 den Verein ‚Kräuterland Baden-Württemberg‘ gegründet.“ Heute bauen 25 Frauen – Bäuerinnen,

Naturpädagoginnen und Heilpflanzenfachfrauen – in Gärten und auf Äckern schmackhafte Kräuter und Blumen an. Viele haben Heilkräfte. „Malven und Königskerzen sind schleimlösend. Andere Blüten, wie Kornblumen, sind wegen ihrer Schönheit dabei“, erklärt Elke Lichtblau-Reitter. Wer was anbaut, entscheiden die Frauen im Januar mit einem ausgeklügelten Anbauplan. Und auch die Natur redet ein Wörtchen mit: Was wo gedeiht, ist von der Lage und den Böden abhängig – und vom Wetter. „Die Höfe im Schwarzwald bekommen im Mai teilweise noch Schnee.“

Von der Aussaat bis zum Abfüllen der Tees – alles Handarbeit. Und biologisch. Pestizide haben die Beete noch nie gesehen. Höchstens mal einen Brennnesselsud gegen Läuse (s.S.87). „Oder einen



**1 Pflücken** Die Frauen knipsen nur die Blüten ab. „Darüber wollen sich die Pflanzen vermehren. Wenn man sie ihnen nimmt, produzieren sie immer mehr“, erklärt Elke Lichtblau-Reitter. **2 Trocknen** In einem Schrank mit separaten Fächern ruhen die Blüten ein bis fünf Tage lang. **3 Abfüllen** In der Kräutermanufaktur Ottenheim werden die Blätter und Blüten vorsichtig per Hand gemischt.

einen harten Wasserstrahl“, erzählt die Bäuerin und lacht. „Durch ihre Vielfalt schützen sich Pflanzen meist gegenseitig.“

Im April beginnt die Erntezeit mit Gundelrebe, im Mai folgt Holunder. „Jetzt im Juli ernten wir alles – von A wie Anis-Ysop bis Z wie Zitronenverbene“, so die Expertin. Ihre 3000 Quadratmeter Land sehen aus wie ein bunter Patchwork-Teppich: 20 verschiedene Pflanzen wachsen hier. „Ein Paradies für Bienen. Doch wir kommen uns nicht in die Quere. Bis ich Blüten sammle, sind sie durch.“ Der perfekte Pflückzeitpunkt ist bei jeder Pflanze ein anderer: Basilikum schmeckt zu Blühbeginn intensiv, Königskerzen erntet man zwischen neun und elf Uhr. „Dann fallen die Blüten ab.“ Oft sei es mühsam. „Aber es ist eine unheimlich schöne Arbeit“, schwärmt sie.

Ihren Ertrag legt die Bäuerin auf einen Holzrahmen, der mit Fliegengitter

bespannt ist, und schiebt ihn in einen Trockenschrank. Im Sommer erledigt die Wärme der Sonne den Rest, im Frühling und Herbst helfen Heizung und Luftentfeuchter. Ein bis fünf Tage ruhen die Blätter und schrumpfen – ordentlich: „Aus zehn Kilogramm Frischem wird ein Kilogramm Getrocknetes“, erklärt die Expertin. Und betont, worauf sie und ihre Kolleginnen Wert legen: „Wir lassen die Blüten und Blätter ganz. Über die Bruchstellen verlieren sie ihre Wirk- und Aromastoffe.“

*„Das Geheimnis von Tee? Einige Aromen entfalten sich erst beim zweiten Aufguss“*

Getrocknet kommen alle Zutaten vom Neckartal bis zur Schweizer Grenze auf den Reitterhof. Hier ist die Manufaktur der Kräuterdamen, hier werden die

Ernteschätze zu Tee. Mit den Händen vermengt die Bäuerin Blumen und Kräuter – und steckt bis zu den Ellenbogen in (Blüten-)Blättern. Wie das duftet! Obwohl sie Angestellte haben, beim Mischen und Abfüllen packen die Landfrauen gern an. „So sehen wir uns“, freut sich Elke Lichtblau-Reitter. Dabei erhalten die Mischungen ihre Namen, z.B. „Putz dich“ oder „Frech wie Oskar“. Oft verraten sie etwas über den Inhalt. So enthält „Denk klar“ belebenden Basilikum.

Damit sich die Stoffe optimal entfalten, empfiehlt sie, den Tee vor dem Aufgießen zu zerbröseln. „Und brühen Sie ihn ein zweites Mal auf. Dann treten Aromen hervor, die länger brauchen.“ Das Getränk sei übrigens bei heißen Temperaturen perfekt: „Lassen sie ihn kalt werden. So haben Sie eine Erfrischung voller Mineralien.“ Und dann schmeckt der Sommer ganz frisch. *Sabina Kist*



**Aromatische Vielfalt** Ihre Tees mit ausgefallenen Namen wie „Lebe wild“ (20 g für 6,50 €), selbst gemachte Gewürzmischungen und Aromasalze, verkaufen die Frauen in Hofläden, auf Märkten und online unter: [www.kraeuterland-bw.de](http://www.kraeuterland-bw.de)

Fotos: Monika Wurfth (4); Archiv Kräutermanufaktur; Elke Lichtblau-Reitter; burdafood.net/Ulrike Holsten; Maike Jessen



## Lieblings-Rezepte mit Blüten

### Kräuterpralinen

Zubereitung 15 Minuten



Für 4 Portionen

- 200 g Feta
- 200 g körniger Frischkäse
- etwas Pfeffer
- 50 g geröstete Sonnenblumenkerne
- Schnittlauch • Petersilie
- Dost (Oregano und Majoran)
- frische Blüten (z. B. Löwenzahn, Salbei und Vergissmeinnicht)

1 Feta, Frischkäse und Pfeffer mischen und zu kleinen Kugeln formen.

2 Geröstete Sonnenblumenkerne klein hacken. Schnittlauch, Petersilie und Dost fein schneiden. Blütenblätter abzupfen. Alles auf einem Teller mischen.

3 Die Käsekugeln in der Kerne-Blüten-Mischung wälzen und anrichten.

PRO PORTION: 270 kcal/1140 kJ  
4 g KH, 17 g EW, 20 g F

### Wildblüten-Eiweißbrot

Vorbereiten ca. 15 Minuten

Backen ca. 45 Minuten



Für 16 Scheiben

- 100 g gem. Haselnüsse
- 50 g Dinkelmehl (Type 630)
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne • 2 EL Sesam
- 3 EL Chiasamen • 1 Packung Backpulver • 1 TL Salz
- 250 g Magerquark
- 6 Eiweiß (Größe M)
- Fett für die Form
- getr. Blüten (wie Korn-, Ringelblumen, Rosen oder ein fertiger Mix, z. B. von Just Spices)

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Haselnüsse, Mehl, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam und Chiasamen mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, Quark und Eiweiß einkneten. Teig in die gefettete Form füllen. Oberfläche glatt streichen und mit getrockneten

Blüten bestreuen. Brot im unteren Backofendrittel ca. 45 Minuten backen.

2 Das Brot aus dem Ofen nehmen, in der Form ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Brot vorsichtig herausstürzen, dann umdrehen. Brot komplett auskühlen lassen (am besten über Nacht).

**Dazu passt** Schnittlauchquark.

PRO SCHEIBE: 160 kcal/680 kJ  
54 g KH, 9 g EW, 11 g F



# Hallo neues Ich

Dein Leitfaden. Dein Onlinekurs.  
Dein gesünderes Ich.



## Wissen

- + Rezepte
- + Ernährungspläne
- + Gratis-Journal
- + und vieles mehr



[akademie.eatbetter.de](http://akademie.eatbetter.de)

**Akademie der  
Naturheilkunde**