

Kräuter ernten mit Herz & Hand

Wie Sie Kräuter pflücken und schonend verarbeiten, um möglichst viele Aromastoffe zu erhalten, verrät Experte Rudi Beiser.



Behutsam knipst der Kräutergärtner Ringelblumenblüten ab, die zu Hunderten mit der Sonne um die Wette strahlen. Das Erntegut breitet Rudi Beiser, Inhaber der Teemanufaktur *La Luna*, sorgsam auf mit Gaze bespannten Holzrahmen aus. Dann schiebt er diese in einen selbst konstruierten Trocknungsschrank, der in seinem Garten unter einem Schatten spendenden Holunderbaum steht. Auf den rund 20 übereinander eingeschobenen Stellagen liegen Blüten von Königskerzen, Malven, Rosen, Johanniskraut und Kornblumen. Diese und die Blätter von Kräutern wie Apfelminze, Agastache und Zitronenverbene mischt Rudi Beiser zu aromatischen Tee-compositionen, die klangvolle Namen tra-

gen wie Blütenzauber, Sturmwind oder Waldelfe. Die Pflanzen, die in seinem Garten in der sonnigen Rheinebene in Schuttern gedeihen, baut er biologisch an und erntet zum optimalen Zeitpunkt, um möglichst viele Duft- und Wirkstoffe zu erhalten. Bereits beim Aussäen und Pflanzen setzt er auf eigene Beobachtungen: „Meine Kräuter gedeihen am besten, wenn ich sie vor Vollmond aussäe und in den Tagen vor Neumond pflanze.“

Beiser beschäftigt sich seit rund 30 Jahren mit heilenden Pflanzen und hat sich seit 17 Jahren dem Anbau von Kräutern verschrieben. Die Idee dazu kam ihm als Betreiber eines Bioladens, da er mit Duft, Geschmack und Inhaltsstoffen der angebotenen Tees nicht zufrieden war. Auf der

Suche nach hochwertiger Ware stieß er auf eine Bergkräutergenossenschaft in Österreich, die ihre Pflanzen in Handarbeit anbaute. Für ihn war dies ein Schlüsselerlebnis und so begann er im eigenen, rund 2500 Quadratmeter großen Garten um die 40 verschiedene Kräuter zu kultivieren. Heute säen, pflanzen, pflegen und ernten einige kleine Betriebe in der Umgebung für ihn Pflanzen, trotzdem übersteigt die Nachfrage noch immer das Angebot.

Blüten voller Aromen

Mit den Jahren sammelte Beiser viel Erfahrung und entwickelte Fingerspitzengefühl im Umgang mit seinen grünen Schützlingen. Rudi Beiser wartet den optimalen Erntezeitpunkt ab: „Jede Pflanze besitzt sowohl im Tageslauf wie im Jahresrhythmus einen Höhepunkt an Wirkstoffen. So sind Tagesschwankungen an ätherischem Ölgehalt von 20–30 Prozent keine Seltenheit.“ Wann der Kräutergärtner Blüten erntet, ist wetterabhängig: „An sonnigen Tagen pflücke ich Pflanzen mit ätherischen Ölen am späten Vormittag, an bewölkten Tagen mittags. Die Blüten sind dann voller Aromen, die noch nicht verdunstet sind.“ Diffiziler wird es bei den Blattkräutern: „Zwar besitzen die meisten zu Beginn der Blüte den höchsten Wirkstoffgehalt, doch gibt es Ausnahmen, wie Basilikum oder Melisse.“ Auch beim Ernten von Kräutern wie Basilikum setzt er auf eigene Erfahrung: „Basilikum ernte ich immer erst zur Blütezeit, da er dann sein intensives, feines Aroma entwickelt. Dies geht auf Kosten der Blattbildung und vielleicht ist dies der Grund, weshalb man im Handel kaum blühende Basilikumsträußchen angeboten bekommt.“

Pflücken, sortieren, trocknen

Sind die Kräuter gepflückt, kommt es aufsorgfältige Verlesen an: Zunächst müssen Beikräuter entfernt werden – ein Arbeitsschritt, der in der herkömmlichen maschinellen Produktion nicht möglich ist. Außerdem wird Dürres, braunes Laub aussortiert und die Blätter werden sorgfältig



Rudi Beiser und seine Familie bei der Ringelblumenernte im Garten (li.). Gepflückte Malven werden auf einem Trockengestell ausgebreitet (u.).



von den Stielen gestreift und unzerkleinert getrocknet. Für den Hausgebrauch sollte man immer nur ganze Zweige ernten und trocknen und die Blätter erst vor Gebrauch zerreiben, um Inhaltsstoffe zu erhalten. Pfefferminze verliert sonst durch die Bruchstellen 35 Prozent seiner Aromastoffe im ersten Jahr der Lagerung. Beiser trocknet seine Kräuter bei maximal 40 °C an einem dunklen, gut belüfteten Ort, da durch einen geringen Lichteinfall die Farben und damit Heilstoffe wie Flavonoide, Anthocyane und Carotinoide gut erhalten bleiben. „Orange Ringelblumenblüten bleiben nach dem Trocknen auch in der Teemischung ein Jahr intensiv orange. Gelbe Blüten weisen dagegen auf Tees älteren Datums hin“, weiß Beiser.

Das Pflücken genießen

Von Kräuterbüschen hält er, außer für Dekorationszwecke, wenig, da diese Licht und Staub ausgesetzt sind, mangelhaft durchlüftet werden und durch häufiges Anfassen brüchige Blätter entstehen, die kaum noch Aromen enthalten. Rudi Beiser ist überzeugt, dass von Hand gepflücktes, sortiertes, schonend gestreiftes und getrocknetes Erntegut in Geschmack und Wirkung herkömmlicher Ware überlegen ist: „Durch die maschinelle Ernte und Verarbeitung entstehen an Blättern und Blüten Bruchstellen, durch die viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.“ Der Kräuterfreund genießt seine Ernte bereits beim Pflücken von Blättern und Blüten: „Wenn wir stundenlang arbeiten, wirkt das wie eine Aromatherapie: Während uns beispielsweise die Agastache dank ihrer Inhaltsstoffe harmonisiert, regt uns die gleiche Prozedur bei der Minze an.“

Katharina Bodenstein

*Für kräuterinteressierte Gruppen bietet Rudi Beiser Führungen an. Daneben hält er Vorträge und Seminare wie an der Freiburger Heilpflanzenschule. La Luna Kräuteranufaktur
Herrenstr. 12
77948 Friesenheim
Tel. 07821-997761
www.lalunakraeuter.de*

Ernten zur richtigen Jahreszeit

Blattkräuter sammeln

Vor der Blütezeit

- ▶ Melisse besser vor der Blüte ernten, da dann das intensive Zitronenaroma am stärksten ist. Sobald das Kraut blüht, verliert es an Geschmack und heilkräftigen Stoffen. Es riecht dann sogar unangenehm, weshalb Melisse im Volksmund – ebenso wie Koriander – Wanzenkraut heißt. Schneiden Sie die Zitronenmelisse eine Handbreit über dem Boden ab, dann treibt die Pflanze rasch ein zweites Mal durch.
- ▶ Melisse und auch Minze werden 2–3 Mal pro Jahr geschnitten, wobei der zweite Schnitt die meisten Wirkstoffe liefert.

Mit Einsetzen der Blüte

- ▶ Das Laub der meisten Kräuter enthält zu Beginn der Blütezeit den höchsten Wirkstoffgehalt:
- ▶ In Lippenblütlern wie Bohnenkraut, Pfefferminze, Thymian und Salbei finden sich in diesem Stadium die meisten ätherischen Öle.
- ▶ Der höchste Gehalt an Flavonoiden steckt in Weißdorn und Goldrute zu Beginn der Blütezeit.

- ▶ Bei Waldmeister und Steinklee nimmt der Cumarin Gehalt mit Einsetzen der Blüte zu. Cumarine entfalten ihren intensiven Duft erst beim Trocknen.
- ▶ Auch die Inhaltsstoffe von Brennnessel- und Spitzwegerichblättern sind am stärksten angereichert, wenn sich die ersten Blüten öffnen.

Während der Vollblüte

- ▶ Manche Blattkräuter erreichen ihr Wirkungsoptimum erst während der Vollblüte.
- ▶ Dazu gehören Basilikum, Andorn, Dost, Frauenmantel, Hanf, Oregano und Wermut. Die Erntezeit der meisten Blattkräuter endet spätestens Ende September.

Blüten ernten

- ▶ Die Blumen folgender Kräuter erntet Beiser erst, wenn sie sich voll geöffnet haben, da sie dann viele Inhaltsstoffe besitzen: Arnika, Kamille, Königskerze, Kornblume, Malve, Lavendel, Ringelblume und Schlüsselblume.
- ▶ Viele der zarten Blüten sind kurzlebig und bleiben nur wenige Stunden am Kraut,



Durch schonendes Trocknen bleiben Blütenfarben und Aromastoffe gut erhalten.

wie die von Königskerze, Malve und Mohn. Solche Blüten müssen täglich geerntet werden. Die Königskerze liefert täglich 100–200 Blüten, insgesamt 4 Wochen lang!

► Die Blüten von Kräutern wie Lavendel, Schafgarbe, Ringelblume und Sonnenblume zeigen sich recht lange. Bei Ringelblumen genügt es, ein- bis zweimal wöchentlich voll entfaltete Blüten zu ernten. „Ringelblumen brauchen übrigens eine dichte Saat, um üppig zu blühen!“, verrät Beiser. Kornblumen wollen alle 2 Tage durchgepflückt sein.

► **Tipp:** Regelmäßiges Pflücken regt die Blührefreude dieser Pflanzen an und steigert den Ertrag.

Wurzeln ausgraben

► Die Wurzeln von Alant, Baldrian, Beinwell, Blutwurz, Brennnessel, Eibisch, Engelwurz, Quecke, Süßholz und Wegwarte erntet der Kräuterkenner von Mitte Oktober bis Anfang November, am besten morgens.

► Sterben Pflanzen nach der Samenreife ab, wie die von Königskerze und Engelwurz, holen wir die Wurzeln etwas früher aus der Erde, da das Erntegut sonst schon in einem Zersetzungsprozess wäre.

► Trick für kräftige Wurzeln: Entfernen Sie vorher regelmäßig die Blütenstände!



Wochenlang ernten: Malvenblüten



Nach der Ernte werden die Blätter der Agastache sorgfältig von den Stielen gestreift und unzerkleinert getrocknet.



Das Ernten, Sortieren und Blätterstreifen von Kräutern wirkt laut Beiser wie Aromatherapie, wobei Agastache harmonisiert.

Vom richtigen Zeitpunkt

Je nach Tageszeit sind bestimmte Inhaltsstoffe stärker vertreten:

- **Doldenblütler** mittags zwischen 13–14 Uhr schneiden, dann sind am meisten ätherische Öle enthalten.
- **Früchte oder Samen**, die Bitterstoffe oder Flavonoide enthalten, wie die der Mariendistel, am frühen Nachmittag zwischen 15–16 Uhr ernten.
- **Beerentragende, heilende Früchte** wie Holunder, Schlehe, Sanddorn nachmittags zwischen 15–16 Uhr pflücken.
- Pflanzen mit ätherischen Ölen ernten: hier gibt es je nach Tageszeit und Wetter Schwankungen um 20–30 Prozent (siehe Text).
- **Alkaloide:** Pflanzen, die solche Inhaltsstoffe liefern sollen, besser vormittags ernten wie beispielsweise Schöllkraut, dessen gelber Milchsaft gegen Warzen hilft.
- **Bitterstoffe:** Finden sich beispielsweise in Beifuß und Wermut und sind nachmittags, meist zwischen 15–16 Uhr, am höchsten konzentriert.
- **Flavone:** Diese schützen junge Blätter wie die Blütenblätter der Ringelblume vor Sonnenstrahlung wie UV-Licht und sind gegen 14 Uhr besonders reich vorhanden.
- **Gerbstoffe:** Im Frühjahr sind weniger enthalten als im Sommer. Brombeerblätter, die zusammenziehend wirken sollen, daher erst im Sommer ernten. Zeitiger im Jahr geerntete Brombeerblätter sind reicher an Flavonen und milder. Sie eignen sich deshalb gut für Haustees.