

AROMATISCHE TEEMISCHUNGEN

Düfte gegen den Winterblues

TEXT Thorsten Böhm, Tanja Josche FOTOS Noah Breier, Konrad Hilpert

Mit dem Sammeln und Trocknen von Kräutern und Blüten wird jetzt mit feinen Teemischungen Vorsorge für den Winter getroffen.

Gartenarbeit ist mehr als ein Hobby. Es ist auch Balsam für Körper und Seele. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem. Die Arbeit in der Natur erdet uns, wir schalten ab und sammeln neue Kraft. Jeder von uns kennt das wohlige Gefühl nach ein paar Stunden intensiver Gartenarbeit. Dass Gärtnern auch eine therapeutische Wirkung hat, ist mittlerweile bekannt. Viele Kliniken haben Therapiegärten angelegt, um die Sinne ihrer

Patienten anzuregen und Heilprozesse zu unterstützen. Auch im Humanushaus hat die Gartenarbeit einen sehr hohen Stellenwert. Die sozialtherapeutische Einrichtung bei Bern ermöglicht es Menschen mit Behinderungen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und dabei gleichzeitig Teil einer Gemeinschaft zu sein. In verschiedenen Werkstätten gehen die betreuten Personen Arbeiten nach, die für das Zusammenleben in der Dorfgemeinschaft wichtig

sind: Wäsche waschen, Obst und Gemüse ernten oder kochen beispielsweise. Andere stellen Produkte für den Verkauf her, etwa Holzspielzeug, Möbel, Stoffe oder Tee- und Kräutermischungen.

Selbst entscheiden

«Jeder kann sich hier nach seinen individuellen Fähigkeiten einbringen», erklärt Thorsten Böhm, der für die Kräuter- und Zierpflanzenwerkstatt zuständig ist. →

Aussäen, Einpflanzen, Ernten: Die Jahreszeiten machen das Gärtnern abwechslungsreich.







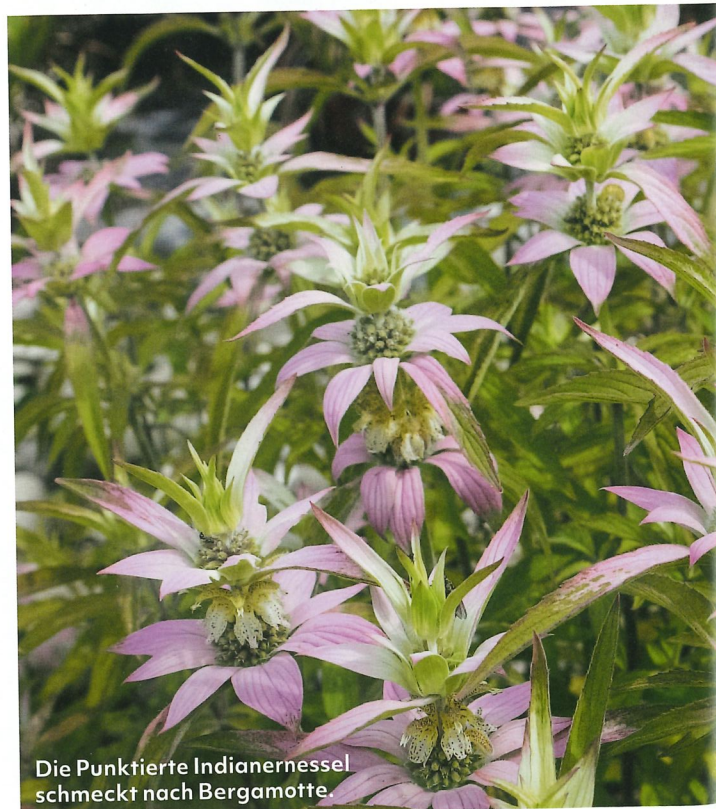
TEEKRÄUTER AUS DEM EIGENEN GARTEN

Teekräuter lassen sich einfach im eigenen Garten anbauen. Gut eignet sich etwa die heimische Bergminze (Calamintha): Sie hat einen feinen, milden Minzgeschmack, der sehr bekömmlich ist. Die verwandte Indianer-Bergminze (*Pycnanthemum pilosum*) hat ein noch feineres Minzearoma und kann auch gut in Töpfe gepflanzt werden. Das einheimische Tausendgüldenkraut (*Centaureum erythraea*) zeigt im Sommer seine hübschen leuchtend rosa Blüten. Es gehört zur Familie der Enziangewächse und verfügt wie diese über starke Bitterstoffe. Wem der Tee, den wir von den oberen Pflanzenteilen im Sommer ernten können, zu bitter ist, der gibt einfach einen Löffel Honig in die Tasse. Wald-Erdbeeren (*Fragaria vesca*) wachsen praktisch an jeder Stelle im Garten. Nebst der Ernte ihrer aromatischen Früchtchen können wir von Frühling bis Sommer auch die Erdbeerblätter sammeln und als wunderbare Zutat für Teemischungen nutzen. Mit der Beigabe von Blüten, der Wilden Malve (*Malva sylvestris*), von Erdbeer-Minzeblättern (*Mentha species*) oder von süsslichen Holunderblüten (*Sambucus nigra*) erhalten wir eine duftende Haustee-Mischung. Orangen-Thymian (*Thymus fragrantissimus*) kombiniert mit Gewürz-Salbei (*Salvia officinalis*) ergibt eine harmonische, wärmende Teenote. Unsere Neuentdeckung für die Teeküche ist die Punktierte Indianernessel (*Monarda punctata*). Diese winterharte Pflanzenart ist auch eine hervorragende Bienenweide. Als Tee werden Blätter, Stängel und Blüten verwendet. Sie entfalten ein angenehm geschmeidiges Bergamotte-Aroma.

*Teekräuter-Tipp von Konrad Hilpert,
Eulenhof Staudengärtnerei*



Die letzten Rosenblüten verleihen dem Kräutertee eine süsse Note.



Die Punktierte Indianernessel schmeckt nach Bergamotte.



Tisch in der Ecke stehen. Wenn es draussen kalt wird, gibt es kaum etwas Wohltuenderes als eine warme Tasse Kräutertee. Die Erinnerungen an den Sommergarten, an die duftenden Kräuter, das Vogelgezwitscher und die erfrischende Gartenarbeit lässt sich damit im grauen November wiedererwecken. Um Teemischungen selbst zuzubereiten, sollte man bereits in den Sommermonaten ausreichend Kräuter trocknen – an einem luftigen, warmen Ort auf Zeitungspapier oder auf einem Backblech im Ofen auf niedrigster Stufe. Wer den Zeitpunkt aber verpasst hat, findet auch jetzt noch ein paar Kräuter, die sich zu Tee verarbeiten lassen, Salbei und Thymian beispielsweise. Auch aus Hagebutten lässt sich ein schmackhafter Tee zaubern. Grundsätzlich sollte man für eine Teemischung nicht mehr als sieben Kräuter verwenden. Meist reichen schon drei oder vier: Ein bis zwei Hauptkräuter, die den Grossteil der Mischung bilden, und ein bis zwei Beikräuter. Als bunte Farbtupfer kann man zusätzlich Blütenblätter von Ringelblumen, Kornblumen oder Sonnenblumen hinzufügen. Ein Rezept für eine Mischung, die in der Erkältungszeit schnell für freien Atem sorgt: 5 Teile Pfefferminze, 4 Teile Salbei, 2 Teile Thymian, 1 Teil Goldmelisse. Pro Tasse einen Teelöffel mit heissem Wasser aufgießen, etwa 6 bis 8 Minuten ziehen lassen und nach Wunsch mit etwas Honig süssen.

→ Wichtig sei es dabei aber, ihnen die Aufgaben nicht einfach zu übertragen: «Die Betreuten sollen selber entscheiden können, was sie tun möchten.» Aussäen, Einpflanzen, Wässern, Kompostieren, Ernten, Kräuter trocknen – durch den Rhythmus der Jahreszeiten sind die Arbeitsmöglichkeiten in der Gärtnerei besonders vielfältig.

Selbstgemachter Kräutertee

Rund 80 verschiedene Arbeitsgänge kommen über das Jahr zusammen, die Auswahl ist also entsprechend gross. «Da ist für jeden etwas dabei», sagt Thorsten und schiebt eine grosse Schale mit getrockneten Liebstöckelzweigen über den Tisch. Felix nimmt sich einen der Zweige daraus, zupft sorgfältig ein Blatt nach dem anderen ab und legt sie in eine andere Schale. Der 60-Jährige unterbricht kurz seine Arbeit und ergänzt: «Wir machen hier auch Kräutermischungen und Tees.» Er zeigt stolz auf die kleinen Tüten mit Teemischungen, die auf einem

Können und Stärke aufbauen

Einzelne Personen decken im Humanushaus das gesamte Spektrum der Kräuter- und Zierpflanzenwerkstatt ab. Felix beispielsweise hantiert nicht nur gerne mit den duftenden Blütenblättern und Kräutern. Beim Winterbasar steht er auch mal mit am Verkaufsstand, um «seine» Kräutermischungen an den Mann und an die Frau zu bringen. Thorsten berichtet, dass durch die Entwicklung manche Personen mit der Zeit unterfordert sind und sich auf den Weg machen, ihr Können und ihre Stärken der Welt zu zeigen. Das sei für ihn der beste Beweis, dass der starke Fokus auf Selbstbestimmung im Humanushaus der richtige Weg sei. Ob es auch ein Weg für Felix ist? «Nein, gewiss nicht», antwortet dieser spontan. «Ich gehe doch nicht von hier weg, wo ich hier meine Freunde habe.» •

www.humanushaus.ch

