

## Gundelrebe/Gundermann



Der Gundermann ist eine der wenigen wintergrünen Pflanzen in unseren Breiten. Selbst unter einer Schneedecke kann man ihn in naturbelassenen Gärten und in der freien Natur noch finden. Der blau bis violett blühende Lippenblütler hat einen 4-kantigen Stängel und seine bis zu einem Meter langen Ausläufer ranken sich auch gerne mal am Gartenzaun hinauf. Daher wird er wohl in manchen Gegenden auch **Erdefeu** genannt. Stängel und Blattunterseite sind bisweilen purpurn überzogen.

Die beste **Sammelzeit** ist wenn er zu blühen beginnt. Das kann bei guter Witterung schon im März sein, aber auch in der kalten Jahreszeit ist er nicht zu verachten.

Er lässt sich leicht in einem Blumenkisterl oder ähnlichem kultivieren und schützt so als Bodendecker vor Austrocknung. Das kommt auch den anderen Pflanzen darinnen zugute.

Am einfachsten kultiviert man ihn durch Ableger, die man leicht in die Erde drückt, sodass nur die Blätter herausragen. Dann verwurzelt er sich von selbst.

Wenn später die Ausläufer über den Rand nach unten hängen sieht das nicht nur dekorativ aus, sondern man hat auch immer ein gutes und gesundheitsförderndes Würzkräut zur Hand.

### **Gundermann in der Küche**

Der Geschmack ist würzig, bitter, kräftig und leicht scharf. Daher sollte er nur in würzmenge benutzt werden, um nicht zu sehr zu dominieren.

Früher wurde der Gundermann auch Soldatenpetersilie genannt. Dies sagt ja schon einigen über die Verwendungsmöglichkeiten aus.

Auf Grund des guten Geschmackes und der gesundheitsfördernden Inhaltstoffe sollten man nicht auf ihn verzichten.

Gundermann passt hervorragend zu deftigen Gerichten wie Fisch und Fleisch, Suppen, Gemüse, Salate uvm.

Die Blüten dekorieren alle Gerichte, Auch Süßspeisen.

Genutzt werden die Blätter und Blüten. Diese können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden.

Das getrocknete Kraut kann aufgrund des intensiven Geschmackes als Salzersatz genutzt werden.

### **Limonade:**

1L Wasser oder Obstsaft oder Kompucha,

eine Hand voll Kräuter (Gundermann, Giersch, Schafgarbe, Minze, Waldmeister,...),

3- 4 Stunden, oder über Nacht ziehen lassen. Abseihen, ev. mit Zitronensaft abschmecken.

**Kräutersalz:**

2 El Salz (Steinsalz, Meersalz,...)

1 El Gundermann frisch

1-2 El andere Kräuter, z.B. Gänseblümchenblüten, Giersch, Spitzwegerichblätter

Alles in Mixer oder Mörser fein zerreiben, auf einem Blech ca. 24 Stunden oder im Rohr bei max. 40 Grad trocknen lassen.

**Neunkräutersuppe:**

Wird traditionell am Gründonnerstag gegessen, schmeckt aber immer gut.

Eine fein gehackte Zwiebel mit

2 Handvoll (nach belieben mehr oder weniger) neunerlei Kräuter z.B. fein gehackte Gundermann, Brennnessel, Löwenzahn, Kerbel, Gänseblümchen, Vogelmiere, Knoblauchrauke, Bärlauch und Schafgarbe in Butter andünsten.

1 L Rind- oder Gemüsesuppe aufgießen, einige min. weichkochen, pürieren, ev. mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gundermann schmeckt aber auch süß.

**Gundermann-Schoko-Plättchen:**

Blätter des Gundermanns in geschmolzene Schoki tauchen, auf Backpapier trocknen lassen.

**Heilkraut Gundermann:**

**Inhaltstoffe:** Äth Öle, Gerbstoffe, Vit C, Mineralien, Bitterstoffe, Saponine, organische Säuren,...

**Tee:** 1EL frisches od. getrocknetes Kraut, 250 ml kochendes Wasser 5 min zugedeckt ziehen lassen.

Bei Atemwegserkrankungen, regt den Stoffwechsel Niere und Blase an, leitet Schwermetalle und Pestizide aus, bei Zahnfleischentzündungen zum gurgeln und bei unreiner Haut als Waschung.

**Gundermannmilch** bei Erkältung: 3 TL Kraut, ¼ Liter Milch kurz aufkochen, 10 min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen.

**Badezusatz** bei schlecht heilenden Wunden, Gicht und Ekzemen: 2 Hand voll Kraut, 5L Wasser aufkochen, 10 min. ziehen lassen, ins Badewasser schütten. Anschließend nur trocken tupfen.

**Tinktur:** Flasche locker mit Kraut füllen, mit Weingeist, Korn, Wodka oder Apfelessig für die alkoholfreie Variante, auffüllen. 8 Tage bis 6 Wochen ziehen lassen, ab und zu schütteln, abfiltern und in saubere Flaschen füllen. Bei Durchfall und Magenverstimmung 3x tägl. 20-40 Tropfen.

**Wundauflage:** bei schlecht heilenden eitrigen Wunden. 2 Handvoll Blätter waschen, trocken tupfen, im Mörser zu Pflanzenbrei verarbeiten, Brei auf Wunde streichen, mit Binde fixieren, eine Stunde einwirken lassen. Bei Bedarf wiederholen

**Achtung:** Gundermann nicht zusammen mit Blutverdünnern einnehmen, bei einem Übermaß kann es zu Reizungen der Niere und der Schleimhäute des Magen-Darmtraktes kommen.

Bei Nieren- und Lebererkrankungen oder Anfallsleiden, sowie Schwangere oder stillende Frauen sollen Gundermann nur in Würzmenge nehmen!

Für Pferde ist Gundermann giftig, ebenso für Meerschweinchen, Hamster und Vögel!