

«Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht»

Traditionelle Würz- und Teekräuter im Bauerngarten

Das Kräutersortiment im Bauerngarten richtet sich nach den gängigsten Speisen, die auf den Tisch kommen. Die meisten Nahrungsmittel der Bauernküche stammen aus eigener Produktion von Feld, Garten und Stall. Daraus bereitet die Bäuerin einfache, nahrhafte und altbewährte Gerichte zu.

In ländlichen Gegenden braucht es deshalb nur ein paar wenige Küchenkräuter. Diese scheinen jedoch unverzichtbar zu sein, kommen sie doch in fast jedem Bauerngarten vor! Die wichtigsten Kräuter lassen sich an einer Hand abzählen:

Würze

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Dieses leicht scharfe Kraut gedeiht in den ausgezeichneten Gartenböden problemlos und ist vielseitig verwendbar, insbesondere zu Salaten und Kartoffelgerichten aller Art. Die ausdauernden Büschel bestehen aus vielen kleinen Zwiebelpflanzen, die sich durch Brutzwiebeln vermehren. Wenn ein Büschel zu gross wird, kann es leicht in mehrere Stücke geteilt werden. Schnittlauch braucht eine nahrhafte, nicht zu trockene Erde und einen sonnigen, aber nicht heissen Standort. Die violette Blüte im Mai ist sehr hübsch und übrigens auch essbar.

Petersilie (*Petroselinum crispum*)

«Peterli» mit dem herb-würzigen Geschmack wird in den gleichen Speisen verwendet wie der Schnittlauch. Im Garten hat er etwa die gleichen Ansprüche, ist aber weniger langlebig. Bei Hitze und Trockenheit oder wenn man ihn nicht häufig genug schneidet, stengelt er auf und bildet eine weisse Doldenblüte. Nach der Blüte vergilbt meist die ganze Pflanze und muss durch eine Junge ersetzt werden. Deshalb sät die Bäuerin jedes Jahr ein wenig Petersilie aus.

Einjähriges Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)

Die richtige Zubereitung von Busch- und Stangenbohnen ist ohne Bohnenkraut nicht möglich. Wenn es einmal im Garten ausgesät worden ist und genügend lockeren, offenen Boden vorfindet, versamt es spontan und bleibt ganz von selbst über viele Jahre vorhanden, solange es nicht fälschlicherweise als Unkraut betrachtet wird, denn es sieht für den Laien dem ebenfalls häufigen kleinen Leinkraut (*Chaenorrhinum minus*) zum Verwechseln ähnlich!

Salbei (*Salvia officinalis*)

Die bitteren Salbeiblätter dienen in der Bauernküche einerseits als Fleischwürze, andererseits werden sie auch als Tee zum Gurgeln gegen Beschwerden in der Mundhöhle verwendet. Die Salbei ist eigentlich ein Kleingehölz aus dem Mittelmeergebiet. Sie hat keine grossen Ansprüche und begnügt sich mit einem warmen, geschützten Standort ohne Staunässe. Im Sommer bildet sie zarte, hellblaue Lippenblüten. Eine Spezialität sind die «Mäuschen», in ein Mehlteiglein getunkte und im heissen Öl gebackene ganze Salbeiblätter.

Liebstöckel, «Maggikraut» (*Levisticum officinale*)

Diese kräftige Staude kann in einem guten Gartenboden bis über drei Meter hoch werden. Wie es der Volksname andeutet, dienen die Blätter hauptsächlich als Suppengewürz. Aber auch in Eintopfgerichten und in gekochtem Gemüse wird Liebstöckel gerne verwendet. Mit einem Exemplar dieser stattlichen Pflanze ist der Bedarf mehr als gedeckt und man kann sie getrost blühen lassen. Die grossen gelben Blütendolden sind sehr dekorativ!

Tee

Grüne Minze, krause Minze (*Mentha spicata* var. *crispa*)

Die Minze in all ihren verschiedenen Formen wird frisch und in getrockneter Form verwendet und liefert Sommer und Winter erfrischenden Tee. Die Pflanze liebt feuchte, nicht zu warme Böden und wandert mit ihren unterirdischen Stängeln immer ein wenig umher.

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Sie ist genau so beliebt wie die Minze, wird aber hauptsächlich im Sommer frisch zubereitet. Die buschige, bis ½ m hohe Pflanze bildet kleine, weisse Lippenblüten und verbreitet sich leicht durch Samen im ganzen Garten.

Goldmelisse (*Monarda didyma*)

Hier muss Rotgold gemeint gewesen sein! Von dieser nordamerikanischen Pflanze werden jeden Morgen die neu aufgegangenen Blütenröhren gezupft und getrocknet. Daraus lässt sich leuchtendroter Tee und Sirup herstellen. Die mehrjährige Pflanze ist sehr anspruchsvoll und nicht besonders langlebig. Wer Glück damit hat, kann sich rühmen, einen grünen Daumen zu haben.

Linde (*Tilia cordata*)

Wenn schon von Tee die Rede ist, darf man diesen charakteristischen Hofplatzbaum nicht ausser Acht lassen. Die Blüten werden im Juni kurz nach dem Aufblühen mit Hilfe von Leiter und Körbchen gepflückt, bevor die summenden Bienen allen Nektar und Blütenstaub abtransportiert haben. Etwa alle 10 Jahre sägen die Bauern alle Äste auf die alten «Stumpen» zurück, damit die Krone mit den Blüten nicht in den Himmel wächst. Der Lindenblütentee bildet den Übergang zu den heilenden Heissgetränken, die man nicht nur zum Vergnügen zu sich nimmt. Heutzutage werden nur noch wenige Heilpflanzen häufig kultiviert und tatsächlich verwendet:

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) wirkt gegen Monatsbeschwerden, die Kamille (*Matricaria chamomilla*) und der Wermut (*Artemisia absinthium*) bei Problemen mit der Verdauung. Die falsche Kamille (*Tanacetum parthenium*) duftet zwar nach Kamille und ist ebenfalls sehr beliebt und verbreitet, dient aber eher als Zierpflanze.

Die Nähe der Stadt beeinflusst das Kräutersortiment!

In einer botanischen Untersuchung, die 1986/87 in der näheren und weiteren Umgebung von Bern durchgeführt wurde, konnte eine interessante Erscheinung beobachtet werden: Das Kräutersortiment in den Bauerngärten wird umso reichhaltiger, je näher das Dorf einem grösseren Zentrum liegt. Es scheint also, dass die Landbevölkerung, wenn sie sich im Rahmen einer Neben- oder Freizeitbeschäftigung häufiger in der Stadt aufhält, das Angebot an eher städtischen Essgewohnheiten kennen und schätzen lernt. Dadurch ändert sich nach und nach auch der Speisezettel zuhause. Deshalb ergänzen die dazu benötigten Kräuter das traditionelle Sortiment. Eine regelmässige Verbreitung haben in erster Linie die Gewürze aus der französischen und italienischen Küche gefunden:

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Majoran (*Origanum majorana*)

Origano (*Origanum vulgare*)

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Dill (*Anethum graveolens*)

Boretsch (*Borago officinalis*)

Estragon (*Artemisia dracunculoides*)

Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)

Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

Zitronenthymian (*Thymus x citriodorus*)

Emmentaler Spezialität

Süssdolde (Myrrhis odorata)

Die Leute im Emmental nennen diesen üppigen Doldenblütler «Chörblichrut». Er ist fast immer irgendwo ausserhalb des Gartenzaunes in der Nähe eines der zahlreichen Nebengebäuden zu finden. Die Blätter sind weicher und aromatischer als die der gewöhnlichen Wiesenkerbel. Mit ihnen wird «Chörblichrutwasser» hergestellt, welchem eine blutreinigende Wirkung zugeschrieben wird.