

# Die duftende Welt der Kräuter

Der aktuelle Gartentipp (10): Gisela Sebele hat über 100 Arten in ihrem Reich – Vieles selbst auszuprobieren

Von Wilhelm Kolb

**Bayerbach.** Kräuter, besonders die winterharten Wildkräuter, sind in ihrem Reich die erklärten Lieblinge von Natur- und Landschaftsführerin Gisela Sebele – und diese Leidenschaft gibt sie auf verschiedene Art und Weise weiter, um möglichst viele Menschen für die vielfältige Kräuterwelt zu begeistern und auch für alte Arten zu interessieren.

Eine hochinteressante Welt eröffnet sich im Duft- und Heilkräutergarten von Gisela Sebele, in dem sie auch Lehrer und Schüler ins Kräutereich einführt: Über 100 Arten hat die Expertin in Hochbeeten am Rundweg stehen, darunter etwa 40 verschiedene Minzen. Die 52-Jährige hält Kräuterwanderungen und -seminare sowie -kochkurse, hat sich sogar ihr „Bad Birnbacher Rosengelee“ patentrechtlich schützen lassen und macht an der Paracelsusschule in Passau im Hinblick auf praktische Anwendungen wie „Entgiften mit Kräutern“ oder „Mit Liebe abnehmen“ nun eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin.

Am Herzen liegen der Kräuterspezialistin vor allem auch bedrohte Arten wie Bär- und Blutwurz, Arnika, wilder Fenchel und Seifenkraut. „Es ist doch bedauerlich, dass es solche alten Kräuter kaum noch gibt.“ Für den Umgang mit Kräutern hat Gisela Sebele hilfreiche Hinweise und Ratschläge pa-



Ein kleines Paradies ist der Duft- und Heilkräutergarten. – Fotos: Kolb

kann aber auch Nebenwirkungen verursachen wie Lichtempfindlichkeit oder das Aufheben der Wirkung der Pille.

3. Bei Einnahme homöopathischer Mittel ist es nicht ratsam, Pfefferminz zu sich zu nehmen.

Alles Wissenswerte über heimische Kräuter ist in Gisela Sebeles Sammelwerk „Kräuterweiberls Geheimnisse“ zu finden – in weite-rem Rahmen einschlägig sind Hildegard von Bingen und Paracelsus, Kräuter-Pfarrer Künzle oder auch Pfarrer Sebastian Kneip sowie die Literatur dazu.



rat. Ihr wichtigster Tipp: „Nur nehmen, was man hundertprozentig kennt und nur so viel, wie man braucht – und man sollte wissen, was sie bewirken.“ Drei Beispiele: 1. Ganz aktuell wird in der Fachwelt viel diskutiert über die Verwechslungsgefahr zwischen dem heimischen Beifuß und dem aus Nordamerika „eingewanderten“ Ambrosia-Gewächs (Beifuß-Ambrosie), das durch seine Pollen beim Menschen starke Allergien auslösen und dadurch ernstzunehmende gesundheitliche Probleme hervorrufen kann. Das meterhohe Gewächs ist zu erkennen am ährenähnlichen, männlichen Blütenstand am Ende der Triebe, den doppelt fiederteiligen Blättern mit grüner Unterseite sowie dem abste-ehend behaarten, oft rötlichen Stängel.

2.: Das Johanniskraut gilt als eines der besten Kräutergewächse fürs vegetative Nervensystem,

trocken und sonnig. Hochbeete empfiehlt sie ausdrücklich, schon wegen der angenehmeren Haltung bei der Gartenarbeit. Pflanzen, deren oberirdisches Kraut verwendet wird – wie die Gewürzkräuter Majoran, Thymian und Rosmarin (nicht winterhart) – gedeihen auch im Blumenkasten oder Topf, brauchen dann nach Bedarf Wasser.

## Nie länger als zwei Jahre aufheben

Für das Kräuterkraut, das nicht frisch verwendet wird, rät Gisela Sebele, es nach dem Abschneiden und Bündeln nach unten aufgehängt im Halbschatten schnell zu trocknen. „Sonst besteht Schimmelgefahr.“ Mehr als 30 Grad sollte es nicht haben. Außerdem gibt es besondere Trockenöfen – Bauanleitungen dafür sind auch im Internet zu finden. „Kräuter lassen sich unter anderem auch mit Essig und Öl haltbar machen“, sagt die



Erfrischend: Die Zitronenverbene mag Gisela Sebele besonders.



Dost – wilder Majoran (Oregano).



Schafgarbe.



Lavendel.



Hauswurz.

Expertin. Man könne sie auch in Zucker bzw. Salz einlegen. Eines ist aber ganz grundsätzlich zu beachten: „Keine Kräuter länger als zwei Jahre aufheben“, rät Gisela Sebele.

Welche Kräuter wären denn für Würze, Duft, Gelee, Wohlbefinden usw. geeignet? Hier eine kleine Liste der Expertin: Bärlauch, Bäurwurz, Beifuß, Beinwell, Blutwurz, Bohnenkraut, Brennnessel, Dost (wilder Majoran/Oregano), Gänseblümchen, Girsch, Günzel, Gundelrebe, Johanniskraut, Kapuzinerkresse, Knoblauchrauke, Königskerze, Lavendel („Pflanze des Jahres 2008“), Mädesüß, Odermennig, Pfefferminze, Schabockskraut, Seifenkraut, Tausendguldenkraut, Zitronenmelisse.

Alles lässt sich hier nicht erklären, aber falls z.B. bei Girsch Fragezeichen im Raum stehen: Girsch, gemahlene Mandeln, Sonnenblumenöl und Salz ergeben ein leckeres Pesto. Belegt ist auch, dass sich Girsch als Gemüse (wie Spinat etwa) oder im Salat verwenden lässt. Überhaupt: „Kräuter eignen sich dazu, selbst viel auszuprobieren“, sagt Sebele, wie zum Beispiel bei der Herstellung von Gelee, das sie aus fast allen Kräutern macht. Ihre Grundanleitung lautet „vier mal eins“, variabel in der Farbe durch Auswahl der Rosenblätter sowie für die Heilkräuterverarbeitung: einen Liter Rosenblätter oder Kraut (etwa gut zwei Hände voll) in einem Liter Wasser einmal aufkochen, abseihen und mit einem Kilo Gelierzucker das Gelee herstellen – wichtig noch: Den Saft von zwei ungespritzten Zitronen beifügen, da sonst Fruchtsäure fehlt.

Und für die PNP-Leser verrät Gisela Sebele noch drei Kräuterrezepte (siehe rechts). Schon jetzt guten Appetit!

## DER NÄCHSTE TIPP

Am Samstag, 2. August, geht es in der PNP-Serie um „Gärtnern mit Kindern“. Mit dabei ist dann auch Gretl Schacherbauer, Vorsitzende des Kreisverbandes für Gartenbau und Landespflanze.

## Die Un-Kräuter-Soße

**Zutaten:** 1 großes Bündel Un-Kräuter: Sauerampfer, Bärlauch, Pfefferminze, Wiesenschaukraut, weiße Taubnessel, Girsch, Kerbel, Gundelrebe, Schnittlauch; ¼ l saure Sahne, 2 EL süße Sahne, 2 EL Mayonnaise, 200 g Magerquark, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Honig zum Abschmecken.

**Zubereitung:** Kräuter grob schneiden und 2/3 davon mit der gehackten Zwiebel und der sauren Sahne pürieren. Süße Sahne und Mayonnaise zugeben und solange Quark unterrühren, bis eine cremige, dickflüssige Soße entsteht. Die restlichen Kräuter feinhacken und zufügen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Honig kräftig abschmecken.

## Das Kräuterschmalz

**Zutaten:** 500 g Schweinefett, 1 große Zwiebel, 1 säuerlicher Apfel, 1 Zweig Salbei, 2 Zweige Majoran, 1 Bund Thymian, 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner, Salz.

**Zubereitung:** Die Zwiebel und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Das Fett heiß werden lassen, die Zwiebel und den Apfel zehn Minuten garen. Die fein gehackten Kräuter und die ganzen Pfefferkörner dazu geben und noch mal zehn Minuten garen. Das Kräuterschmalz salzen und in Gläser abfüllen.

## Das Lavendel-Eis

**Zutaten:** 1 EL frische Lavendelblüten, 3 EL guten Weißwein, 250 g Mascarpone, 250 g Sauer-rahm, 100 ml Lavendelsirup, 1 Eiweiß.

**Zubereitung:** Lavendelblüten 30 Min. im Wein ziehen lassen. Mascarpone mit Sauerrahm zu einer cremigen Masse schlagen. Die Lavendelblüten abseihen und die Hälfte vom Sirup zur Käsesoße geben. Das Eiweiß steif schlagen und mit der zweiten Hälfte Lavendelsirup zur Masse geben, alles locker vermengen. Die Creme einfrieren.

## Am Dienstag im Gemeinderat

**Johanniskirchen.** Der Gemeinderat tritt am Dienstag, 22. Juli, um 19 Uhr zu einer Sitzung zusammen. Treffpunkt für Gemeinderäte und interessierte Bürger ist bei der Bushaltestelle Hafnerstraße/Staatsstraße 2108. Im ersten Tagesordnungspunkt geht es nämlich um die Überdachung dieses Bushaltespunktes. Weitere Themen der Sitzung, die dann im Rathaus ihre Fortsetzung

Ihre Lokalausgabe – täglich im Internet:  
**eggenfelden.pnp.de**  
**PNP**  
Online  
... das starke Stück im Internet!

# Trotz Sauwetter Superstimmung bei Sautrogrennen

Team „Marchöd I“ verteidigt Titel aus dem Vorjahr – Riesengaudi bei JU-Wettbewerb



Prominentenboot: Gemeinderat Claus Utermann, MdL Reserl Sem und Dr. Stephan Rossmüller in Rudi Rüssel.

**Hebertsfelden.** Hunderte Schaulustige konnte der Ortsvorsitzende der Jungen Union, Florian Lichtnecker, trotz regnerischen Wetters zum zweiten Sautrogrennen der JU begrüßen. Dem Vorjahressieger „Marchöd I“ wollten die Teams der Feuerwehren Hebertsfelden und Linden, der Landjugend Hebertsfelden, der Lindenthaler, sowie „Gollerbach I“, die

„Stangel-Fighters, Team „Harböck“ und das Prominentenboot „Rudi Rüssel“ mit MdL Reserl Sem, Dr. Stefan Rossmüller und Teamkapitän Claus Utermann den Wanderpokal entreißen. In zehn spannenden Rennen wurden die Sautrogrer von Johann Schmidbauer vorgestellt und von den Zuschauern angefeuert.

Für die Sicherheit der Sautrog-

Piloten sorgte die Wasserwacht Rottal-Inn und für den korrekten Ablauf Reinhard Gruber, Jugendbeauftragter des Gemeinderats.

Bei der Siegerehrung im Festzelt der Feuerwehr verlieh Ortsvorsitzender Florian Lichtnecker Preise an die Sieger des Wettbewerbs. Für die Jury, die aus Bezirksrat Dr. Franz Lichtnecker, Bürgermeister Karl Hendlmeier, Gemeinderat



Erneut Sieger: Lorenz Schustereder (rechts) und Helmut Kink. – F.: red

Franz Aigner und Sponsor Stefan Röke bestand, war es heuer besonders schwer, den schönsten Sautrog auszuwählen.

Den ersten Platz in der Kategorie „Kreativität“ sicherte sich das Team „Drachen-Trog“ der Feuerwehr Hebertsfelden mit Christoph Maier und Stefan Aigner vor dem Prominentenboot „Rudi Rüssel“. Der Pokal in der Königsdisziplin

„Geschwindigkeit“ ging erneut an „Marchöd I“ mit Lenz Schustereder und Helmut Kink. Beide legten die gut 150 Meter lange Rennstrecke in der Traumzeit nur einer Minute und zwei Sekunden vor dem Team „Lindenthaler“ mit Julia Reiterer und Reiner Preisinger und dem drittplatzierten Team „Harböck“ mit Thomas und Markus Harböck zurück. – red

findet: Gemeindeverbindungsstraße Schornbach-Haibach; Antrag des Krieger- und Soldatenvereins Emmersdorf auf Bezuschussung anlässlich des 125-jährigen Jubiläums; Gründung der XperCapital Verwaltungs GmbH und der XperCapital Beteiligungs GmbH; Örtliche Rechnungsprüfung 2006 und Feststellung der Jahresrechnung; Mitteilungen des Bürgermeisters; Verschiedenes. – red