

Liebe Leserinnen und Leser,

Frühjahrsmüdigkeit muss nicht sein. Ob für Körper, Geist, Seele oder Liebesleben: Anregungen um fit in den Frühling zu starten, bietet die ganze Vielfalt der Kräuter- und Fruchttetees nach dem Motto „Probieren geht über studieren“.

Vom Kräuterseminar über Fasten bis zu Tipps für ein aufregendes Miteinander – da kommt keine Müdigkeit auf.

Infos, weitere Tipps und Rezepte dazu finden Sie in diesem frisch frühlingshaften Newsletter.

Einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen Ihre WKF – Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchttetee e.V.

Inhalt

2 Aktuell: Aphrodisiaka – Kräuter der Liebe

5 Lifestyle: Mit Fasten frisch wie der Frühling

8 Warenkunde: Zitrusfrüchte – Mandarine, Orange & Co.

11 Trend: Kennen & Kochen - Kräuterseminare

13 Rezepte: So schmeckt der Süden - exotisches Flair auf dem Teller

Aktuell:

Aphrodisiaka – Kräuter der Liebe

Liebe, Lust und Leidenschaft – wie wunderbar, wenn man sie sich im hektischen Alltag bewahren kann. Ist die Erotik doch mal müde geworden, ist es gar nicht schwer, sie mit neuem Schwung zu versehen. Oft hält die Küche oder der Garten die natürlichen Zutaten schon dafür bereit – Aphrodisiaka aus Kräutern und Gewürzen. Gleich eine Kombination verschiedener anregender Naturprodukte erhält man zum Beispiel mit einer würzig-aromatischen Kräuterteemischung. Ob Salbei, Minze oder Vanille – es gibt zahlreiche Pflänzchen, die zauberhafte Wirkungen entfalten können.

Die Bezeichnung Aphrodisiakum stammt aus dem Griechischen und ist auf Aphrodite, genauer auf das ihr zu Ehren gefeierte Fest Aphrodisia, zurückzuführen. Während des Festes wurden anregende und erotisierende Kräuter eingenommen, die der Göttin der Liebe, der Schönheit und der sinnlichen Begierde geweiht waren.

Neues Leben für das Liebesleben

Schon seit frühesten Zeiten hat man versucht, mit Pflanzen dem Liebesleben auf die Sprünge zu helfen und auch die Fruchtbarkeit zu verbessern. Dabei wurden die grünen Helfer auf die verschiedenste Weise eingesetzt. Viele schworen auf Äste der Birke, Hasel, Weide und des Wacholders, andere wieder auf die Zweige des Rosmarins, Liebstöckels oder des Beifußes. Je nach der zu erzielenden Wirkung wurde zwischen aphrodisierenden Pflanzen und Liebeszauber-Pflanzen unterschieden. Zu letzteren gehören Kräuter, deren potenzsteigernde Wirkung eher auf Sympathiegläubigen beruhten – etwa wegen der "Liebe" im Namen oder wegen des optischen Erscheinungsbildes.

Sinnliche Kräuter und Gewürze

Neben den vielen Substanzen, die aus reinem Aberglauben als aphrodisierend gelten, gibt es natürliche Aphrodisiaka, vorwiegend Kräuter und Gewürze, genossen als Speisenzutat oder Kräutertee. Sie wirken mit unterschiedlicher Intensität auf unseren Körper sowie unsere Psyche und können anregende Wirkungen entfalten. So gelten [Zimt](#), [Vanille](#), Safran, [Ingwer](#), Moschus und Myrrhe als natürliche Aphrodisiaka, ebenso wie Koriander, Thymian und Basilikum und [Muskatellersalbei](#).

Auch wenn ein großer Teil der Bevölkerung heute noch an die aphrodisierende Wirkung von verschiedenen Pflanzen glaubt, ist die Wirkung einiger Nahrungsmittel bisher nicht nachgewiesen worden. Gerade als Aphrodisiakum sprechen Wissenschaftler manchen Kräutern und Gewürzen eher eine Placebowirkung zu, was aber schon eine große Hilfe sein kann.

Grüne Stimmungsmacher

Köstliche aromatische Kräutertees versprechen vielleicht mehr als reinen kulinarischen Genuss. Minze soll nicht nur für frischen Atem sorgen, was natürlich sehr günstig ist, sie enthält auch Stoffe, die sich als Lust steigernd erwiesen haben und sich positiv auf die Stimmung auswirken. Salbei gilt vor allem wegen seines Duftes – wie andere Kräuter auch – als stimulierend. Fenchel wird seit dem Mittelalter in arabischen Rezepten verwendet. Besonders auf Frauen soll Fenchel eine Libido steigernde und gleichzeitig beruhigende Wirkung haben.

In der Muskatnuss ist ein ätherisches Öl enthalten, das uns in eine heitere Seelenlage versetzt, die Sinne schärft und das Empfindungsvermögen verbessert. Und schon die Römer schworen auf Thymianbäder vor Zusammenkünften mit der Erwählten als Reiz förderndes Mittel.

Einsatz als stimulierende Speisenzugabe fand Thymian zudem während der Renaissance bei den Franzosen. Basilikum verführt wiederum mit seinem intensiv pfeffrig-anregenden Duft und war das Aphrodisiakum der Madame Pompadur, die als "so frigide galt wie eine Trauerente". Die aphrodisierende Wirkung des Basilikums wurde in Studien nachgewiesen: Es kommt zu einer Steigerung der Blutfülle im Bauch- und Beckenbereich sowie in den Sexualorganen.

Probieren geht auch hier über Studieren

Die Vanille war bereits im alten Amerika ein begehrtes Gewürz und Aphrodisiakum. Der Duftstoff, das Vanillin, ist chemisch verwandt mit den Pheromonen, den Sexuallockstoffen des Menschen. Eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee mit Vanille verströmt nicht nur einen wunderbaren und vielversprechenden Duft, sondern schmeckt nebenbei noch köstlich.

Ganz egal, ob wissenschaftlich belegt oder doch nur Aberglaube – das Ausprobieren der verschiedenen Pflanzen macht auf jeden Fall Spaß! Und angenehm entspannend ist eine Tasse Kräutertee in jedem Fall.

Lifestyle:

Mit Fasten frisch wie der Frühling

Fasten ist der Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele, denn er sorgt für äußeres und inneres Wohlbefinden. So verzichten viele Menschen ein bis zwei Mal im Jahr für eine Woche auf feste Nahrung, nehmen nur Wasser, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaft und Gemüsebrühe zu sich. Diese Zeit kann man ganz individuell nutzen, um Gewohntes loszulassen, etwas Neues zu beginnen. Nach alter christlicher Tradition dient das Fasten der Reinigung der Seele und der Buße für begangene Sünden. Viele nutzen es heute als belebende Kur, bei welcher der gesundheitliche Aspekt im Mittelpunkt steht.

Mit Willen zum Wohlfühl

Für manche eine Selbstkasteiung, ist das Fasten für andere eine Zeit von glücklicher Zufriedenheit, von unbeschwerter Leichtigkeit und neuer Energie. Für Hochgefühle beim Hungern gibt es inzwischen sogar wissenschaftliche Erklärungen. Forscher untersuchten, wie Botenstoffe und Hormone auf den Nahrungsentzug reagieren. Dabei fanden sie heraus, dass es ungemein wichtig ist, die Entscheidung zum Fasten freiwillig zu treffen. Nur unter dieser Voraussetzung stuft das Gehirn die Situation als nicht bedrohlich ein und verzichtet auf die Produktion von Stresshormonen.

Stattdessen nimmt nach etwa drei Tagen die Ausschüttung von Serotonin zu und sorgt für innere Harmonisierung und Zufriedenheit. Der Kopf kommt zur Ruhe, Energie wird frei. Fastende schlafen oft wenig und fühlen sich trotzdem erholt. Sie empfinden sich als verbundener mit sich selbst, sind gelassener und offener. Nicht nur Geschmack oder Duft werden intensiver wahrgenommen, alle Sinne sind geschärft.

Zeit zum Umdenken

Was hingegen in unserem Organismus geschieht, wenn die gewohnte Ernährung ausfällt, ist unter Experten umstritten. Fasten-Anhänger sprechen von innerer Reinigung und Entschlackung, vom Heilfasten als Medizin gegen Zivilisationskrankheiten. Schulmediziner wenden ein, dass der Organismus geschwächt wird, wenn er seine eigenen Eiweißvorräte verzehrt, und warnen vor einer Sucht nach der Fasten-Euphorie.

Wer fasten will, muss gesund und belastbar sein. Ein Weg zum Abnehmen ist der Nahrungsentzug nicht, das verlorene Gewicht stellt sich danach fast immer wieder ein. Das Fasten bietet jedoch eine gute Möglichkeit, um mit eingeschliffenen Gewohnheiten zu brechen und sie durch gesündere Rituale zu ersetzen. Wenn man nach dem Fasten also mehr Obst und Gemüse isst, mehr Wasser, Kräuter- und Früchtetee trinkt, lässt sich das Abnehmen leichter erreichen.

Vielerlei Fastenkuren

Es bieten sich verschiedene Formen des Fastens an, die sich im Wesentlichen in der Art der erlaubten Flüssigkeiten unterscheiden. Beim totalen Fasten nimmt man nur Wasser und Tee zu sich, davon aber reichlich. Das Saftfasten hingegen lässt auch geringe Mengen an Obst- und Gemüsesäften zu, um den täglichen Vitaminhaushalt zu gewährleisten. Das klassische Heilfasten nach dem Arzt Otto Buchinger sorgt durch eine spezielle Kartoffelsuppe für die nötigen Nährstoffe und beim Molkefasten werden wiederum ein Liter Molke, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie Wasser über den Tag verteilt getrunken. Kräuter- und Früchtetees sind ohnehin ideale Begleiter in den asketischen Tagen. Sie gestalten das Fasten mit ihrer Sorten- und Geschmacksvielfalt abwechslungsreicher, sind wohltuend für den leeren Magen und enthalten darüber hinaus Mineralien und viele wichtige Pflanzeninhaltsstoffe.

Nachher wie neu

Nach dem Fasten ist die Zeit besonders günstig, schon lange aufgeschobene Pläne zu verwirklichen. Man fühlt sich stark, weil man erfahren hat, dass man einige Zeit ganz aus sich leben kann. Mit dieser neuen Kraft lässt sich der Frühling gleich doppelt genießen!

Warenkunde:

Zitrusfrüchte – Mandarine, Orange & Co.

Sobald die ersten Sonnenstrahlen wieder wärmen, verlangt es uns nach mehr: Sonnige Zitrusfrüchte, deren Bäume gerade im südlichen Europa in voller Blüte stehen, versprechen als köstliche Zutat in so manchem Getränk den bald nahenden Sommer. Heiße Früchtetees mit Orange, Limone, Zitrone oder Grapefruit wärmen mit ihrem unverwechselbaren süß-säuerlichen Geschmack von innen, wenn die Sonne noch nicht so richtig aufheizen mag. Und wenn das Wetter es mal richtig gut mit uns meint, sind die fruchtigen Aufgussgetränke als Eistee ein spritziger Genuss.

Sie sind gelb, grün, orange oder rosarot und haben einen überaus erfrischenden Geschmacks sowie einen anregenden Duft. Zitrusfrüchte wie Orange, Zitrone, Mandarine, Grapefruit und ihre vielen Verwandten gelten als gesunde Vitamin C-Quellen und zählen wegen ihrer ansprechenden Formen und Farben zu den beliebtesten Obstsorten in Deutschland. Aber nicht nur die Frucht sondern auch die Schale und die stark duftenden Blüten der Zitrusbäume, besonders die Orangenblüten, finden wegen ihres Geschmacks vielseitige Verwendung, z.B. in Gebäck oder in den aromatischen Früchtetees.

Große Verwandte der Beeren

Zitrusfrüchte gehören zur Familie der immergrünen Rautengewächse, ihre Bäume können bis zu zehn Meter hoch werden. Botanisch gesehen handelt es sich bei allen Zitrusfrüchten um eine Art Beere, die Endokarpbeere. Sie zeichnet sich durch ihre

wachsbedeckte äußere Haut aus. Direkt unter dieser Haut liegt eine gelb oder orange gefärbte Gewebeschicht, in der Drüsen mit den ätherischen Ölen enthalten sind, die allen Zitrusfrüchten ihr charakteristisches Aroma verleihen.

Ursprünglich beheimatet in Indien, China und auf dem malaiischen Archipel, wachsen und gedeihen die süßen Früchtchen heute in allen subtropischen Zonen rund um den Erdball. Dabei spricht man vom Zitrusgürtel, der etwa zwischen dem 40. Grad nördlicher und dem 35. Grad südlicher Breite liegt.

Früchte mit bewegter Geschichte

Zitrusfrüchte gehören zu den ältesten Obstsorten der Welt, die schon vor über 4.000 Jahren in China kultiviert wurden. Mit Alexander dem Großen kamen die ersten, allerdings nicht essbaren, bitteren Früchte, die Zedratzitronen, in den Mittelmeerraum. Sie wurden wegen ihrer ätherischen Öle, die als Parfüm Verwendung fanden, und wegen ihrer medizinischen Wirkung kultiviert. Mit den Arabern gelangten Zitrusfrüchte im 10. Jahrhundert nach Afrika und im 12. und 13. Jahrhundert nach Spanien. Portugiesische Seeleute importierten im 15. und 16. Jahrhundert die ersten größeren Mengen nach Europa.

Für die hübschen, immergrünen Gehölze ließen Könige, Fürsten und wohlhabende Bürger Deutschlands in der Barockzeit spezielle Gewächshäuser erbauen, die Orangerien. Diese beherbergten oft viele hundert Arten von Zitruspflanzen. Bis die ersten essbaren, süßen Zitrusfrüchte etwa im 17. Jahrhundert gezüchtet wurden, erfreute man sich vornehmlich am frischen Duft und der ansprechenden Form der Pflanzen, Blüten und Früchte. Der Entdecker James Cook setzte als erster die wohlschmeckenden Früchte im Kampf gegen die damals unter Seeleuten gefürchtete Vitaminmangelkrankheit Skorbut ein.

Lecker, leicht und lustig

Wenig Kalorien, kaum Fett und reich an Vitamin C – das macht Zitrusfrüchte zu dem idealen Obst. Schon eine Grapefruit oder zwei bis drei Orangen täglich decken den Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen. Gesundheitsfördernd wirken sich auch die sekundären Pflanzenstoffe der Zitrusfrüchte aus. Frucht, Schale (Flavedo) sowie das weiße Gewebe (Albedo) unter der Schale enthalten wertvolle Flavonoide. Diese Pflanzenwirkstoffe, die in den Randschichten nahezu aller Obst- und Gemüsearten vorkommen, sollen die Zellen vor freien Radikalen schützen, Alterungsprozesse bremsen und das Krebsrisiko senken. In vielen Früchtetees sind die aromatischen Schalen der Zitrusfrüchte seit langem beliebt. In den Früchteteeemischungen werden sie als Grob- oder Feinschnitt beigemischt und verleihen den Früchtetees den angenehm aromatischen Geschmack. Und wer mal eine nicht ganz so süße Zitrusfrucht erwischt: Sauer macht bekanntlich lustig!

Trend:

Kennen & Kochen – Kräuterseminare

Kräuter haben Hochkonjunktur in Deutschlands Küchen. Ob Basilikum, Bärlauch oder Brennnessel – sie treiben es sowohl bei Sterne- als auch Hobby-Köchen bunt in den Tassen und auf den Tellern. Nicht nur der gesundheitliche Nutzen, auch die neu entdeckten aromatischen Möglichkeiten wecken reges Interesse an Kräuter-Kundigen. So gibt es jetzt ein wachsendes Angebot an Seminaren rund um die abwechslungsreichen Sorten. Vom Erkennen und selbst Sammeln, über Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen, bis hin zum Verarbeiten und vielgestaltigem Kochen reichen die zum Teil mehrtägigen Kurse.

Wertvolles Wissen für Wellness

Verdient haben die schmackhaften Kräuter die Aufmerksamkeit alle Mal. Sie enthalten eine Fülle wertvoller Stoffe, zum Beispiel ätherische Öle, Vitamine und Mineralien, die das Wohlbefinden auf unterschiedlichste Weise fördern können. Salbeitee bei Husten und Halsschmerzen, Fencheltee bei Verdauungsproblemen, Kamillentee bei Magenbeschwerden – viele Kräutertees haben ihren festen Platz im Küchenschrank gegen das eine oder andere Unwohlsein. Zudem machen Kräuter viele Speisen bekömmlicher – und das nahezu ohne Kalorien. Immer häufiger wird in der Top-Gastronomie aromatischer Tee als Zutat oder sogar als Getränk serviert: eine aromatische alkoholfreie Alternative zu Wein. Nach den Weltmetropolen erobert dieser Trend jetzt auch Deutschland. Und nicht nur das: verschiedene Kräuteraanbieter haben sich der Belieferung der Top-Gastromie mit Erfolg verschrieben.

Das Würzen mit den kleinen Grünen, entweder als Kraut selbst oder als starker Kräuterteeaufguss, erspart auch noch eine Menge des Geschmacksträgers Salz. Ein beständig hoher Salzverbrauch ist bekanntlich für das Gewicht und die Nieren ungünstig.

Das Wissen um all die Möglichkeiten, die Thymian, Petersilie und all die anderen Kräutergenüsse für die Gesundheit bieten, ist ebenso umfangreich wie alt. So behandeln die meisten Seminare die historischen Erfahrungen gepaart mit modernen Erkenntnissen.

Welches Kraut zu welcher Kreation?

Die richtige Kräutersorte gibt einer Speise das besondere Etwas, rundet sie ab, macht sie perfekt. Aber auch das Kochen mit den zum Teil sehr würzigen Sorten will gelernt sein und wird in den Seminaren unter den unterschiedlichsten Themen angeboten. Von einfachen, schnellen Rezepten für jeden Tag bis zum anspruchsvollen Menü – das Kräuter-Kochen ist ebenso mannigfaltig wie die Pflänzchen selbst. Ob das Zubereiten von Speisen mit Wildkräutern, die Herstellung von Kräuterzucker, -essig und -öl, oder die Kombination von Kräutern und Weinen – man findet fast alles, was das Genießerherz höher schlagen lässt. Auch Getränke mit Kräutern, zum Beispiel Kräutertee und -liköre, sowie die richtige Verarbeitung und Lagerung gehören zum vermittelten Wissensspektrum. Manche Kurse enden sogar mit einem Kräuter-Diplom.

Urlaub mit Kräutern

Zu den Anbietern der trendy Kurse zählen Ernährungsberater, Biologen wie auch Kräuter-Bauernhöfe – letztere bieten oft sogar die Möglichkeit, einen ganzen Urlaub in Sachen Kräuter-Wissen zu verbringen. Informationen über Seminare findet man in Touristen-Büros, einigen Bioläden und natürlich im Internet. Ob man ein paar Stunden oder einen Tag einen Grundkurs oder eine Fortbildung besuchen möchte, mehr Theorie oder lieber Praktisches lernen will – lohnend ist es immer, die Welt der kleinen, feinen Pflänzchen kennen zu lernen.

Rezepte:

So schmeckt der Süden – exotisches Flair auf dem Teller

Mediterrane Gewürze, leckere Kräuter und Zitrusfrüchte – diese Zutaten machen mehr aus jedem Gericht. Die unverwechselbaren Aromen von zum Beispiel Pfefferminze, Orangen und Kreuzkümmel versprechen kulinarisch schon einen Vorgeschmack auf den milden Frühling oder heißen Sommer am Mittelmeer.

Hähnchenbrust mit scharfer Orangensauce und Gewürzcouscous

Zutaten für 4 Portionen:

160 g Couscous

Salz

je 1 TL Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen

1 - 2 kleine getrocknete Chilischoten

1 TL oder 1 Teebeutel Früchtetee mit Orange

3 Orangen (davon mindestens eine unbehandelt)

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

1 - 2 EL Öl zum Braten

frisch gemahlener Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1 Zimtstange

2 Sternanis

1 TL Honig

1 EL Butter

2 EL Cashewkerne (geröstet und gesalzen)

Zubereitung:

Für den Gewürzcouscous den Couscous in eine Schüssel geben und mit 440 ml kaltem Salzwasser aufgießen. Etwa 20 Minuten quellen lassen. Samen und Chili im Mörser fein zerstoßen.

Den Früchtetee mit 150 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und 6 Minuten ziehen lassen. Die unbehandelte Orange heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale mit einem Zestenreißer abreiben und den Saft auspressen. Restliche Orangen mitsamt der weißen Haut schälen und die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen.

Hähnchenfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten je 7-8 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Früchtetee, Orangensaft, Orangenfilets, Lorbeerblatt, Zimtstange, Sternanis und 1 TL der gemörsertern Gewürze zum Bratensatz geben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Sauce mit Honig abschmecken und eventuell nachwürzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die restlichen gemörsertern Gewürze darin 1 Minute anbraten. Couscous dazugeben und unter Rühren erhitzen. Fleisch in die heiße Sauce legen und ca. 5 Minuten darin erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten; pro Portion ca. 419 kcal, 1753 Kj,
41,1 g Eiweiß, 36,9 g Kohlenhydrate, 11,3 g Fett

Fischspieß mit Salsa verde

Zutaten für 4 Portionen:

1 TL oder 1 Teebeutel Kräutertee mit Zitrone

2 unbehandelte Zitronen

je 1/2 Bund glatte Petersilie, Basilikum, Pfefferminze und Estragon

1 EL Kapern (abgespült)

5 Cornichons

1 Lauchzwiebel

6 EL kalt gepresstes Olivenöl

I TL Birnendicksaft oder flüssiger Honig
Salz , frisch gemahlener Pfeffer
400 g Fischfilet (z.B. Steinbeißer oder Seeteufel)
200 g Riesengarnelen (roh, ohne Kopf und Schale)
12 Lorbeerblätter (frisch oder getrocknet)
I TL Fenchelsamen

Zubereitung:

Für die Sauce den Kräutertee mit 150 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, 6 Minuten ziehen lassen. Den Kräutertee abkühlen lassen. Zitronen heiß abspülen und trocken tupfen. Eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen. Von der zweiten Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Alle Kräuter, die Kapern und Cornichons im Blitzhacker zerkleinern. In eine Schüssel füllen. Lauchzwiebel in feine Röllchen schneiden und mit kaltem Tee, 4 EL Olivenöl, Birnendicksaft oder Honig, 2 - 3 EL Zitronensaft und -schale zu den Kräutern geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Fisch und Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Garnelen am Rücken leicht einritzen und den schwarzen Darmfaden entfernen. Fisch in Stücke schneiden. Garnelen und Fisch abwechselnd mit Zitronenscheiben und Lorbeerblättern auf Spieße stecken, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. In einer beschichteten Pfanne im restlichen heißen Öl von allen Seiten anbraten. Die Salsa verde dazu reichen.

Als Beilage passen z.B. neue Kartoffeln oder Kartoffelpüree.

Tipp:

Die Salsa verde ist eine sehr vielseitige Sauce. Im Sommer schmeckt sie auch toll zu gegrilltem Fisch, Fleisch und Gemüse.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde; pro Portion ca. 309 kcal, 1293 kJ,
30,3 g Eiweiß, 6,8 g Kohlenhydrate, 16,9 g Fett