Myoga –
Zingiber mioga

Synonym: Japanischer Ingwer

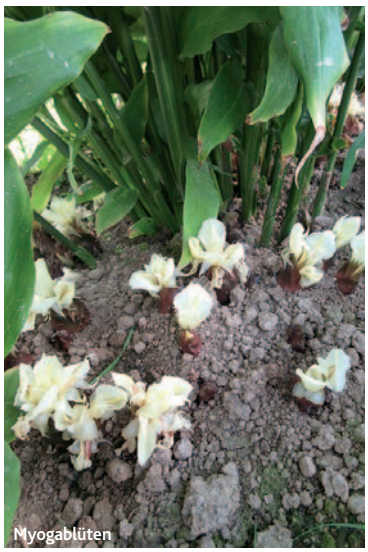
Heimat: Japan und China

Hauptanbaugebiete:
Japan, China, Hawaii

Bei Myoga werden zum einen die Rhizome verwendet, die schärfer als Ingwer schmecken, zum anderen werden die Blüten, die nach dem dritten Standjahr neben den Trieben aus der Erde treiben, als Gemüsespezialität vermarktet. Durch Anhäufeln mit Erde können letztere ähnlich wie Spargel gebleicht werden.

Myogablüten besitzen einen scharf würzigen, korianderähnlichen Geschmack und werden für Suppen und Fischgerichte verwendet.

Diese Pflanze ist in unseren Breiten noch völlig unbekannt, winterhart und treibt im Frühjahr erneut aus.


Myogablüten

Alle unsere Kräuterprodukte und Gemüsekulturen werden dienstags und freitags direkt in der Versuchsstation ab Hof verkauft. So auch der frisch geerntete Ingwer, der bei unseren Kundinnen und Kunden, gerade in der kalten Jahreszeit reißenden Absatz fand. Bei den zarten Myogablüten und der überaus gesunden Gelbwurz müssen wir noch mehr Aufklärungsarbeit über Verwendungsmöglichkeit und ernährungsphysiologischen Wert leisten, um auch hier den entsprechenden Absatz möglich zu machen. ■

Cornelia Tatzl

Kräuterernte: Sammeln – Trocknen – Aufbewahren

Eine der schönsten Tätigkeiten für Kräuterbegeisterte ist wohl das Sammeln, Trocknen und Weiterverarbeiten von Kräuterschätzen für den Eigenbedarf. Will man selbst Garten- und Wildkräuter für Kräuterküche oder die Hausapotheke sammeln, sollte man sich aber an einige Dinge halten. Der richtige Zeitpunkt und das Weiterbehandeln sowie Aufbewahren sind verantwortlich für die Qualität. Die wirkstoffreiche Ausgangsbasis für unsere „Grüne Hausapotheke" ist von großer Bedeutung.

Cornelia Tatzl

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin

Wildkräuterpädagogin, Aromapraktikerin

Als Referentin für Workshops und Vorträge unter conny.tatzl@gmx.at buchbar!

Wunschthemen für kommende Beiträge werden unter dieser Mailadresse gerne entgegen genommen.

SAMMELN

Vorteile vom Selbersammeln:

Händisches und achtsames Sammeln hat im Vergleich zu maschinellen Erntemethoden bestimmt den Vorteil, dass durch Sammeln von Hand die Pflanzenqualität vermutlich eine höhere ist. Bei maschineller Ernte setzen an Schnittstellen wirkstoffmindernde Oxidationsprozesse ein. Auch das Begutachten der Pflanze ist natürlich beim Selbersammeln ganz anderes, da nur die besten Pflanzenteile im Sammelkorb landen. Kräutersammeln ist außerdem eine fast meditative Tätigkeit und bringt ganz viel Entspannung mit sich.

Fotos: Cornelia Tatzl

Vor dem Sammeln:

Zuallererst sollten wir uns mit Wild- und Gartenkräutern für die Kräuterküche, Heilzwecke oder für selbstgemachte Salben etc. beschäftigen und sie wirklich verstehen lernen. Man sollte sich vor allem über ihr Aussehen für eine sichere und verwechslungsfreie Bestimmung interessieren, will man Wildkräuter sammeln. Die Wirkung und Einsatzgebiete der jeweiligen Pflanzen kennen ist ebenso empfehlenswert. Ein paar gute Kräuterbücher bieten hier eine gute Basis, ebenso sind Kräuterwanderungen ein guter Tipp, da man live in die Welt der Wildkräuter eintauchen kann.

Viele Kräuter sind essbar und können in Salate, Aufstriche oder Suppen gegeben werden. Andere Kräuter wiederum sind eher getrocknet für Teezubereitung und Heilzwecke geeignet. Doch die wichtigsten Sammelregeln gelten sowohl für den sofortigen frischen Genuss in der Kräuterküche als auch für die Weiterverarbeitung für die Hausapotheke.

Grundregeln fürs Sammeln:

- Nur das Sammeln, was man zu 100% erkennt. Ist man sich nicht sicher, dann sollte man ein **Pflanzenbestimmungsbuch** zu Rate ziehen.
- Maximal soviel sammeln, dass der Eigenbedarf an Heilkräutern für maximal 1 Jahr gedeckt ist. **Weniger ist mehr!**
- Für die Kräuterküche nur soviele Pflanzen sammeln,

die man auch in den nächsten 1-2 Tagen **verzehren kann.** (Kräuter bleiben in einem feuchten Tuch eingeschlagen im Kühlschrank einige Tage frisch)

- Ausschließlich **gesunde Pflanzen** sammeln – jene, die von Pilzen, Ungeziefern oder Schimmel befallen sind, unbedingt stehen lassen. Gleiches gilt für Pflanzenteile an denen Staub und Schmutz haftet.
- Nicht alle Pflanzen vom selben Standort sammeln damit auch im nächsten Jahr das Vorkommen an diesem Standort gesichert ist – **Ressourcenschonung!**
- Die beste Ernte ist die händische: **Abpflücken, abzupfen, abreißen, abknipsen.** Nicht bei jeder Pflanze ist das möglich. Bei der Schafgarbe oder dem Johanniskraut wäre es besser den harten Stängel mit einem Messer abzuschneiden damit man nicht die ganze Pflanze ausreißt.
- Beim Sammeln von Wurzeln das gegrabene **Loch wieder schließen.**
- Vor jeder Weiterverarbeitung zuhause nochmals **auf Nummer sicher gehen,** dass nur genießbare Pflanzen gesammelt wurden und keine kranken oder gar giftigen Pflanzen.
- Auf **schadstoffbelasteten Plätzen** wie stark befahrenen Straße oder auf einer gedüngten Wiese sowie auf der klassischen Gassi-Geh Strecke sollte nicht gesammelt werden.
- Niemals gefährdete oder **geschützte Pflanzen** sammeln – Naturschutzgesetz der Steiermark beachten.
- Vom Sammeln auf **landwirtschaftlich genutzten Wiesen,** auf welchen das Gras hoch steht, ist auch abzuraten.
- Nicht in **Naturschutzgebieten** sammeln.
- Immer die **Handstraußregel** beachten!

Sammelort:

An unbelasteten Feld-, Wald- und Wiesenrändern, an Hecken, Bachufern, trockenen Hängen, Brachflächen, Waldlichtungen, Flussufern und natürlich im eigenen Garten.

Achtung vor dem Sammeln auf fremden Besitz!

Sammelutensilien:

- Luftiger oder flacher Korb
- Stofftasche
- Eigenes Gefäß für Pflanzen die als Wildgemüse wie Giersch, Brennnessel oder Vogelmiere frisch und saftig bleiben sollen
- Keine Plastiksackerl (die Pflanzenteile beginnen leicht zu schwitzen – Schimmelbildung kann die Folge sein)
- Messer
- Pflanzenbestimmungsbuch
- Eventuell eine Lupe
- Notizbuch

Zeitpunkt:

Eine der wichtigsten Sammelregeln: Kräuter werden an trockenen Tagen gesammelt. Das heißt auch, dass der Vormittag nach einer verregneten Nacht nicht empfehlenswert ist, da ansonsten der Wirkstoffgehalt nicht optimal ist. Ein bis zwei Sonnentage nach dem Regen abzuwarten wäre ratsam.

Im Jahresverlauf:

- **Frühjahr:** Knospen, junge Blätter, Rinde, Baumsäfte
- **Sommer:** Kräuter
- **Herbst:** Wurzeln und Wildfrüchte
- **Winter:** Zeit um die Pflanzen zu „konsumieren"

Tageszeit:

Generell sammelt man Pflanzen mit viel ätherischen Ölen wie z.B. die klassischen Küchenkräuter eher am späten Vormittag. Blattpflanzen und Blüten werden vormittags gesammelt, sobald der nächtliche Tau verschwunden ist. Außerdem sammelt man grundsätzlich nicht mehr nach 17 Uhr.

- 10-11 Uhr zur Vollblüte: Pfefferminze, Basilikum, Majoran/Dost, Lavendel
- 11-12 Uhr ca. 1 Woche vor Blühbeginn: Melisse
- Vor 10 Uhr: Rose
- Vor Sonnenaufgang: Wurzeln – da die Wirkstoffe in der Früh wieder in die oberen Pflanzenteile wandern

Pflanzenteile:

- **Blätter:** zu Beginn der Blütezeit (Pfefferminze, Salbei, Thymian, Brennnessel, Goldrute) oder kurz vor der Blütezeit (Melisse)
- **Blüten:** zur Vollblüte (Kamille, Königskerze, Malve, Ringelblume, Lavendel, Frauenmantel, Dost, Johanniskraut, Schafgarbe)
- **Kraut:** während der Blütezeit
- **Wurzeln:** Herbstmorgen (außer Löwenzahn oder Engelwurz sollten im Frühjahr gegraben werden)
- **Knospen und Rinden:** im zeitigen Frühjahr
- **Samen und Beeren:** zur Vollreife nachmittags

Traditionelles Sammeln:

- Osterzeit: Neunkräuter-Suppe für Frühlingskraft: Löwenzahn, Brennnessel, Giersch,...
- Walpurgisnacht 30.4. auf 1.5.: Gundelrebe, Waldmeister, Bärlauch
- Sommersonnenwende: Johanniskraut, Beifuß etc. fürs Sonnwendbüschel

- Frauendreißiger 15.8.-8.9: beste Sommerkräuter (Heilkräuter)
- Tagundnachtgleiche: Wurzelgraben bei Neumond beginnend

Sammeln nach dem Mondrhythmus:

Auch der Einfluss des Mondes kann beim Kräutersammeln berücksichtigt werden. Die Säfte einer Pflanze steigen bei zunehmenden Mond auf, bei abnehmenden Mond sinken sie wieder ab. Blattpflanzen bei zunehmenden Mond sammeln (nicht aber bei Vollmond); Wurzeln gräbt man bei abnehmenden Mond aus.

TROCKNEN

Die Trocknung von Pflanzenteilen dient der Konservierung. Sogenannte Drogen (altdeutsches Wort „drog" für „trocknen") sind haltbargemachte Heilpflanzen.

- Kräuter **nicht sofort abrebeln.** Noch etwas am Stängel lassen, dadurch verlieren sie beim Trocknen und bei der Aufbewahrung nicht allzu viele wertvolle Duftstoffe.
- Blätter von Bäumen wie z.B. Birkenblätter ebenfalls **locker auflegen** zum Trocknen.
- **Waschen** der Pflanzenteile vor dem Trocknen ist **verboten** – werden die Pflanzen frisch für die Kräuterküche verwendet, kann man sie gerne unter fließendem Wasser kurz abbrausen
- **Ganzblattware** ohne Zerkleinerung trocknen – erst vor der Zubereitung zu z.B. Tee klein hacken oder reißen
- Blüten, Blätter und Krautdrogen werden am besten gleich nach dem Sammeln **ausgelegt**.
- In einem trockenen gut belüfteten Raum ohne direkte Sonneneinwirkung: **luftig, trocken, schattig/dunkel und staubfrei** sollte es sein.
- Trocknen im **Dörrautomaten** kann man **nicht empfehlen,** da dieser meist zu warm wird und dadurch wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Geeignet sind die Geräte, die mit Kondenstrocknung mit niedrigen Temperaturen wirken.
- **Körbe** mit Leinentuch oder Gaze ausgelegt, **Holzrahmengestelle** mit Tüchern oder auch **Wäscheständer** mit Leintuch bedeckt eigenen sich hervorragend zum Trocknen.
- Zu **Büschel** zusammengebunden werden Krautdrogen wie Schafgarbe, Dost, Beifuß etc. – diese kann man hängend trocknen

AUFBEWAHRUNG

- **Nach einigen Tagen** (meist nach maximal einer Woche) sind Blüten und dünne Blätter bereit, aufbewahrt zu werden. Wurzeln und fleischige Blätter benötigen etwas länger.
- Fertig getrocknet sind Kräuter, wenn sie **strohtrocken** sind und **beim Berühren rascheln** (wenn man das Pflanzenmaterial zwischen den Fingern zu Pulver verreiben könnte).
- Die vollständig getrockneten Blätter werden in **verschließbare (braune) Glasgefäße** gefüllt oder in **Weißblechdosen, Holzkisten** oder in Teesäckchen. Optimal wäre eine **dunkle Lagerung bei 16-18°C**.
- **Beschriften** mit deutschem und lateinischem Namen sowie Erntezeit und Ort nicht vergessen.
- **Innerhalb eines Jahres** sollte der Kräutervorrat verbraucht werden. Danach sind die Kräuter auch für Heublumensäcke oder Kräuterbäder noch dienlich.

KRÄUTER-FREUDEN

Getrocknete Pflanzen können zu Genuss- und Heiltees bereitet werden. Außerdem kann man daraus Kräuterpulver oder Salz zum Würzen herstellen oder auch Tinkturen ansetzen. Mit etwas Geschick und „know-how" kann man sie zu Salben weiterverarbeiten. Zu guter Letzt sollte erwähnt werden, dass auch ein „Dankeschön" an Mutter Erde beim Kräuterernten nicht vergessen werden darf, da sie uns soviel Freude, Genuss und Gesundheit durch ihre Wild- und Heilkräuter schenkt.