

# Aromatisches Pflanzen Palaver

*Heilpflanzen Portraits gepfeffert mit wissenschaftlichen Erkenntnissen,  
gewürzt mit kulinarischen Leckerbissen,  
abgerundet mit Märchen, Mythen und Geschichten,  
untermalt mit bunt inspirierenden Illustrationen*

Cristina Berchtold | Priska Sibrava

# Palaver Inhalt

Seite

<b>Vorwort</b>	Autoren Palaver .....	8
<b>Küchen Glück</b>	(Mediterrane Küchenkräuter aus dem Garten)	
Basilikum	Das Königskraut.....	11
Rosmarin	Der Tautropfen des Meeres .....	17
Minze	Der letzte Sommergruss .....	23
Salbei	Das Heil der Welt .....	31
Thymian	Das Zauberkraut .....	37
<b>Wilde Hexerei</b>	(Wildkräuter von Feld, Wald und Wiese)	
Bärlauch	Der europäische Ginko .....	43
Holunder	Der Sippen- und Lebensbaum .....	51
Schafgarbe	Das Heil aller Schäden .....	57
Brennnessel	Die Klimaschützerin .....	63
Fenchel	Der lachende Bauch .....	71
<b>Duftende Welt</b>	(Ätherisch Öl Pflanzen nicht nur zum Riechen)	
Lavendel	Die gute alte Fee.....	77
Rose	Der Duft der Liebe .....	85
Melisse	Eine Herzensangelegenheit.....	93
Neroli	Die blühende Sinnlichkeit .....	99
Cistrose	Eine echte Wunderblume .....	105
Manuka	Der neuseeländische Teebaum.....	113
Arve	Die Königin der Alpen .....	121
<b>Exotische Reisen</b>	(Gewürzpflanzen rund um den Globus)	
Kreuzkümmel	Die orientalische Würze .....	129
Safran	Die goldgelben Glücksfäden.....	135
Ingwer	Der andere Scharfmacher .....	143
Kurkuma	Die medizinische Wunderknolle .....	149
Zimt	Die seelische Wärme.....	155
Vanille	Die süsse Geborgenheit .....	163
Weihrauch	Die Tränen der Götter .....	171

# Palaver Inhalt

Seite

## **Unentbehrliche** (Aromaverstärker und andere Vitaminbomben) **Begleiter**

Zitrone	Für Sauberkeit und Frische .....	179
Salz	Die Würze des Lebens .....	185
Hanf	Der Allrounder .....	191

## **Anhang**

Literaturnachweis .....	198
Bezugsquellen .....	199
Die Autorin .....	200
Die Illustratorin .....	201

## Autoren Palaver

«Palaver» meint im deutschen Sprachgebrauch «oberflächliches Gespräch über Nichtigkeiten» und ist somit eher negativ behaftet.

Auf dem afrikanischen Kontinent wird dem Palaver eine viel gewichtigere Bedeutung zugesprochen. In Afrika gehört es zu den guten Umgangsformen zu palavern. Je länger die Versammlung und höher gestellt die Beteiligten, desto gewichtiger ist die Angelegenheit.

So haben aus meiner Sicht auch die Heilpflanzen einen eher gegensätzlichen Stellenwert in den Köpfen unserer Gesellschaft.

Die Wirkung der Phytotherapie pendelt oft zwischen Wissenschaft und Aberglaube und die Anwendung der Aromatherapie zwischen Biochemie und Esoterik.

Doch wie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, so falsch konnten unsere Ahnen nicht liegen.

In diesem Buch liefert uns jedes einzelne Heilpflanzen Palaver ein breites Spektrum an wichtigen Informationen, so dass ein möglichst ganzheitliches und vielseitiges Bild entsteht.

Der Einstieg mit einem Märchen, mit persönlichen Geschichten, lässt uns eintauchen in ein sinnliches Erleben, untermalt mit bunten Illustrationen.

Wir bekommen weiter einen Einblick in die Botanik und die Herkunft der Pflanzen und erhalten zusätzlich Sammel- und Ernte Tipps.

Geschichtliche Hintergründe einer Heilpflanze können uns wichtige Hinweise über Erfahrungswissen liefern. Anschaulich erklärtes Fachwissen, begleitet von einfachen Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag, unterstützen uns darin, Heilpflanzen wie selbstverständlich zu unseren täglichen Begleitern zu machen.

Abgerundet und abgeschmeckt wird das Palaver mit einem Ausflug in die aromatische Kräuter- und Gewürzküche. Mit Gaumen und Nase reisen wir dabei mit vielseitigen Rezepten um die ganze Welt.

Und immer wieder spielen dabei unsere eigenen Erfahrungen, unsere Intuition eine wichtige Rolle. Dafür ist in diesem Buch Raum für eigenes Palaver.

Ich freue mich, dass dieser lang ersehnte Wunsch, ein fachlich abgestütztes Buch, ergänzt mit persönlichen Erfahrungen, mit Leidenschaft und Begeisterung für die Heilpflanzen zu gestalten, Wirklichkeit geworden ist.

Lassen wir uns weiterhin von unserer Nase und unserem Gaumen führen und verführen, von unserer Intuition leiten, immer wieder bestärkt durch das Wissen, das uns heute zur Verfügung steht.

*Cristina Berchtold*

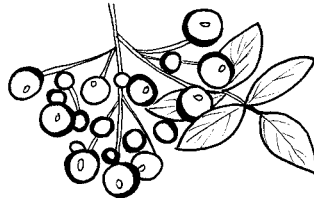
Winterthur, August 2022

# Der Sippen- und Lebensbaum



# Der Sippen- und Lebensbaum

## Holunder



*In der germanischen Mythologie galt der Hollerbusch als Sippen- und Lebensbaum und als Sitz des guten Hausgeistes, der Göttin Holda, abgeleitet vom althochdeutschen «hold» (heilen und geweiht sein). Noch heute findet man auf jedem Gehöft einen Holderbusch, meist neben dem Stall, zum Schutz des Lebens von Pflanzen und Tieren, die hier leben.*

*Und wo einst ein Holunder stand, wird immer wieder einer nachwachsen. Mancher Soldat vergrub seine Habseligkeiten unter einem Holler, da dieser auch nach Jahren des Krieges wiederzufinden war.*

Die ersten Funde von Samen führen uns bis in die Steinzeit zurück. Seit der Antike gilt der Schwarze Holunder als Universalmedizin und «*Apotheke der armen Menschen*». Man wusste um seine entzündungshemmende Heilwirkung. *Hollersprossen* (Sommersprossen), bestrichen mit den feinen, weissen Doldenblüten, sollen dadurch sogar verschwinden. Und der Holunderschwamm, das *Judasohr*, das wir manchmal an alten Bäumen finden, galt als wirksames Mittel bei entzündlichen und schmerzenden Augen. Gut gereinigt und aufgeweicht auf die Augenlider gelegt, ein echter Jungbrunnen! – Lasst mich wissen, wenn ihr ein solches findet. Mir ist leider noch keines begegnet!

Botanisch gesehen gehört der Holunder zu den Geissblattgewächsen und weltweit sind es rund 40 Holunderarten. Bei uns sind drei heimisch, wobei der Schwarze

Holunder (*Sambucus niger*) in der Heilkunde und für die Wildkräuter Küche der Bekannteste ist.

Der *Husholder* ist eigentlich ein drei bis acht Meter hoher Strauch, mit graubraunen glatten Ästen und vielen Korkwarzen auf der Rinde. Dies sind sichtbare Atmungsorgane (Lentizellen).

Ein weit verbreiteter Volksglaube besagt, dass die Rinde von oben nach unten abgeschabt, als Tee verabreicht, abführend wirkt, wo hingegen in die andere Richtung als Brechmittel.

Das Mark des *Holuntar* («hol» = hohl und «tar» = Baum) ist weich, weiss und kann herausgestossen werden. So entstand in der Antike die *Sambucus*, eine Flöte, deren Töne durch den Wind hervorgerufen werden. Kinder stellen Flöten und Blasrohre aus dem *Pfeifenstockbaum* her. Einfache Spielzeuge, die uns die Natur zu bieten hat.

Der *Schwarzholder* liebt halbschattige, feuchte Plätze und einen stickstoffreichen Boden. Deshalb ist er meist in der Nähe eines Miststockes zu finden, begleitet von der Brennnessel. Vögel verschleppen seine Samen, er ist somit selbstbefruchtend und braucht keine Bienen oder Insekten, um seinen Bestand in Europa bis nach Nordafrika zu erhalten.

Der April wettrige Mai hat dieses Jahr bewirkt, dass der Holunder eher spät blüht. Sehnsüchtig erwarte ich die ersten Crème weissen Blütendolden, um diese als *Holunder Tatara* zu geniessen, ein Brotaufstrich aus den feinen Blüten, gehackten Kapern, Zitronenabrieb, etwas Olivenöl und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Die Blüten sollten als ganze Dolden am Vormittag geerntet werden, nachdem es mindestens zwei Tage nicht geregnet hat, um reichlich von dem betörenden Duft des Blütenstaubes aufzufangen. Diese Blütendolden voller Kraft der Mitsommer-



sonne wirken schweisstreibend speziell bei ständiger Erkältung und Fieber und haben eine unspezifische Resistenzsteigerung zur Folge.

*Heilswitzen* mit dem «*Schwitztee*» zehn Minuten in einem Fussbad, beeinflusst das Wärmeregulationszentrum im Gehirn. Durch das Fussbad wird die periphere Durchblutung angeregt und über diesen Impuls die Atemfunktion vertieft. Der Körper kann sich sanft reinigen und das Immunsystem wird gestärkt. So vieles können wir von unseren Ahnen lernen. Auch sie wussten schon:

*«Kopf kalt, Füsse warm, macht den Mediziner arm»*

Der Tee aus den Dolden zur Inhalation bei Sinusitis und Bronchitis verwendet, löst einerseits starke Verschleimung, beziehungsweise fördert den Schleim bei trockenem Husten.

Tee als Augenkompressen bei müden und überanstrengten Augen sind eine Wohltat!

### ***Hollermilch***

(als Bad oder Gesichtskompressen)

*100 g frische Blüten 3 Stunden in 3 dl kalte Milch einlegen, dann abseihen. Kühlt und beruhigt die Haut und macht sie besonders weich.*

Ich freue mich jetzt schon, wenn die zahlreichen aufrecht am Busch stehenden Trugdolden zu schwer herabhängenden Beerendolden heranreifen. Diese Beeren enthalten das schwach giftige Sambunigrin. Deshalb sollten die Früchte nur gekocht verwendet werden.

Die violett schwarzen Früchte enthalten viel Vitamin C, nervenwirksame Vitamine der B-Gruppe und lindern so Nervenschmerzen, wie sie bei Gürtelrose auftreten.

Die Anthocyane, der blau schwarze Farbstoff, wirkt einerseits als Radikalfänger und mindert Nachtblindheit, was sich Piloten während des Weltkrieges zu Nutze gemacht haben. Zudem hat man eine stabilisierende Wirkung bei diabetischer Retinopathie (Erkrankung der Netzhaut) und Makula Degeneration festgestellt, eine zunehmende Augenerkrankung im Alter.

Der gekochte Saft kann sehr gut selber hergestellt werden und begleitet uns durch kalte Wintermonate als «Fiebertee», bei Erkältung, gegen Viren und Husten und wirkt leicht abführend, also nicht zu viel davon.

Dass dieser tief dunkelviolette Saft, zusammen mit Säure zum Färben von Stoffen geeignet ist, kann man sich vorstellen. Doch wer wusste, dass die zerstoßenen Blätter ein schönes moosgrün ergeben und die zerriebene Rinde ein tiefes Schwarz?

Bekanntlich bewege ich mich in der Wildkräuter Küche auf vertrautem Terrain als in der Farbkunde. Und da hat der Holunder Einiges zu bieten.

Marmelade oder Gelée aus den Beeren kann manchem Herbst- und Wintergericht einen intensiven Farbtupfer verleihen, sei es in einer Fleischrahmsauce oder zu einer Panna Cotta.

Aus dem allseits bekannten Holunderblüten Sirup lässt sich ein traumhaftes Holunder Eis zaubern oder eine Holunderblüten Apfeltorte, ein Cheesecake mit Holundersirup und zahlreiche Limonaden und Drinks. Auch ein Holunderblüten Essig (Blüten 2 Wochen in Balsamico bianco einlegen) gehört zu meinen Neuentdeckungen, neben dem Holunderblüten Gelée aus Weisswein. Doch mein absoluter Favorit aus den Blüten ist das Holler Brot.




## *Holunder Buttermilch Brot*

10                    Holunderblüten Dolden  
2,5 dl                lauwarmer Buttermilch

*Holunderblütenstiele abschneiden, die Blüten mit der Milch übergiessen und 3–4 Stunden ziehen lassen. Den Sud abseihen und nochmals 2 Stunden ziehen lassen.*

1                    bio Limette, nur Abrieb  
500 g               helles Dinkelmehl  
50 g                Rohrzucker oder etwas mehr weisser Zucker  
1 Prise             Rosen- oder anderes Salz  
1 Päckli            Trockenhefe  
1 grosses          Ei  
75 g                flüssige abgekühlte Butter  
1                    Eiweiss zum Bepinseln  
einige              Mandelblättchen zur Verzierung

*Zuerst alle Trockenzutaten mischen. Eier und Butter in der Buttermilch verquirlen und zu den übrigen Zutaten geben. Zu einem Brotteig verarbeiten und diesen ungefähr 1 Stunde gehen lassen. Nochmals kurz durchkneten und zu einem schönen runden Brotlaib formen. Mit Eiweiss bepinseln und mit Mandelblättchen verzieren.*

*Weitere 15 Minuten ruhen lassen.*

*Im vorgeheizten Ofen bei 180° auf der untersten Rille rund 35 Minuten backen.*

*Am Vorabend gebacken und am nächsten Morgen mit Rosen Gelée von Blütenschmaus genossen kommt der Holunder Geschmack besonders zur Geltung.*

Viel Spass auf der weiteren Entdeckungsreise und vergesst nicht beim nächsten Kind das zur Welt kommt das Badewasser unter dem *Hollerbusch* auszugiessen. Dann wird es gesund und kräftig und kann gut klettern.



### **Die Autorin**

Cristina Berchtold, geboren 1963 in Zürich, kennt als gelernte Pflegefachfrau den medizinischen Alltag. Heute arbeitet sie mit einem ganzheitlichen Ansatz in ihrer Praxis als Aroma- und Massagetherapeutin.

Eine schwerere Erkrankung hat ihr die Natur und Heilpflanzenkunde noch nähergebracht. Die Erfahrung, dass neben der schulmedizinischen Behandlung, viel Heilung über Pflanzen und Ernährung stattfinden kann, führte schlussendlich dazu, dass sie regelmässig Blogs darüber schreibt.

In diesen wird Heilkräuterwissen alltagstauglich gemacht. Wissenschaftliche Erkenntnisse wechseln sich ab mit Mythen und Märchen, das Ganze umrahmt mit persönlichen Erfahrungen.

Kreative Rezeptideen mit orientalisch inspirierten Gewürzmischungen, angereichert mit knusprigen Brennnessel Chips und bunt garniert mit Rosenblüten, runden das Heilpflanzenporträt auf sinnliche Art und Weise ab.

So entstand 2022 aus diesen Blogs ihr erstes Buch «Aromatisches Pflanzen Palaver» im Eigenverlag.

*[www.odorata.ch](http://www.odorata.ch)*



### **Die Illustratorin**

Priska Sibrava, geboren 1954 in Luzern, arbeitete 30 Jahre lang als Kunst- und Gestaltungstherapeutin in einer Klinik mit Menschen in schwierigen Lebensverhältnissen sowie im eigenen Atelier als Supervisorin und Lehrtherapeutin.

Neben ihrer therapeutischen Arbeit zeichnete und malte sie selbst immer gerne. Schon als Jugendliche hatte sie die Idee, ein Bilderbuch zu gestalten.

Durch die Illustrationen der Texte von Cristina Berchtold erfüllte sich nun dieser langgehegte Wunsch. Die Arbeit daran eröffnete ihr einen neuen Blickwinkel auf das Wesen der verschiedenen Pflanzen.

Das Buch richtet sich an Menschen, welche die Heilkraft der Natur und deren potente Hausmittel in den Alltag integrieren wollen, die sich gerne auch von Düften, Farben und Bildern verzaubern lassen und nicht zuletzt kulinarische Leckerbissen zu schätzen wissen.

*[www.punktundlinie.ch](http://www.punktundlinie.ch)*