

## Kräuter zur Teebereitung

Gartentipp Juni 2019

Seine Vielseitigkeit macht ihn als Heiß- und Kaltgetränk immer beliebter, den Tee aus Kräutern. Aromatisch, leicht und erfrischend - gleich mehrere Gründe sprechen dafür, Kräutertee im heimischen Haus zu verwenden. Als Sommergetränk kann er auch den Flüssigkeitshaushalt im Körper regulieren. So lassen sich die etwa zwei Liter Flüssigkeit, die der Mensch täglich benötigt, auf angenehme Weise dem Körper zuführen.



Foto: B. SCHÖN, LfULG

Im Nutzgarten kann man viele Pflanzen anbauen, aus denen später schmackhafte Kräutertees zusammengestellt werden können. Ob man dafür eigens ein Kräuterbeet oder eine Kräuterspirale anlegt oder die einzelnen Arten einfach in das Staudenbeet pflanzt, bleibt dabei jedem Gartenfreund selbst überlassen.

**Für Einfassungen und Randbepflanzungen** eignen sich besonders Kräuter bis 30 cm Höhe: Frauenmantel, Thymian, Salbei, Lavendel, Kamille.

**Zur Solitärstellung im Staudenbeet** oder an der Gartenpforte sind nachfolgende Arten prädestiniert: Gemeiner Fenchel, Rosmarin, Königskerze und Eibisch. Sie werden etwa 100 cm hoch.

**Im Staudengarten** empfehlen sich auch als Bienenweide folgende blühende Kräuter für Tee: Griechischer Bergtee, Anis-Goldrute, Mädesüß und Odermennig. Rosa und Blau blühender Ysop ist als Würzkraut bekannt, besitzt aber auch als Tee verdauungsfördernde und schleimlösende Eigenschaften.

**Aus dem Sortiment der Sommerblumen** eignen sich für Tee:

Anis, Ringelblume, Monarda.

Brachliegende Flächen können im Mai mit einjährigen Sommerblumen bestellt werden. Die Samen von Anis ergeben gemeinsam mit Fenchel und Kümmel einen Tee gegen Verdauungsbeschwerden.



**Für Tee aus Rosenblütenblättern** sind alle Rosensorten geeignet. Dabei ist zu beachten, dass im Verlauf der Saison keine Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. Insbesondere eignen sich die purpurrote Sorte 'Rose de Resht' und die Sorte 'Jacques Cartier'. Beide blühen von Juni bis in den Herbst und haben einen starken Duft, welcher den Damaszenerrosen eigen ist.

**Kübelpflanzen oder Ampeln** schmücken im Sommer die Balkone. Abwechslung bieten hier Teekräuter mit intensiven Aromen. Aus den Blättern vom Aztekischen Süßkraut und der Zitronenverbene lässt sich Tee mit Zitronenaroma zubereiten. Beide brauchen in unseren Breiten einen geeigneten Platz zum Überwintern.

**Minzen** sind in ihrer Vielfalt aus dem Angebot von Kräuterpflanzen für Tees nicht wegzudenken. Sie lieben einen halbschattigen Standort und benötigen eher nährstoffreichen Boden. Die Marokkanische Minze besitzt einen sehr intensiven Geschmack während Tee von Ananasminze und Apfelminze eher mild schmeckt.

Kräutertees kann man sowohl aus frischen als auch aus getrockneten Pflanzenteilen zubereiten. Die meisten Kräuter behalten bei guter Trocknung über den Winter ihr Aroma. Melisse verliert das Aroma sehr schnell und sollte besser frisch verarbeitet werden. Ein Hängeboden im Gartenhaus, auf dem man die Blätter und Blüten bis zur vollständigen Trocknung auslegen kann, bietet dafür gute Bedingungen. Danach kann man die Kräuter luftdicht aufräumen.