



Gundermann: Rezepte und Verwendung als Heilpflanze

Nur wenige Wildkräuter runden Süßspeisen harmonisch ab. Gundermann gehört dazu, denn sein Geschmack erinnert ein wenig an Minze. Das heimische Wildkraut ist bei uns sehr häufig zu finden und die meisten Menschen haben es schon einmal gesehen.

Gundermann wächst hierzulande in Wiesen, Hecken, an Wegesrändern oder auch im Garten. Es ist ein kriechendes Wildkraut, das an den charakteristischen herzförmigen Blättern zu erkennen ist. Im April und Mai blüht das **Wildkraut** blau bis lila und zaubert so nicht nur Farbakzente in den Frühlinggarten, sondern ist ein wichtiger Frühblüher und somit eine wertvolle Nahrungsquelle für **Bienen** und **Hummeln**. Oftmals kann man vor allem die Hummeln beobachten, wie sie Blüte für Blüte abfliegen, um nach Nektar zu suchen. Vor allem der charakteristische leicht minzeartige Geruch, der beim Zerreiben einzelner Blättchen entsteht, kann bei der Bestimmung helfen. Oftmals wird die Gundelrebe mit der ähnlich blühenden Pflanze dem kriechenden Günsel verwechselt. Die Blattform ist hier aber ganz anders. Sie ist länglicher und spatelförmig. Auch **Günsel** ist ungiftig und ein vergessenes Heilkraut.

Gundermann als Heilpflanze

In der Naturheilkunde spielt Gundermann, Soldatenpetersilie oder auch Gundelrebe keine große Rolle, obwohl die Pflanze seit Jahrhunderten zu Heilzwecken eingesetzt wurde. Dies liegt vor allem an den enthaltenen Bitterstoffen, Mineralien, Vitaminen, Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Traditionell wurde Gundermann vor allem bei Magenverstimmungen, oder **Husten** eingesetzt. Aufgrund der Bitterstoffe gilt Gundermann auch als appetitanregend und stoffwechselaktivierend. Somit passt er hervorragend zu einer Frühjahrskur. Ihm werden auch entgiftende Eigenschaften zugeschrieben, da die enthaltenen Gerbstoffe Schwermetalle binden sollen.

Aber auch äußerlich wendete man ihn an. Das Gundermann-Öl wird äußerlich auftragen. Dies wurde früher zur Narbenpflege oder entzündeter Haut verordnet. Auch bei Rheuma oder Gicht gibt es Berichte über eine Linderung durch den Einsatz von Gundermann. Hierzu kann man sich beispielsweise einen Sud aus frischen Blättern kochen oder aber die Blättchen direkt auf die Stelle reiben und ggf. etwas zerreiben, damit der Pflanzensaft austreten kann.

Rezept für Gundermann-Öl

Um einen Ölauszug herzustellen, benötigt man 200ml hochwertiges natives Olivenöl sowie etwa 40-50g Gundermann Blätter. Die Blätter sollten gewaschen und abgetrocknet werden, danach kleingeschnitten und in ein sauber gespültes Schraubglas gegeben werden. Man gießt sie mit dem Öl auf und muss sie nun täglich leicht schütteln. Nach etwa 10 Tagen kann man die Blätter abseihen und das Öl in ein Gefäß aus Braunglas umfüllen, damit es haltbar bleibt und die Inhaltsstoffe nicht durch das Licht zerfallen.

Gundermann in der Küche

Gundermann erinnert vom Geschmack an Minze, ist jedoch nicht so dominant und hat ein leichtes Thymian Aroma. Man kann die Blätter nicht nur zu einem Tee aufgießen, sondern sie beispielsweise auch in einer frischen Kräuterlimonade verwenden. Ebenso eignet sich Gundermann, um einen Aperitif abzurunden. Kombiniert werden kann das Wildkraut zu allen Getränken oder Speisen, zu denen auch die Minze gut passen würde. Gerichte, die mit Gundermann harmonieren sind zum Beispiel Erdbeerdesserts oder Gurkengerichte wie Gurkensalat oder eine frische kalte Gurkensuppe. Gundermann passt aber natürlich auch in den Wildkräutersalat, eine Kräutersuppe oder zu einem leckeren Risotto mit frischen Wildkräutern. Verwendet werden meist nur die Blätter, die man am besten vor oder während der Blüte erntet. Die Blüten kann man als tolle Dekoration nutzen.

Quelle: Mein Kräuterkeller