



Schonend Kräuter ernten und trocknen

TEXT UND FOTOS VON RUDI BEISER, DEMETER-KRÄUTERGÄRTNER,
LA LUNA KRÄUTERMANUFAKTUR

La Luna's
Kräuter-
mischung
Blütenzauber

Üblicherweise werden Kräuter maschinell geerntet und anschließend gehäckselt. In meiner Kräutermanufaktur wird ausschließlich mit der Hand geerntet. Damit keine Verletzungen entstehen, werden die grünen Blätter von den Stielen abgestreift. Diese sorgfältige Ernte hat einen weiteren Grund: Je stärker das Erntegut bearbeitet wird, desto höher sind die Verluste an wertvollen Inhaltsstoffen.

Zerkleinern setzt Abbauprozesse in Gang

Bei Pflanzen, die ätherische Öle enthalten, werden beim Zerkleinern die empfindlichen Ölzellen beschädigt und wertvolle Duftstoffe gehen verloren. Außerdem setzt jede Verletzung Abbauprozesse in Gang. Im Lebensmittelladen würde niemand auf die Idee kommen klein geraspelte Möhren zu kaufen. Sie werden schnell unansehnlich braun und beginnen zu verderben. Über neunzig Prozent (%) der Kräutertees werden in Teebeuteln verkauft! Genauso stehen Gewürzkräuter fein gerebelt oder gar pulverisiert im Küchenregal. Der

Grund: Bei Gewürzen und Tee ist die maschinelle Befüllung der Tüten nur mit geschnittenen Kräutern möglich. Unzerkleinerte müssten aufwendig mit der Hand abgefüllt werden. Aber nicht nur beim Schneiden sondern auch bei der anschließenden Lagerung verlieren zerkleinerte Drogen an den Verletzungsstellen kontinuierlich an Wirkstoffen. Bei Analysen von Pfefferminze wurde zum Beispiel festgestellt, dass unzerkleinerte Blätter innerhalb eines Jahres weniger als 5% der ätherischen Öle verlieren, maschinell zerkleinerte dagegen 36%. Unzerkleinerte Kräuter sind dazu bis zu zwei Jahre lagerfähig, also wesentlich länger als zerkleinerte.

Schonendes Trocknen erhält Aroma

Die ideale Trockentemperatur liegt zwischen 30 und 40 Grad. Ist sie höher verflüchtigen sich die für das Aroma wichtigen ätherischen Öle. Pfefferminze verliert zum

Beispiel bei 45 Grad 5%, bei 60 Grad 37% und bei 100 Grad 90% ihres Öles. Bei zerkleinerten Kräutern ist

Wilde Malveblüten schonend zum Trocknen gesammelt



Schonende Kräuternernte

dieser Verdunstungsprozess durch die beschädigten Ölzellen noch größer. Gleich nach der Ernte beginnen die biochemischen Abbauprozesse. Deshalb hängt mit den Temperaturen auch die Trockendauer zusammen. Schnelles Trocknen soll verhindern, dass die Pflanzenenzyme mit der Zersetzungsarbeit beginnen und erhält am besten Aroma und Farbe. Die Kräuter sollten in drei bis vier Tagen bruchtrocken sein. Richtig getrocknete Pflanzen "rascheln" und können zu Pulver zerrieben werden. Bei feuchter Witterung und Regen ist schnelles Trocknen nur mit künstlicher Trocknung möglich.

Auf dem Dachboden natürlich trocknen

Bei Schönwetterperioden im Sommer kann dagegen gut auf natürliche Weise getrocknet werden. Ideale Trockentemperaturen herrschen auf Speichern und Dachböden ohne Isolierung und mit guter Durchlüftung. Das Trockengut kann auf dem Boden in dünner Schicht ausgebreitet werden. Noch besser sind bespannte Holzrahmen, auf denen das Trockengut auch von unten belüftet wird. Gutes Spannungsmaterial ist Fliegengaze aus Baumwolle, Jute oder Drahtgewebe. Eine Behelfsvorrichtung kann ein Wäscheständer sein, über den ein durchlässiges Tuch gelegt wird. Die Kräuter werden darauf zur guten Durchlüftung dünn ausgebreitet, am besten Blatt neben Blatt und Blüte neben Blüte. Bei dieser Lufttrocknung darf die Trockenzeit nicht länger als zehn Tage dauern, sonst kommt es zu Wirkstoffverlusten durch die fortschreitende Fermentation. Sollte eine Schlechtwetterperiode den natürlichen Trocknungsvorgang verzögern, hilft nur noch künstliche Trocknung.

Künstliche Trocknung für Problemkräuter

Vor allem im Frühling und Herbst fehlt für die natürliche Trocknung die nötige Wärme. Es gibt Pflanzen, die bei natürlicher Trock-

nung sehr lange brauchen, bis sie richtig trocken sind. Dazu zählen Basilikum und Blüten von Ringelblumen mit Kelch. Problemkräuter beim Trocknen sind vor allem Angelikawurzeln, Eibischwurzeln und Königs-kerzenblüten. Sie ziehen die Luftfeuchtigkeit wie ein Schwamm an. Hier ist eine künstliche Trocknung mit anschließender

Rudi Beiser
vor seinem
Trockenturm



luftdichter Lagerung unbedingt erforderlich. Ein weiteres Sorgenkind ist Petersilie, die rasch getrocknet werden muss. Nur so bleibt sie aromatisch und dunkelgrün. Ansonsten verfärbt sie sich gelblich und verliert ihren Duft. Kornblumenblüten benötigen ebenfalls eine schnelle Trocknung, weil sie sonst ihre schöne blaue Farbe verlieren.

Trockengeräte kaufen oder bauen

Eine künstliche Trocknung funktioniert in der Regel mit Warmluft. Es gibt für den

Schonende Kräuternernte

Hausgebrauch kleine Dörrapparate mit stapelbaren Trockensieben, die für Kräuter auf kleinste Stufe geschaltet werden. Sinnvoll ist es, die Temperatur mit einem Thermometer zu kontrollieren. Ich habe mir große Trockentürme gebaut, in die bespannte Holzrahmen eingeschoben werden können. Von unten wird Warmluft eingblasen, die oben durch Belüftungslöcher wieder entweichen kann. Solche Türme können auch solar betrieben werden, indem die einströmende Luft von der Sonne erwärmt wird. Notfalls kann auch im Backofen getrocknet werden. Das erfordert etwas Fingerspitzengefühl, denn die Temperatur darf nicht über vierzig Grad steigen. Außerdem sollte die Tür einen Spalt geöffnet werden, damit die abdampfende Feuchtigkeit aus dem Ofen weichen kann.

Sonne zerstört Farb- und Wirkstoffe

Kräuter müssen beim Trocknen vor Sonneneinstrahlung geschützt werden. Licht bleicht sie aus und nimmt vor allem den Blüten ihre Heil- und Farbkraft. Viele pflanzliche Farbstoffe sind nämlich gleichzeitig Heilstoffe, wie *Anthocyane*, *Carotinoide* oder *Flavonoide*. Sonnenlicht löst chemische Prozesse aus, die die Inhaltsstoffe verändern und zerstören. Wie negativ sich das Trocknen in der Sonne auswirkt, zeigt eine Untersuchung von Salbei. Er verlor bei Sonnentrocknung 25 % seines ätherischen Öls, bei Schattentrocknung nur 2 bis 10 %. Bei künstlicher Trocknung hatte er kaum messbare Verluste. Richtiges Trocknen findet also im Schatten statt, je dunkler die Räume, desto besser ist das Ergebnis.

Solche Farben bleiben nur bei einer langsamen Trocknung erhalten

www.lalunakraeuter.de (siehe auch GR 2/2009) ■

