



Mit

**Mit Kräutern vertraut:**  
Susanne Frey, 39, aus Bern nennt  
sich selber eine Kräuterhexe.

# Kraut und Stiel

*Sie wecken die Lebensgeister, die Kräuter und Blüten des Frühlings. Kräuterhexe Susanne Frey weiss, welche Pflanzen wie schmecken und wofür sie gut sind.*

Text: Edith Zweifel Fotos: Judith Stadler

Viele Pflanzen und Kräuter werden «für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füessen zertreten, anstatt dass man sie betrachtet, bewundert und gebraucht». Darüber wunderte sich Priester Sebastian Kneipp bereits im 19. Jahrhundert. Heute, im Zeitalter der Lebensmittelskandale, interessieren sich immer mehr Menschen für die Natur und wollen wissen, welches Kraut wofür gut ist.

Susanne Frey aus Bern weiss Rat. Die Kräuterexpertin hilft Naturfans in Kursen, die Pflanzen besser kennen zu lernen. Mit der SF durchstreift sie das Unterholz und sucht nach ersten Frühlingskräutern. Noch müssen die Augen geschult werden, damit sie die dunklen Brennnesselschösslinge und zarten Brunnenkresseblätter zwischen vermodertem Laub, in Senken und an Erdwällen entdecken: «Wer genau hinschaut, findet jetzt schon essbare Blüten und Kräuter», sagt Susanne Frey auf dem Streifzug zwischen Bern und Muri.

Susanne Frey bückt sich, um Lungenkrautblüten genauer zu betrachten. «Typisch ist bei dieser Blume, dass ältere Blüten dunkelviolett sind, die jüngeren purpur», erklärt sie. Ihr Blick schweift aufmerksam über den Boden. Susanne Frey, die Kräuterfee oder die Kräuterhexe? «Ich

## Löwenzahn- salat

### Salat

für 4 Personen

- 320 g junge Löwenzahnblätter

### Sauce

- 1 TL süsser Senf
- 1 TL normaler Senf
- Kräutersalz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Wasser

### Garnitur

- 2 Eier, hart gekocht
- Lungenkrautblüten

**Zubereitung:** Löwenzahnblätter gut waschen. Wenn sie sehr bitter sind, hilft ein knapp zweistündiges Wasserbad.



**Löwenzahnsalat mit Lungenkrautblüten:** Ein köstlicher Gruss aus Wald und Wiese.

Weitere Informationen über Heilkräuter und Blüten, mit Rezepten, Informationen über Inhaltsstoffe: [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de); [www.jakobsweg.ch](http://www.jakobsweg.ch)

Kosten für das ganze Frühlingssmenü für 4 Personen: rund 20 Franken. Arbeitsaufwand inklusive Streifzug durch die Natur: 6 bis 8 Stunden.

sehe mich eher als Kräuterhexe», sagt sie nach längerem Zögern. Schnelle Antworten sind nicht ihre Sache. Wie das Wachsen der Pflanzen seine Zeit braucht, lässt sie öfters lange Momente verstreichen, um nachzudenken. Die Antwort kommt dann aber präzise, wertfrei, informativ.

Ihr grosser Wissensfundus kommt erst richtig zum Ausdruck, wenn danach gefragt wird.

Stichwort Kräuterhexe. «Das ist für mich eine Frau, die weiss, was sie tut», sagt Susanne Frey. Denn Heilung und Vergiftung lägen nahe beieinander. «Wenn das Wissen fehlt, sieht gesunder

## Kräuter in der Küche

Was sich mit Frühlingssäuren und -Blüten alles machen lässt



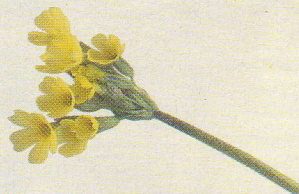
### Löwenzahnblätter

Als Salat oder Gemüse. Schmeckt bitter. Zwei Stunden in Wasser eingelegt, verringert sich der bittere Geschmack. Wirkt entgiftend, stoffwechsell-anregend, blutreinigend, harntreibend, gallensekretionsfördernd, appetitanregend.



### Lungenkrautblüten

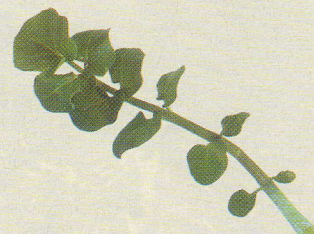
Schmecken leicht salzig, darum geeignet als Garnitur für Salate, Gemüse, Beilagen. Wirkt gegen Husten und Heiserkeit. Die Blätter des Lungenkrauts (in Suppe oder als Wildspinat) helfen bei Verschleimung der Atemwege, Bronchitis, Katarrh.



### Schlüsselblumenblüten\*

Garnitur für Suppen, Salate, Desserts, Drinks, Bowlen. Schmeckt süsslich. Schleimlösend, beruhigend, hustenlösend.

\* Geschützt in den Kantonen Jura, Obwalden und Thurgau.



### Brunnenkressekraut

Salat, Würzmittel, Garnitur. Sehr scharf. Kann gut mit anderen Salatarten kombiniert werden und eignet sich als Deko-Element. Wirkt blutreinigend, stoffwechsell-anregend, wasserreibend.



**Schlüsselblumensuppe:** Mit im Bierteig frittierten Brennesselblättern und Kräuterquark servieren.

Bärlauch gleich aus wie giftiger Aronstab.» Der griechische Philosoph Sokrates wusste zwar, dass er mit Schierling getötet würde, wer diese Pflanze aber in der Natur sieht, kann sie schnell mit einer kommunen Karottenstaude verwechseln.

Susanne Freys Wissen stammt zum grossen Teil von der Grossmutter, die ihr Wissen wiederum von ihrer Mutter hatte: «Meine Grossmutter wollte nicht, dass ich fernsehe, und ging mit mir in die Wälder, auf die Wiesen und repetierte Namen und Wirkungen von Kräutern und Blumen»,

## Schlüsselblumensuppe

### Suppe

- für 4 Personen
- 400 g Kartoffeln
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 l Gemüsebouillon
- Wildkräuter (Brennnessel, Brunnenkresse, Schlüsselblumenblätter)
- 125 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

### Garnitur

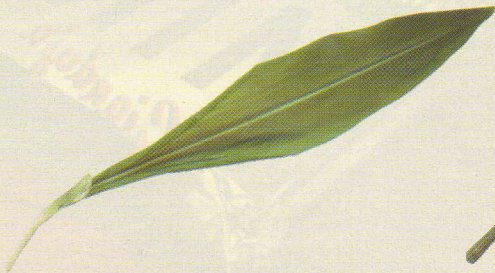
- 4 Schlüsselblumenblüten
- wenig Brunnenkresse

**Zubereitung:** Die gehackte Zwiebel glasig dünsten, die geschälten, gewürfelten Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebouillon ablöschen. 15 Minuten köcheln, dann die Wildkräuter dazugeben und mit dem Mixer pürieren. Mit der Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Schlüsselblumenblüten und etwas Brunnenkresse garnieren.



### Brennnessel

Mit heissem Wasser übergossen oder in Öl gelegt, brennen die Blätter nicht mehr. Für Suppen, Salate, Gemüse, frittiert. Schmeckt wie Spinat. Harntreibend, blutreinigend, entzündungshemmend, kopfhautreinigend. Vitaminreich.



### Bärlauchblätter

Würzmittel anstelle von Knoblauch, als Zugabe für Salate, für Pestos usw. Schmeckt wie milder Knoblauch. Blutreinigend, harntreibend, regt die Gallentätigkeit an, blutdrucksenkend, antiseptisch (keimtötend).



### Stiefmütterchenblüten\*

Garnitur zu Salaten, Desserts, Bowlen. Leicht süsslich. Hautreinigend, hustenlindernd, auswurfördernd, harntreibend, wirkt als Abführmittel.  
\* Siehe Veilchenblüten.



### Veilchenblüten\*

Garnitur zu Salaten, Desserts, Frühlingssowlen. Ist entzündungshemmend.  
\* Viola odorata ist nicht geschützt, andere Arten jedoch schon. Pro Natura, Telefon (061) 371 91 91, gibt Auskunft.



## Kartoffel- gnocchi mit Bärlauchpesto

### Gnocchi

- für 4 Personen
- 800 g mehlig Kartoffeln, beispielsweise Désirée
  - 150 g Mehl
  - 2 Eier
  - Salz, Pfeffer, Muskat

### Pesto

- 200 g Bärlauch
- 80 g Parmesan
- 50 g Pinienkerne
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Kartoffeln in der Schale garen, ausdampfen lassen, dann schälen und passieren. Die anderen Zutaten untermengen und zu einer Masse verarbeiten.

Auf einer bemehlten Fläche portionenweise zu 1 cm dicken Würsten rollen.

Davon rund 2 cm lange Stücke abschneiden und mit der Gabel die typischen Gnocchirillen eindrücken. Für den Pesto die Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Die Gnocchi in köchelndes Salzwasser geben und garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und servieren.

**Kartoffelgnocchi:** Ein köstliches Gericht, das wenig Arbeit gibt und kaum etwas kostet.

erinnert sich die 39-jährige Kräuterhexe. Das war für Klein-Susanne nicht nur Vergnügen: «Grossmutter quälte mich mit bitterem Birkensaft, damit meine Sommersprossen verschwanden», sagt sie und verzieht das Gesicht. Hausmittel hin oder her, heute sind alle Sprossen weg.

Der Weg zur Kräuterfrau stand trotz familiärer Vorbelastung nicht von Anfang an fest. Susanne Frey führte nach dem Besuch der Hotelfachschule Belvoir in Zürich während zweier Jahre ein Quartierbeizli in Bümpliz, dann arbeitete sie in

einem Altersheim als Direktionsstellvertreterin. Schliesslich wählte sie eine berufsbegleitende Ausbildung für Kräutermanagement. Eine Exkursion im Fach «Kräuterkunde» und Schulterbeschwerden brachten die Wende: «Ich wälzte mich im Bett, die Schmerzen waren unerträglich», erzählt Susanne Frey. Sie stand mitten in der Nacht auf, sammelte Kräuter, die sie auf der Exkursion kennen gelernt hatte, stellte daraus einen Brei her und legte ihn auf die Schulter. «Am nächsten Morgen waren die Schmerzen weg», sagt sie –

## Buchtipps

«**Delikatessen aus Unkräutern**», Sepp Koller und Friedrich Graupe, 6. Auflage 1995, ISBN 3-7015-0273-0, 36.80 Fr. Übersichtliches Buch mit zahlreichen einfachen Rezepten, bebildert.

«**Köstliche Blüten**», Marion Nickig und Heide Rau. Rezepte aus dem Kräuter- und Blumen-Garten. Edition Ellert & Richter, 4. Auflage, 1994, ISBN 3-89234-527-9; 19.80 Fr. Für sinnliche Geniesser.

«**Feld-, Wald- und Wiesen-Kochbuch**», Eva Marie Helm. Erkennen, sammeln, zubereiten und einkochen von Wildgemüsen und Wildfrüchten. Heyne, 14. Auflage, 1978; ISBN 3-453-40279-0; 16 Fr.; Taschenbuch. Für Outdoor-Fans.

«**Provence – Kräuterküche aus dem Süden**», Fona & Midena Verlag, 2001, ISBN 2-940306-08-7; 29.90 Fr.; 93 Seiten. Von Armin Zogbaum, der auch für die «Schweizer Familie» Rezepte kreiert. Ein farbenfrohes Buch mit köstlichen Rezepten.

## DER LENZ IST DA!

Küken, Hase & Co. Auf Tuch & Schürze, waschbar 95°. Im Fachhandel und guten Warenhäusern. Made in Switzerland.



MEYER-MAYOR  
CH 9652 NEU ST. JOHANN



## Rhabarber-Erdbeer-Kompott

### Kompott

für 4 Personen

- 200 g Rhabarber
- 200 g Erdbeeren
- 40 bis 50 g Zucker
- 1/2 Vanilleschote
- ein Schuss Cognac

### Garnitur

- 20 bis 30 Frühlingsblüten wie Veilchen, Schlüsselblumen, Stiefmütterchen
- 4 oder 8 Pfefferminzblätter
- 1 Eiweiss mit etwas Zitronensaft verrühren
- Zucker zum Bestreuen
- 4 Kugeln Vanilleglace

**Zubereitung:** Rhabarber in Stücke schneiden, mit etwas Wasser in der Pfanne erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, mit dem Zucker dazugeben und rund 5 Minuten köcheln. Die gewürfelten Erdbeeren dazugeben und nochmals 2 bis 3 Minuten köcheln. Mit Cognac abschmecken. Garnieren und lauwarm servieren.

**Frühlingsblüten:** Mit Eiweiss bepinseln, mit Zucker bestreuen und trocknen lassen.

## Kräuter- und Blütenplakat zum Bestellen

Auf dem Plakat «Küchenkräuter» der Teubner-Edition werden rund vierzig Kräuter und Blüten farbenfroh gezeigt, darunter die Brennnessel, Brunnenkresse oder die Pfefferminze. Hinzu kommen die diversen deutschen Bezeichnungen sowie die Namen in Latein, Englisch und Französisch.

Format: 64,5 x 91,5 cm, cellophaniert, abwaschbar, mit stabilen Metallleisten und Aufhängevorrichtung. Vorzugspreis inklusive Porto: 20 Franken.

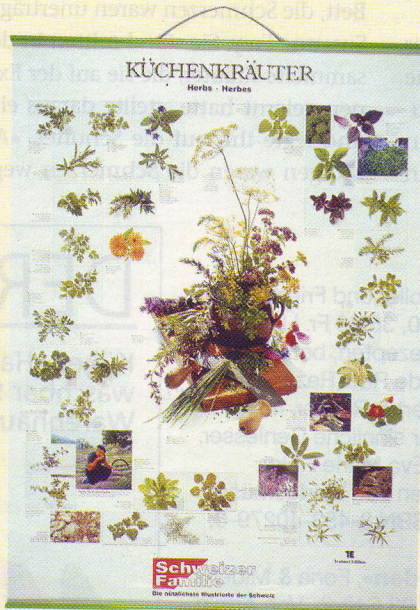
Regor AG

Schweizer Familie

Kräuter und Blüten

8427 Rorbas

Bestellungen werden nach Eingang bearbeitet



**Plakat:** Die tägliche Motivation, Kräuter in der Küche zu gebrauchen.

und die Erkenntnis war da: «Das wird mein Beruf.» Zwei Jahre später eröffnete Susanne Frey ihre Kräuterpraxis. Dort hilft sie ihren Patienten mit Phytotherapien, also mit Kräutertropfen, Packungen, Tees oder mit anderen Methoden, sich zu entspannen oder Schmerzen loszuwerden.

Für die Kräuterfrau ist der Frühling eine wichtige Zeit: «Dann wachsen die Kräuter, Blätter, Blüten und Wurzeln, die dem menschlichen Organismus helfen, die Frühjahrsmüdigkeit abzuschütteln, den Organismus zu entschlacken.»

Im Sommer trifft man sie in den Bergen, ausgerüstet mit Rucksack, Handschuhen, Schere und Messer, wenn sie Wälder durchstreift, an Bächen, Felswänden und Ufern im Berner Oberland und im Jura stöbert. Susanne Frey lebt nach der Devise des mittelalterlichen Arztes Paracelsus: «Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.» ♦

Susanne Frey, Praxis Wolf, Jupiterstrasse 15, 3015 Bern, Telefon (031) 941 15 41, [www.praxis-wolf.ch](http://www.praxis-wolf.ch), [info@praxis-wolf.ch](mailto:info@praxis-wolf.ch)

**Schweizer Familie plus**

# COUPON

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ja, ich habe für das Kräuterplakat 20 Franken in Noten beigelegt.