

## Tee aus dem eigenen Garten

Wer Teetrinker ist und noch dazu auf die Heilkraft von Pflanzen vertraut, wird mit Sicherheit schon einmal darüber nachgedacht haben, sich seinen eigenen Tee anzubauen. Schon ein kleiner Garten reicht für den Anfang aus, manche Kräuter gedeihen sogar in Töpfen und können in kleinen Mengen auch auf einem Balkon oder einer Terrasse angebaut werden. Die nötigen Tipps und Anleitungen dazu liefert der neue Ratgeber "Das Teepflanzenbuch" von Franz-Xaver Tremel, dem "Kräuterpapst aus Niederbayern", der bis vor einigen Jahren selbst eine Raritätengärtnerei geführt hat.

Tremel stellt in seinem Buch 36 Kräuter vor, die man zwar teilweise auch wild sammeln könnte, die aber genauso im eigenen Garten angebaut werden könnten. Die Palette der Teekräuter reicht dabei von der allseits beliebten Pfefferminze bis zum Alleskönner Kamille. Dill, Kümmel und Anis sind als typische Gewürzkräuter auch vertreten. Von einem Spaziergang über sommerliche Wiesen kennt jeder auch die beliebten Heilkräuter Schafgarbe, Wegwarte und Gänseblümchen - wobei Letzteres nicht unbedingt bei jedem mit dem Begriff Heilkraut verknüpft ist.

Jedem Kraut widmet Tremel eine Doppelseite, einigen besonders wichtigen, wie der Ringelblume, dem Johanniskraut oder auch der Pfefferminze sogar vier Seiten. Neben einem Abriss über die Herkunft des Krauts, einer Beschreibung von Aussehen und Vorkommen in der Natur, geht er über zu den Tipps, wie man die Pflanze im eigenen Garten kultivieren kann. Darauf folgen Hinweise zum richtigen Erntezeitpunkt sowie der Zubereitung als Tee oder auch kaltem Aufguss, was je nach Kraut variieren kann. Den Abschluss macht eine kurze Zusammenstellung zu Inhaltsstoffen und Wirkung des Teekrauts.

Einige Teezutaten lassen sich allerdings besser in der Natur sammeln als zu Hause anbauen, so z.B. die Hagebutte, der Wildapfel oder die Schlehenblüten. Auf einigen Extraseiten erklärt Tremel, was man bei der Wildsammlung dieser Zutaten beachten muss. Sowohl auf diesen Seiten wie auch allen anderen Pflanzenporträts begleiten Fotos der Pflanzen die Beschreibungen und Erklärungen. Dennoch wird auch auf mögliche Verwechslungsgefahr bei der Wildsammlung hingewiesen, weshalb bei einigen Kräutern, z.B. beim Kümmel, ausdrücklich auf den Anbau im eigenen Garten verwiesen wird.

Im letzten Kapitel stellt Tremel zwölf Rezepte für Teemischungen vor - vom Detox-Tee über den Gute-Laune-Tee bis zum Abwehrkräftetee. Verwendet werden dafür die zuvor vorgestellten Pflanzen.

Für Selbstversorger, die ihren eigenen Tee anbauen wollen und sich dabei noch eine kleine Apotheke für Alltagsbeschwerden aufbauen wollen, ist "Das Teepflanzenbuch" der perfekte Einstieg. Einen besonders grünen Daumen braucht man dafür nicht unbedingt, viele Kräuter sind - bei richtigem Standort und passendem Boden - äußerst genügsam. Wer winterharte Kräuter bzw. Sorten anbaut, spart sich sogar die erneute Arbeit des Säens und Setzens im nächsten Frühjahr.

Sabine Mahnel 27.11.2017

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)