



Alte Heilkräuter neu entdeckt Der Quendel

Mein Name ist Rosi und ich bin Kräuterbäuerin und Kräuterpädagogin. Der Herbst ist ins Land gezogen und die Erntezeit für meine Kräuter ist damit zu Ende gegangen. Mit dem Herbst werden auch die Nächte wieder kühler und dies ist nun auch der Zeitpunkt, wo sich die ersten Erkältungen bemerkbar machen. So möchte ich euch dieses Mal ein Erkältungskraut vorstellen, den **Quendel**:

Quendel ist die heimische und wilde Art des Thymians. Er wächst mehr oder weniger fast überall. Man findet ihn meist an Wegrändern, Waldrändern, Heiden, Trockenwiesen, ja sogar bis hoch ins Gebirge. Es gibt mehrere Arten und jede unterscheidet sich von Aussehen und Duft, doch dazu braucht es ein geschultes Auge und etwas Erfahrung. Manche dieser Bodendecker riechen nach Zitrone, Oregano, Kiefern oder auch nach nichts, was manchmal mit dem Wetter zusammenhängen kann.

Bei uns in Südtirol ist er eine sehr beliebte Heilpflanze, aber auch ein wichtiges Würzkräuter in der Küche. Auf seine Bedeutung weisen auch die vielen Volksnamen hin: Badkraut, Feldpoleich, Kudlkraut, Karwendel, Liebfrauenbettstoh usw.

In einer Südtiroler Sage geht es um eine Frau, die, nachdem sie das Wochenbett verlassen hat, ins Dorf ging. Unvorsichtigerweise ohne etwas Geweihtes bei sich zu tragen, denn früher verbreitete die Kirche den Unglauben, dass Frauen nach der Geburt unrein seien. An einer Stelle, wo

es seit eh und je spukte, hörte die Frau eine Stimme rufen: „Lupf sie, lupf sie.“ Eine andere Stimme daneben antwortete: „Ich kann nicht, ich kann nicht, sie steht auf einem Karwendelstock.“

Der Quendel, so glaubte man, schütze vor Gewitter und vor dem Einfluss von bösem Zauber. So flochten sich die Mädchen einen Quendelkranz und trugen ihn bei der Fronleichnamspzession, um vor den Versuchungen des Teufels sicher zu sein. Daher stammt wohl auch dieser Spruch: „Kudlkraut, Ehrenpreis und Wiertat, haben mich um meine Liebe gebracht.“ Der Legende nach hat Maria die Krippe, in der das Jesuskind lag, mit Quendel ausgepolstert. Auf Gräber bot er den Verstorbenen Schutz auf dem Weg in das Himmelreich. Ebenso halte er Kummer, Sorgen, Leid und Pech von einem fern.

Jenen, die zu wenig Mut besaßen, drückte man früher ein Quendelsträußchen in die Hand. Quendel gehörte lange zu den Pflanzen, welchen man eine empfangnisverhütende und abtreibende Wirkung zuschrieb. Heute gehört er in die Frauenheilkunde, zu den Lungenkräutern und Badekräutern. Er wirkt reinigend für die Atemwege, desinfizierend, vorbeugend, krampflösend, beruhigend, nervenstärkend, kräftigend, aktivierend und fördert die Gehirnzellen. Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass uns unser Großmutter, wenn wir Hautprobleme hatten, in ein Quendelbad gesteckt hat. Bei Schnupfen gab es bei uns immer einen Tee mit Quendel und anderen Kräutern zum Trinken, aber auch zum Inhalieren. Es gab auch einen Hustensaft aus diesem Kraut. Hier das Rezept dazu: 40%igen Vodka, ein Schraubglas, Quendelkraut. Ungefähr die Hälfte des Glases mit Quendel füllen und mit dem Alkohol aufgießen und vier Wochen stehen lassen. Abseihen und mit einer kalten Zuckerlösung verdünnen. Als Gewürzkräuter ist der Quendel wie Thymian zu verwenden. Er passt wunderbar zu hellem Fleisch, Lamm, Ziege, aber auch aus der mediterranen Küche ist er nicht mehr wegzudenken. Im Gegensatz zu anderen Kräutern behält er seinen Geschmack auch wenn man ihn lange mit kocht.

Kurioses: Dem Quendel schrieb man auch zu, einen Menschen geschäftstüchtiger zu machen. Dazu nahm man einen Zweig des Krautes in die rechte Hand und schwang in dreimal über seinem Haupt mit den Worten: „Quendel mach mir den Handel!“

NEU: Kräuterprodukte aus dem Pässeiertal












Erhältlich bei

- ° Blumen Rosi
- ° Supermarket Pässeier
- ° Despar Winkler
- ° Museum Pässeier
- ° Unser Onlineshop
- ° www.kraedu.net/shop

- ° Verschiedene Kräutertees
- ° Kräuterkissen | Sitzkissen
- ° Kräutersalz
- ° Badesalz