



KRÄUTER,
EIN FEST FÜR DIE SINNE

KRÄUTER AUS DER REGION

Kundennähe macht uns stark. Erfolgreiche Kunden-Rezepte sind unser bewährtes Konzept. Darüber hinaus fühlen wir uns verbunden mit der Region und ihren speziellen Angeboten. Was wir damit meinen, verdeutlichen die bereits erschienenen Rezept- und Wanderfibeln. 2017 ist den Kräutern gewidmet.

Wir freuen uns riesig, wenn Sie sich für die Kräuter der Kräuterfachfrau Barbara Aepli begeistern lassen. Sie wohnt im alten Schulhaus Ebersol, betreibt dort Kräuterwissen und bietet Kräuterprodukte an. Wir stellen Ihnen hier acht Angebote mit Kräutern vor. Das ist Ausdruck unserer Verbundenheit zur Region. Aber auch Ausdruck unserer Leidenschaft für engagiertes Unternehmertum.



DAS EINMALEINS DES GUTEN GESCHMACKS

Begeht man Barbara Aebli's Garten in Ebersol, ist das wie eine Reise ins Wunderland der Kräuter. Für die Pflege und das Gedeihen verbringt Aebli manchmal stunden- oder tagelang inmitten der vielen Kräuter und Gemüse. An Kursen gibt sie regelmässig ihr Wissen über Kräuter und die Natur an Interessierte weiter.

Für die Kräuterfibel von Schmid Mogelsberg AG hat Barbara Aebli exklusiv acht Beiträge zusammengestellt. Zusammen mit qualitativ hochwertigen Zutaten kommen Sie somit in den Genuss von schmackhaften Erzeugnissen für die Küche und für natürliche Pflegeprodukte für den ganzen Körper. Wir wünschen Ihnen Genuss und sinnliches Erleben dabei!

barbarakraut.ch kräuterwissen und kräuterprodukte
aebli

Beiträge Barbara Aebli, dipl. Kräuterfachfrau, Ebersolerstrasse 70,
9122 Ebersol, Telefon +41 71 374 16 35, aebli@barbarakraut.ch

Fotos Barbara Aebli

Kurse Buchbar unter www.barbarakraut.ch



IHRE DRUCKEREI AUF DER HÖHE

Mit Überblick, mit Weitblick und mit Blick auf Spezialitäten aus der Region. Lassen Sie sich verwöhnen von fabelhaften Kräutern und ihren Anwendungen. Profitieren Sie von unserem Angebot beim Druck, bei der Praxisausstattung und im Büroalltag.

CLASSICPRINT

Druck ist Ansichtssache. Das verpflichtet. Im Bereich «Classicprint» bringen wir Ihre Ideen perfekt aufs Papier. Ob grosse oder kleine Auflagen – wir machen Hochdruck. Schnell, ökologisch, preiswert.

MEDIPRINT

Geschätzt werden unsere spezifischen Detailkenntnisse, laufend aufbereitet. Über 9000 Ärztekunden in der ganzen Schweiz setzen auf uns und profitieren von unserem praxisausgerichteten Sortiment. Unser Angebot enthält sowohl standardisierte wie auch individuell gestaltete Artikel.

BÜROBEDARF

Praktisches und Nützliches. Wir erleichtern Ihre Arbeit und erhöhen die Effizienz Ihres Betriebes. Von Druckern, Kopiergeräten, Registraturschränken bis zu Kleinartikeln wie Papiere, Ablagen, Agenden, Stempel und vieles mehr. Unser Angebot ist verbunden mit einem überdurchschnittlichen Service.





1. GARTENFÜHRUNG

Im Garten wachsen nebst Küchenkräutern auch unbekanntere Pflanzen und Wildkräuter (Unkräuter). Profitieren Sie von der Vermittlung von Kräuterwissen und dem Erzählen von überlieferten Geschichten rund um die Kräuter der Jahreszeit.

Rezept

100 g frische Kräuter
sehr fein hacken

5 g Meersalz

1 dl Sonnen- oder
Olivenöl

Alles zusammen gut
verrühren oder im
Cutter pürieren

Kräuterpaste

Eine Kräuterpaste wird nicht wie der ähnlich lautende Pesto mit Käse hergestellt und ist somit auch geöffnet wesentlich länger haltbar. Wird sie nicht mit allzu viel Salz hergestellt, so kann die Kräuterpaste nachträglich noch mit Käse angereichert werden.

Kräuterpasten werden aus einem einzigen Kraut oder aus einer Kombination von Kräutern hergestellt. Sie finden ihre Verwendung in der Küche beim Würzen von Suppen, Salatdressings, Frischkäse oder Saucen und Teigen.



2. APÉRO

Ob Sommer oder Winter, aus Kräutern lassen sich immer originelle Apérohäppchen kreieren. Diese begeistern durch ihre Frische und ihren Geschmack. Versuchen Sie es doch einmal damit. Nach der Gartenführung geniessen die Besucher einen Kräuterapéro.

Bierteig:

150 g Mehl

1/2 TL Salz

1,5 dl helles Bier

2 Eigelbe

alles zusammen gut
mischen

2 Eiweisse

kurz vor Gebrauch steif
schlagen und unter die
Mehl-/Ei-Masse mischen

Rezept

Brennessel-Piccata

Etwas grössere Blätter von Brennesseln pflücken, in der Küche auf ein Küchentüchlein legen und behutsam mit dem Wallholz darüberfahren, damit die Brennhaare kaputt gehen.

Etwas Frischkäse – gewürzt mit Kräutern, Salz und Rosapfeffer – auf ein Blatt Brennessel streichen und mit einem zweiten bedecken. Dann die Doppeldecker im Bierteig wenden und im heissen Öl ausbacken.

Die Piccatas können auch mit anderen Blättern zubereitet werden, wie z. B. junge Beinwellblätter, Sauerampfer, junge Huflattichblätter oder mit Salbeiblättern, die allerdings besser schmecken, wenn sie zum Ausbacken nicht im Bierteig gewendet werden.





3. KRÄUTERZAUBER – KRÄUTER UND KLANG

Zu jeder Jahreszeit bietet Barbara Aebli ein spezielles 5-Gang-Menü mit den aktuellen Kräutern an. Zwischen den Gängen werden Geschichten und Informationen zu den Kräutern sowie musikalische Beiträge dargeboten. Wir beschränken uns hier auf eine köstliche Vorspeise.

Rezept

Peperoni-Olivenkraut-Terrine

Eine Vorspeise in vielen Varianten für 4 – 6 Portionen.

Eine kleine Cakeform oder andere Terrinenform mit Backtrennpapier auskleiden.

300 g rote Peperoni klein schneiden, 1 Knoblauch schälen, schneiden und zugeben, 2 dl Bouillon dazugiessen, gut 1/2 TL Agar (Morga) in wenig Wasser auflösen, beigegeben, alles zusammen weich kochen und dann fein pürieren. 100 g Frischkäse oder Rahmquark unter das Püree mischen und gut durchrühren, 1 dl Vollrahm steif schlagen und unter die Masse rühren. Eine Handvoll Olivenkraut hacken und auf die Seite stellen.

Die Masse eventuell nachwürzen und in die Form füllen. Mit gehacktem Olivenkraut bestreuen und andrücken oder mit einer Gabel leicht in die oberste Schicht einarbeiten. Anstelle des Olivenkrautes können auch andere Kräuter wie Oregano, Petersilie, Vogelmilch, Giersch oder geröstete Kerne verarbeitet werden.

Die Form für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Terrine andicken lassen. Dann Terrine mit Backpapier sorgfältig aus der Form heben und in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufelt auf Teller anrichten. Dazu ein Salatbouquet und ein neutrales Brot servieren.

4. WILDKRÄUTERSALAT MIT FLIEDERESSIG- BALSAM

Grundrezept

Kräuteressig:

1 Handvoll Kräuter,
Blüten oder Beeren
etwas zerkleinert in ein
weithalsiges Gefäss
füllen.

1 l Weisswein- oder
Apfelessig zum Auffüllen

Das Ganze ca. 20 Tage
an einem warmen Ort
ziehen lassen, dann wird
abgeseiht und in dunkle
Flaschen abgefüllt. Die
Flaschen verschliessen,
anschreiben und in der
Küche verwenden. Wer
gerne balsamischen
Essig genießt, fügt dem
fertigen Essig noch
Honig bei (auf 1 Liter
Essig ca. 150 g Honig).

Für den Wildkräutersalat eignen sich Brunnenkresse, Bärlauch, Gundelrebe, Barbarakraut, Kapuzinerkresseblätter, Bachbuntenehrenpreis, Franzosenkraut, rote und weisse Melde, Vogelmilch, Spitzwegerich, Giersch, junge Schafgarbenblätter, Löwenzahn, junge Linden- und Birkenblätter, Hainlattich, Labkraut und noch viele mehr. Verziert wird mit Blüten von Gänseblümchen, Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Duftveilchen, Dahlien, Holunder, Giersch, Nachtkerzen, Salbei oder Oregano. Mit etwas roten Blattsalat gemischt, kommen die einzelnen Wildkräuter besser zur Geltung.

Beim Herstellen von Kräuteressig geben die einzelnen Kräuter ihre vielfältigen Geschmacksnoten. Um dem Essig diesen geheimnisvollen Geschmack zu geben, werden Blüten, Blätter oder Beeren darin eingelegt. Relativ neutrale Essige wie Apfel- und Weissweinessig eignen sich gut für das Beduften mit anderen Geschmacksnoten. Der Essig wird in einem Glasgefäss mit den Kräutern oder den Beeren angesetzt.







5. MÄDESÜSS PANNA COTTA

Das Mädesüss hat einen betörenden Duft nach Bittermandeln. Die Blüten lassen sich ausgezeichnet trocknen und dienen in Grippezeiten oder bei Kopfweh als Tee, der wie ein natürliches Aspirin wirkt, denn sie enthalten Salicylsäure.

Die Blüten aromatisieren Zucker oder Rahm, der dann für verschiedene Desserts mit einer zarten Bittermandelnote weiterverwendet werden kann.

Rezept (für 6 Portionen)

5 dl Vollrahm in eine Chromstahlpfanne geben.

1 Handvoll getrockneter Mädesüssblüten unter den Rahm geben und über Nacht ziehen lassen, am nächsten Tag die Blüten abseihen.

3 EL Waldhonig zum Rahm geben und alles etwa 10 Min. kochen, 1/2 TL Agar Agar (in wenig kaltem Wasser gelöst) unter den Rahm mischen und zusammen nochmals ca. 2 Min. köcheln lassen. Dabei stets rühren.

In kleine, kalt ausgespülte Förmchen füllen. 6 – 8 Stunden im Kühlschrank kalt werden lassen. So sollte der Panna cotta gut aus den Förmchen kommen. Dazu nach Jahreszeit frische Beeren oder eine Beerenauce servieren. Speziell ist die Kombination mit einem Duftveilchensirup und kandierten Blüten oder im Winter mit einer Schwarzdornsauce.



6. NUSSBAUM

Der Nussbaum ist die grösste Heilpflanze in unserem Garten und liefert nebst feinen Nüssen eine ganze Hausapotheke. Nussprodukte zum Verkauf: Nuss-Likör, Walnusspesto, Apéro-Nüsse mit verschiedenen Kräutern, schwarze Nüsse und Tapenade, Seife, Gesichtswasser, Tagescreme, Wundcreme aus Walnuss. Nach einem guten Essen wirkt Walnusslikör wohltuend auf die Verdauung.

NOCINO-RATAFIÀ-NUSSLIKÖR

Der Nusslikör hat seinen Ursprung im Mittelalter. Nur die Mönche wussten, wie er hergestellt wird. Der dunkelbraune Schnaps wurde bei der Besiegelung von wichtigen Verträgen getrunken. Heute ist er als Nocino in der Gegend der Emiglia Romana und im Tessin als Ratafià bekannt. Er wird aus den grünen, unreifen Walnüssen hergestellt. Nach Überlieferung sollen diese in der Nacht auf Johanni (Sommersonnenwende) gepflückt werden. Es gibt wahrscheinlich so viele verschiedene Rezepte von Nusslikör wie Hersteller. Keiner verrät sein Rezept in allen Details.

Rezept

Die grünen Nüsse werden in 1 cm dicke Rädchen geschnitten und mit Zitronenzesten und Gewürzen in einem weithalsigen Glas mit Grappa übergossen. 40 Tage an die Sonne oder einen warmen Ort stellen, damit alles gut durchziehen kann. Die Flüssigkeit wird zum Schluss ganz dunkelgrün bis dunkelbraun.

Nun wird die Flüssigkeit abgeseiht und mit einem Anteil an Zuckersirup vermengt. In den Flaschen sollte er noch einige Zeit nachreifen, denn nur dies garantiert den speziellen Geschmack des Nusslikörs. Zu jung schmeckt er allzu stark nach Zucker und nur die Süsse steht im Vordergrund. Eine wirklich gute Verbindung von allen Ingredienzien entsteht erst nach einem halben, einem ganzen Jahr oder noch länger. Der Walnusslikör ist nach dem Essen gut bekömmlich und regt die Verdauung an.





7. KRÄUTERPRODUKTE IM ZEICHEN DER PLANETEN

In der Wirkstatt Auboden in Brunnadern St. Gallen ist Barbara Aebli mit zwei weiteren Frauen seit diesem Jahr am Aufbau der Kräuterwerkstatt beteiligt. Kräuter, die nebst Gemüse und Obst auf dem Gelände wachsen, werden zu Kräuterprodukten verarbeitet. Besucher der Wirkstatt Auboden können sich auf verschiedenen Planeten-Plätzen aufhalten, dort die zugehörigen Pflanzen auffinden und diese mit allen Sinnen erfahren. Im Laden finden sich dann die verschiedenen Planeten-Produkte.

Wie wird ein Salz zum Marssalz?

Vor rund 500 Jahren hat der berühmte Arzt, Alchimist, Astrologe und Mystiker Paracelsus Bahnbrechendes für die Medizin geleistet. Er studierte und lehrte an der Universität Basel und hielt als erster seine Vorlesungen auf Deutsch. Er wurde vor allem bekannt durch den Gebrauch und die Strukturierung der bereits im Altertum angewendeten Signaturenlehre der Pflanzen.

Eine Signatur kann sich auf den Geschmack, die Form, die Farbe, die Gestalt oder die Struktur einer Pflanze beziehen. Eine herzförmige Blüte soll z. B. Herzbeschwerden entgegenwirken. Die Walnuss wird bei Gedächtnisschwäche angewendet, da sie von ihrer Form einem Gehirn entspricht. Kategorien der Zuordnung der Pflanzen sind z. B. die Planeten, ihre Eigenschaften und die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft.

Rezept Marssalz

Meersalz, Getrocknete Brennnesselblätter, Knoblauchpulver, Chilipulver, Paprikapulver

Salz und Brennnesselblätter im Mörser fein verreiben, Knoblauch-, Chili- und Paprikapulver begeben und nochmals mörsern. Das Ganze in Gewürzstreuer geben und beschriften.

8. KRÄUTERWISSEN

Die Zubereitungen aus sorgfältig verarbeiteten Kräutern wie Gundelreben-Salbe, Kapuzinerkresse-Tinktur, Rosmarin-Senf, Storchenschnabel-Handcreme oder Salbei-Husten-Bonbons und viele mehr können Interessierte in den Kräuterkursen von Barbara Aebli in der Wirkstatt Auboden lernen. Wer sich ein umfassendes Wissen über die Kräuter aneignen will, besucht übers Jahr verteilt den gesamten „Kräuterzirkel“ bestehend aus fünf Kursen.

Je nach Interesse können einzelne Kurse besucht werden. Es geht um das Wissen, aber auch darum, sich mit dem Wesen der Pflanzen intensiv auseinanderzusetzen und selber zu erfahren, welche Möglichkeiten uns diese geben. In einer liebevoll gestalteten Umgebung werden eigens Produkte hergestellt, die mit nach Hause genommen werden können. An den Kurstagen verwöhnt Sie das Auboden-Team mit einem feinen Mittagessen.

Rezept

Ölauszug selber herstellen

Für einen Ölauszug werden Blüten, Blätter, das ganze Kraut oder die Pflanzenwurzel verwendet. Frische wie getrocknete Pflanzenteile können verarbeitet werden. Wenn die Pflanzen aber zu viel Wasser an das Öl abgeben, kann es leicht zu Schimmelpilzbildung kommen und das Öl ist unbrauchbar. Frische Pflanzenteile sollten daher unbedingt nur bei absolut trockenem Wetter geerntet und für einen Ölauszug weiterverarbeitet werden.

1 Handvoll frische oder 2 EL getrocknete Pflanzenteile in ein helles Konfitüreglas geben, 2 dl Pflanzenöl über die Pflanzenteile giessen, bis sie ganz vom Öl bedeckt sind. Glas mit Schraubdeckel verschliessen.

Jetzt das Ganze für 4 Wochen an einen warmen Platz, oder wer möchte direkt an die Sonne, stellen.

Danach das Öl filtrieren und in dunkle Flaschen abfüllen. Die Flaschen beschriften und an einem kühlen (nicht Kühlschrank) und lichtgeschützten Platz aufbewahren. Diese Ölauszüge sind so ca. 1 Jahr haltbar.





KUNDENNAHE ALS REZEPT

Die Firmengeschichte der Schmid Mogelsberg AG geht bis ins Jahr 1933 zurück. Damals wurde der Grundstein gelegt für ein Unternehmen, das dem permanenten Fortschritt verpflichtet ist. Das Vertrauen der Kunden beruht auf Leistungsbereitschaft, Eigenverantwortung und drucktechnischer Kompetenz.

Wir beschäftigen rund 15 qualifizierte Fachkräfte, die sich für unsere Kunden engagieren. Unternehmensführung und Mitarbeitende fühlen sich Werten verpflichtet, die von Kunden und Partnern gespürt und honoriert werden.



**In diesem
Sinne freuen wir uns,
wenn wir Ihnen mit
dieser Kräuterfibel
neue Impulse und
Anregungen bieten
können.**



SCHMID MOGELSBERG AG

Sonnmattstrasse 1 • 9122 Mogelsberg

Tel. +41 71 375 60 80 • Fax +41 71 375 60 81

info@schmid-mogelsberg.ch • www.schmid-mogelsberg.ch