



DUFTE PFLANZEN

Seit einigen Jahren bietet Katja Gurkasch im Ökowerk ein- bis zweimal pro Jahr die Veranstaltung „Duft Pflanzen – Destillierworkshop“ an. Aus Lavendel- oder Lindenblüten entstehen dabei wundervoll duftende Pflanzenwässer. Frau Gurkasch vom „Essbaren Garten Kladow“ informiert während des Destilliervorgangs über die Verwendung von Pflanzenwasser (Hydrolat) und ätherischen Ölen in Theorie und Praxis. Der nächste Workshop findet hoffentlich am Sonntag, den 27. Juni 2021 von 14.00 bis 16.30 Uhr im Naturschutzzentrum Ökowerk Berlin e. V. statt. Für das naturmagazin hatte Bettina Funke die Gelegenheit, Frau Gurkasch Fragen zum Workshop, zu Kräutern und dem Essbaren Garten zu stellen.



Lavendelblüten locken nicht nur fliegende Besucher an, sondern eignen sich auch hervorragend zur Weiterverarbeitung. Fotos: Katja Gurkasch

Wie aufwendig ist die Herstellung von Pflanzenwässern?

Katja Gurkasch: Die Herstellung ist ganz unkompliziert. Im Gegensatz zu ätherischen Ölen, die nicht ganz einfach zu gewinnen sind, weil die Pflanzen nur einen geringen Anteil von ihnen haben. Ein duftendes Pflanzenwasser hingegen lässt sich sehr einfach herstellen. Im Grunde braucht es nur etwas Geduld, weil der Vorgang ca. zwei Stunden dauert.

Geht das nur mit einer Kupferdestille oder gibt es auch noch andere Möglichkeiten?

Gerade für den Hausgebrauch eignet sich alternativ zur Kupferdestille – die von mir verwendete hat fünf

Liter Fassungsvermögen – eine kleine gläserne, kugelförmige Destille. Sie kann auf dem Küchentisch, durch Teelichter erhitzt, betrieben werden. Wegen ihres geringeren Fassungsvermögens ist sie auch für den Privatgebrauch erlaubt. Im Unterschied zur Kupferdestille befindet sich in der gläsernen Destille das Destilliergut direkt im Wasser. In der Kupferdestille liegt es über dem Wasser und der Wasserdampf reißt die flüchtigen Bestandteile mit. Die schwereren Bestandteile – wie beispielsweise die Bitterstoffe – gelangen nicht in den Wasserdampf und es wird ein milderer Produkt gewonnen. In der Veranstaltung erkläre ich den Vorgang detaillierter. Hier im Interview würde es den Rahmen sprengen.

Welche Pflanzen sind dafür geeignet?

Für die Gewinnung eines Pflanzenwassers ist nahezu jede Pflanze gut geeignet. Hier wird einfach geschaut, welche Wirkung erzielt werden soll. Für einen schönen Duft, beispielsweise um damit im Sommer das Gesicht zu kühlen, eignen sich Lavendel oder Rose gut. Soll eine milde Heilwirkung erzielt werden, wird die jeweils zu den Beschwerden passende Pflanze ausgewählt. Auch zum Würzen sind Pflanzenwässer geeignet. So können z. B. mit einem Rosmarin-Hydrolat teelöffelweise Speisen aromatisiert werden. Außerdem gibt es Pflanzen wie Holunder oder Mädesüß, die nahezu kein ätherisches Öl liefern. Da ist ein Hydrolat eine schöne Alternative.

Haben die Pflanzenwässer auch positive Wirkungen auf die Gesundheit? Und wenn ja, welche?

Grundsätzlich können Pflanzenwässer dieselbe positive Wirkung auf die Gesundheit haben wie ätherische Öle. Der große Vorteil ist, dass sie einfacher zu dosieren sind. Und durch die milde Wirkung sind sie auch für Säuglinge oder alte, schwache Menschen geeignet. Eine kleine Auswahl an Wirkweisen einzelner Hydrolate stehen im Infokasten.

Bauen Sie den Lavendel für den Destilliervorgang in Ihrem „Essbaren Garten Kladow“ an?

Ja, Lavendel habe ich viel in meinem Garten. Ursprünglich hatte ich ihn rund um ein großes Beet gepflanzt, um die Blüh- und Gemüsepflanzen vor Schädlingen zu schützen. Als ich dann mit dem Destillieren angefangen habe, war schon reichlich Material herangewachsen.

Wie läuft zurzeit die Anmeldung für einen Besuch im „Essbaren Garten Kladow“ ab?

Je nach aktuellen Vorgaben des Senats kann eine bestimmte Anzahl an Interessierten an meinen Wildkräuterführungen teilnehmen. Über Anmeldungen für individuelle Termine freue ich mich. Wenn sich an diesen Einschränkungen etwas ändert, sind die öffentlichen Termine wieder auf der Website zu finden.

Wie haben Sie selbst zu den Kräutern und Ihrer Arbeit im „Essbaren Garten Kladow“ gefunden?

Da kam mehreres zusammen: meine ganzheitliche Ausbildung zur Gesundheits- und Ernährungsberaterin, diverse Aufenthalte in Österreich, wo ich viel über Kräuter lernen durfte, und zu guter Letzt mein

paradiesischer, wilder Garten, den ich vor einigen Jahren geerbt habe.

Welches Kraut mögen Sie selbst besonders gern und warum?

Ich mag zum einen den Holunder sehr. Ein Holunderblütenwasser oder ein Tee aus getrockneten Blüten bringen mit ihrem Duft an kalten, trüben Tagen den Sommer zurück. Zum anderen liebe ich Giersch, den ich zwar nicht destillieren, aber ganz vielfältig verwenden kann. Ein von Gärtnern häufig regelrecht gehasstes Kraut, das eigentlich voller Vitamine und Mineralstoffe ist. Ich mache Pesto, Suppe, Bratlinge und vieles mehr daraus.



Mit der Kupferdestille werden wohlriechende Hydrolate hergestellt.

ANMELDUNGEN UND TERMINE

Essbarer Garten Kladow:
E-Mail: gaertnerin@essbarer-garten-kladow.de
Telefon: 0179 770146

<https://essbarer-garten-kladow.de/wildkraeuterfuehrungen-wildkraeuterworkshops.html>



INFO

Wirkung einzelner Hydrolate

Lavendel: beruhigend, ausgleichend, klärend, reinigend, desinfizierend und regenerierend

Lindenblüte: Husten, Fieber, Halsschmerzen, verschleimte Atemwege, Schnupfen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Mattigkeit, Stress, Unruhezustände, Schlafbeschwerden, angstlösend

Neroli (Orangenblüte): antidepressiv, stimmungsaufhellend, sehr pfiffig zur Aromatisierung von Desserts und Getränken

Pfefferminz: belebend, erfrischend, anregend, konzentrationsfördernd, zur Aromatisierung von Getränken

Rose: abschwellend, beruhigend, entzündungshemmend und schmerzlindernd

Rosmarin: belebend, aktivierend, durchblutungsfördernd, erfrischend, kreislaufanregend

Salbei: antibakteriell, reinigend, adstringierend