



Kräuterwissen

Gewöhnlicher Gundermann, Gundelrebe

Glechoma hederaceae (Lippenblütengewächs = *Lamiaceae*)



Geschichte, Botanik und Kultur

Die Gundelrebe diente bis ins 16. Jahrhundert den Bierbauern als Bittermittel.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Als Teeaufguss bei Gallen- und Leberbeschwerden.



Rezept

Burger mit Gundermann



Geschichtliches

Um den Namen Gundermann ranken sich einige Geschichten um Glauben, Aberglauben und Zauber. Bei den germanischen Völkern stand der gewöhnliche Gundermann als «Zaubermittel zur Erkennung von bösen Geistern und Hexen» in hohem Ansehen. Angeblich soll die Einnahme dieser Pflanze auch «hellseherisch» machen.

Der Gelehrte Leonhart Fuchs empfahl in seinen Schriften «New Kreuterbuch» von 1543 die Gundelrebe u. a. als schweisstreibendes Mittel gegen allerlei Gifte. Als Zaubermittel soll sie in früheren Zeiten sogar gegen die Pest verwendet worden sein. Im Mittelalter wurde dieses Kraut – trotz Zauber und Aberglauben – sogar in klösterlichen Gärten als Arzneimittelpflanze angebaut. Aus dem griechischen Wort *glechon* = minzartige Pflanze, lässt sich der botanische Name ableiten.

Botanik und Kultur

Der Efeu-Gundermann ist als Pionierpflanze eigentlich recht weit verbreitet. Man findet sie in lichten Auenwäldern, in Hecken, an Waldrändern, ebenso wie auch in Wiesen und in Rasenflächen. Diese alte Heilpflanze ist kriechend – mit aufrechten Blütenstängeln – und kann ganze Teppiche bilden. Das ausdauernde, immergrüne und winterharte Kraut, dessen purpurfarbigen bis blauvioletten Blüten von März bis Juni farbliche Akzente in der Natur bilden, benötigt einen eher feuchten Standort. Dieser sollte sonnig bis halbschattig sein. Die Pflanze lässt sich durch Teilung grösserer Pflanzen im zeitigen Frühjahr oder Herbst, wie auch mittels abgetrennter, gut bewurzelter Ausläufer vermehren. Der Boden muss für ein gutes Wachstum gut durchlässig und eher nährstoffreich sein.



Verwendung in der Naturheilkunde

Der bekannte Herborist und Drogist Robert Quinche beschrieb diese Pflanze als «bescheidenes Zwergsträuchlein, welches unsere Aufmerksamkeit verdient.» Dieser Aussage können wir uns voll anschließen. Der gewöhnliche Gundermann fällt nicht nur durch seine purpurfarbigen Blüten, sondern auch durch seine kleinen, nieren- bis herzförmigen Blätter auf. Diese Zauberpflanze enthält wertvolle Gerb- und Bitterstoffe, wie auch ätherische Oele, Vitamin C und Kalium. Diese werden in der Naturheilkunde u. a. erfolgreich gegen Husten und bei Durchfall eingesetzt. Die Eigenschaften des Gundermanns werden als bitter-aromatisch und stärkend für das Verdauungssystem beschrieben. In der Heilkunde aus «Mutter Gottes Apotheke» hilft sie gegen Blasenentzündung, Gastritis, Leberbeschwerden, bei Ohrenscherzen und bei grippeartigen Infekten.

Verwendung in der Küche

Ob als würzendes Kraut, oder auch als Unkraut angesehen, diese Pflanze verdient auf jeden Fall die notwendige Beachtung. Die jungen, frischen Triebe und Blätter werden vor der Blüte gesammelt, gründlich gewaschen und fein gehackt. Das Kraut schmeckt so als würzig-aromatische Beigabe in Mischsalaten, gedünstet als spinatartiges Gemüse, wie auch als Zugabe in Kräutersuppen und in Kartoffelgerichten wie Gratins.

Mit Kräuterquark vermischt, lässt sie sich gut zu Pellkartoffel – «Gschwellti» – verwenden.

Quiche, Eierspeisen, Kräuterbutter – auch mit den aromatischen Blüten, lassen sich viele schmackhafte, bekömmliche und gesunde Gerichte herstellen und verfeinern. Tee, Kräuterlikör, Kräuterwein, auch hier lassen sich mit dem herb-würzigen Aroma des Efeu-Gundermanns spezielle Getränke herstellen.



Rezept

Burger mit Gundermann

1 EL	Olivenöl
1 kleine	Zwiebel
100 g	Lauch
200 g	Getreideschrot (z.B. Kruska oder Dinkelschrot, Reformhaus)
5 dl	Gemüsebouillon
1	Ei
50 g	Frischkäse
je 1 handvoll	Gundermannblättchen und Blüten
2 EL	Dinkelmehl
wenig	Pfeffer aus der Mühle
	Gundermannblüten zum Servieren
	Olivenöl zum Ausbacken

- Die Zwiebel fein hacken
- Den Lauch in feine Streifen schneiden
- Das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Lauch dämpfen. Den Getreideschrot dazugeben und mit der Gemüsebouillon ablöschen, zugedeckt auf kleiner Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Die Masse auskühlen lassen.
- Die Gundermannblättchen in Streifen schneiden
- Die Masse mit Ei, Frischkäse, Gundermannblättchen, -blüten und dem Dinkelmehl vermengen. Mit dem Esslöffel kleine Burger formen, im heissen Olivenöl goldbraun braten.
- Die Burger auf Teller verteilen, Gundermannblüten darüber streuen und sofort servieren.

