



Gundermann

Glechoma hederacea

Synonyme: Gundelrebe, Erdefeu, Donnerrebe, Guck-durch-den-Zaun

Droge: Hederae terrestris herba, Glechomae hederaceae herba

Familie: Lippenblütler (Labiatae)

Vorkommen: Hecken, Wege, Waldränder, Ufer, Mauern, feuchte Wiesen und Wälder, Gärten, Zäune

Beschreibung: Staude, April - Juni, 20 - 40 cm, Der Stängel ist kriechend und wurzelt an den Knoten, die blühenden Enden sind aufgerichtet. Die Blätter sind runderlich, nierenförmig, gebuchtet und gegenständig. Aus den Blattachsel entspringen 2 - 3 blauviolette Lippenblüten. Die Oberlippe ist gerade und vorne ausgerandet. Die Unterlippe hat einen größeren Mittellappen, der mittig dunkel gepunktet ist und 2 Seitenlappen.

Inhaltsstoffe: etwas ätherische Öle, Bitterstoffe (Glechomin), Gerbstoffe, Zucker, viel Vitamin C, Cholin, Harz, organische Säuren, Mineralstoffe- vor allem Kalium,

Sammelgut: blühendes Kraut

Sammelzeit: April bis Juli, zur Verwendung in der Küche kann das Kraut das ganze Jahr gesammelt werden.

Anwendung: innerlich bei Beschwerden der Atmungsorgane
Abmagerung, Magen- und Darmbeschwerden, Leberstörung, Nierensteine
äußerlich infizierte Wunden, als Badezusatz bei Ischias und Gicht
in der Küche als Würze zu Salaten, Suppen, Saucen, Spinat und Gemüse.

Wirkung: entzündungshemmend, stoffwechselfördernd, stopfend bei Durchfall, schleimlösend, wundheilend

Konservierung: die oberirdischen Teile werden während der Blüte gesammelt und im luftigen Schatten getrocknet.
Tinkturen, Salben
Pestos und Kräutersalz



Rezepte mit Gundermann

Gundermann-Badesud

- Zutaten:** 5 Handvoll Gundermannkraut
5 Liter Wasser
- Zubereitung:** Gundermannkraut in Wasser auskochen, abseihen und dem Badewasser zufügen. Für Teilbäder reicht entsprechend weniger, z.B. 2 Hand voll Gundelreben auf 2 Liter Wasser ausgekocht.

Ein Gundelreben-Bad stärkt die Nerven, hilft bei Blasen- und Nierenkrankheiten und bei Rheuma- und Gichtschmerzen und außerdem heilend bei Ausschlägen und Ekzemen. Die Gundelrebe reinigt die Lymphbahnen, wirkt entzündungshemmend und reguliert den gesamten Stoffwechsel. Den Sud nach dem gleichen Rezept kann man auch zur Mundspülung bei eiternden, schmerzenden Zähnen und wundem Zahnfleisch anwenden.

Gundermann-Würzsalz

- Zutaten:** 2 Teel getrocknete Gundermannblätter
6 El grobes Meersalz (ersatzweise einfaches Kochsalz)
- Zubereitung:** Getrocknete Blätter und Salz im Mörser zerstoßen oder in einer Mühle mahlen. Wenn normales Kochsalz verwendet wird, die Blätter gesondert fein zerstoßen und dann erst mit dem Salz mischen. In gut verschließbaren Gläschen aufbewahren.
- Zum Würzen von Eiergerichten, Kartoffelsalat, hellen Saucen und Suppen oder einfach aufs Butter-, Quark- oder Schmalzbrot gestreut.

Gundermannsorbet

- Zutaten:** 1 Zitrone, Saft
500 ml Apfelsaft
500 ml Wasser
200 gr Zucker
1 gehäufte Handvoll Gundermannblätter und Blüten
2 Eiweiß, zu steifem Schnee geschlagen
- Zubereitung:** Saft zusammen mit Wasser, Apfelsaft und Zucker aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf insgesamt 500 ml reduziert ist. Einige Blüten zur Dekoration zurückbehalten, den Rest zusammen mit den Blättern in die heiße Flüssigkeit geben und zusammen abkühlen lassen. Danach durch ein Sieb gießen, in eine Schüssel geben und im Gefrierschrank mindestens fünf Stunden gefrieren lassen. Die Masse dabei etwa jede Stunde mit dem Schneebesen durchrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. Gegen Ende der Gefrierzeit den Eischnee unter das Sorbet rühren. Noch 30 Minuten gefrieren lassen, mit den Blüten dekoriert servieren.