

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 25 (2018)  
**Heft:** 280

**Artikel:** Würzen mit Walafried  
**Autor:** Müller, Peter / Steinhauser-Zimmermann, Regula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884223>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Würzen mit Walafrid

Saiten: Wie begegnen Archäologinnen bei ihrer Arbeit überhaupt Kräutern? Hinterlassen Kräuter Spuren?

Regula Steinhauser-Zimmermann: Archäologisch fassbare Spuren hinterlassen Kräuter fast nur dann, wenn sie zum Blühen und Fruchten kommen: Pollen und Samen. Diese sind nahezu unzerstörbar, aber der Nachweis und die Bestimmung sind ausserordentlich aufwendig. Hie und da erhalten sich Weichteile von Kräutern und Blumen auch, wenn der Boden absolut trocken ist, zum Beispiel in Siedlungen am Rand von Wüsten oder in Gräbern in Kirchen.

Welche Kräuter haben in der Ostschweiz die längste «Gebrauchsgeschichte» durch uns Menschen – ob als Küchen- oder Heilkräuter?

Ich denke, die Menschen haben schon immer alles verwendet, was wächst und essbar ist und/oder heilt. Einige vorrömische Beispiele für in der Ostschweiz heimische Kräuter sind wilder Thymian, Bärlauch, Ampfer, Scharbockskraut, Wiesenkümmel, Wiesensalbei, Gundelrebe, kleiner Wiesenknopf, Knoblauchschorle, Bibernelle und Baldrian. Es gibt noch viele mehr, und auch Pilze kann man zum Würzen und Heilen brauchen.

Aus deiner Erfahrung als historische Köchin: Gibt es Zeiten und Kulturen, die ein besonderes Flair für Kräuter hatten?

Gibt es Kräuter, die heute zu Unrecht vergessen sind?

Hier muss man unterscheiden zwischen Gewürzen allgemein und Kräutern. Wie verbreitet die Verwendung von Gewürzen vor der römischen Zeit war, wissen wir schlicht und einfach nicht. Dasselbe gilt auch für das Frühmittelalter: Es sind keine Rezepte überliefert! In römischer Zeit werden für die Oberschichtküche Gewürze in fast exzessivem Ausmass verwendet, und dasselbe gilt für das hohe und späte Mittelalter. Pfeffer und Safran waren so teuer, dass sie ein Alleinstellungsmerkmal waren. Kräuter tauchen in den Rezepten auch auf, aber weniger häufig.

Vergessene Kräuter kenne ich eigentlich nicht; sie sind einfach nur noch wenigen Menschen bekannt. Da sie sich teilweise nicht züchten lassen, sind sie auch nicht im Handel. Allgemein gehen heute feine Kräuter wie Kerbel et was unter. Wahrscheinlich sind sie zu wenig «knallig».

Wo kommt man als historische Köchin an die eigenen Grenzen, z.B. im Bereich Kräuter?

Wichtig ist, dass man die Pflanzen kennt. Die Verwechslung von Kerbel mit Schierling oder Hundspetersilie wäre eben-

so fatal wie jene von Perlpilz und Pantherpilz. Wenn ich eine Pflanze nicht wirklich kenne, verwende ich sie nicht. Ärgerlich finde ich, wenn für «historische» Gerichte Dinge verwendet werden, die es in der betreffenden Zeit noch gar nicht gab, zum Beispiel Dill in vorrömischen oder grüne Bohnen in vorneuzeitlichen Gerichten. Und einmal hat bei einer Führung jemand erzählt, Wilhelm Tells Frühstück habe aus Rösti und Milchkaffee bestanden ... Ich dachte, ich sei im falschen Film.

Welchen Stellenwert hat für dich als Archäologin und Köchin der «Hortulus», das weltberühmte Lehrgedicht über den Gartenbau, verfasst von Walafrid Strabo, im 9. Jahrhundert Abt im Kloster Reichenau?

Der «Hortulus» beruht auf dem viel umfassenderen «Capitulare de villis», einer Verwaltungsvorschrift von Kaiser Karl dem Grossen, und zählt mehrheitlich Heilpflanzen auf. Er bietet schöne Beschreibungen und weist auf die Verwendung der Pflanzen hin, während das «Capitulare» einfach eine Aufzählung ist; offenbar wurde die Verwendung der Pflanzen als bekannt vorausgesetzt.

Was denkst du über das atemberaubend grosse Sortiment von Kräutern und Gewürzen, das heute in unseren Läden angeboten wird?

An und für sich finde ich die grosse Auswahl spannend, und sie bietet viele Möglichkeiten, auch zum Experimentieren. Mir stellt sich allerdings die Frage nach der Verwendung: Wie viel braucht man wovon, was passt zusammen? So komme ich selbst immer wieder auf traditionelle Kombinationen zurück: Wacholder zu Sauerkraut, Kümmel zu Schweinefleisch, Koriander zu orientalischen Rezepten. Teilweise sehe ich auch ein wenig einen Hype: Kräuter und Gewürze gelten als gesund, also wird auf Teufel komm raus gewürzt und am Schluss wenn möglich noch alles dick mit Chiliflocken- und Chilifäden bestreut. Weniger wäre oft mehr.

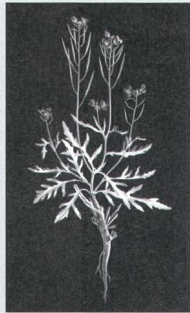


Sabine Karg, Regula Steinhauser-Zimmermann und Irmgard Bauer: *Kulinarische Zeitreise. Ein Kochbuch mit Rezepten von der Steinzeit bis ins Mittelalter. Communicating Culture, Brendby Strand DK 2011.*

Peter Müller, 1964, ist Historiker und Journalist in St.Gallen.



## Monsieur von und zu Rucola



Rucola. Wenn ich dieses fitzlige, aufdringlich grüne Kraut nur schon sehe, vergeht mir schlagartig der Appetit. Dabei hätte es eigentlich eine ganz passable Form, so hübsch unregelmässig und franslig ist seine Silhouette, in der Mitte eine deutlich sichtbare Ader, die sich durchs ganze Blatt nach oben zieht. Auch der Geschmack ist mehr als nur erträglich. Bisschen bitter, fast scharflich, manchmal ins Fade kippend, je nach dem, aus welchem Garten es kommt und wie alt es ist. Und offenbar werden dem Rucola, der eigent-

entlich Rauke heisst, was viel amächeliger, weil weniger vornehm klingt, auch lebens- und gesundheitsförderliche Eigenschaften nachgesagt: Die seit dem Altertum bekannte, sogenannte Senfrauke soll aphrodisierend wirken, aufgrund ihres hohen Jod-Gehalts bei Schilddrüsenunterfunktion helfen, und sie strotzt ausserdem vor Glucosinolaten, Beta-Carotin und Folsäure.

Alles schön, fein und gut. Doch verhält sich die Sache mit dem Rucola ähnlich wie mit vielen anderen freudigen, gesunden oder auch weniger heilsamen Bekömmlichkeiten: Allzu viel davon kann schädlich sein. Oder zumindest lästig. Das ist auch hier der Fall, nicht weil der Rucola bei exzessivem Genuss schädlich wäre, sondern weil irgendwelche Überhipster vor einigen Jahren auf die fatale Idee gekommen sind, jede halbwegs erdenkliche Speise mit Madame Rauke und Monsieur von und zu Rucola zu adeln. Und das nicht zu knapp, nein, am besten gleich haufenweise.

In jedem Salat. Auf gefühlt jeder Pizza. In jedem noch so gammigen Sandwich oder Burger. (Überhaupt ist dieses Alibi-Grünzeugs im Iklemme eine Saumode, auch das kommune Salatblatt.) Und ist das Kraut nicht drin, ists drumherum, auf dem Tellerrand oder anderswo dekotauglich drapiert. Fehlt nur noch, dass mir irgendwer ein Rucolabier oder ein Glacé mit Raukenaroma andrehen will. Und auf die Idee, die sperrigen, oft zähen Blätter mundgerecht zu schneiden, kommt grad auch kein Mensch. Offenbar gehört es mittlerweile zum hippen Ton, dass einem bei jedem zweiten Bissen ein grüner Stängel zum Mundwinkel rauslampt. Es soll sogar Leute geben, die meinen, sie betreiben Urban Gardening, sobald sie einen Topf Rucola auf dem Fenstersims stehen haben.

Nein danke. Nehmt Löwenzahn, nehmt Thymian, nehmt Peterli, Salbei, Basilikum, Bärlauch, Koriander, Kresse oder irgendwas, aber verschont mich mit diesem allgegenwärtigen Rucola, der zwar gut schmeckt, aber langweilt. Vielfalt ist die Devise – auch auf dem Teller.

Corinne Riedener, 1984, ist Saitenredaktorin.

## Pflanzenwesen, Menschenwesen



Ich bin auf dem Land aufgewachsen und dem Johanniskraut schon früh begegnet. Richtig kennengelernt habe ich es aber erst in der Ausbildung zur Naturheilpraktikerin. In der Schweiz wachsen verschiedene Johanniskräuter. Nur eines wird als Heilpflanze verwendet, nämlich das *Hypericum perforatum*. Hält man die ovalen Blätter gegen das Licht, erkennt man schwarze Pünktchen, die wie Löchlein wirken. Daher kommt der Name «perforatum». Eigentlich sind das aber die ätherischen Öle in den Blättern. Der

einfachste Trick, um das Heilkraut von seinen Geschwistern zu unterscheiden, besteht im Verreiben der Blüten. Dann sieht man das Hypericin, den roten Farbstoff, der sich nur in den Blüten des *Hypericum perforatum* findet.

Bekanntlich wird das Johanniskraut am 21. Juni, am Tag der Sommersonnenwende geerntet, weil es dann die grösste Heilkraft haben soll. Man sagt ihm nach, es habe von allen Heilkräutern die stärkste Beziehung zum Licht. Früher wurde es auch als Hexenkraut bezeichnet. Man hat damit böse Geister vertrieben und in der Verbindung zum Licht die Verbindung zum Guten gesehen.

Licht ist eine essenzielle Energiequelle für die Nerven. Ich setze die Pflanze auf körperlicher Ebene bei Nervenverletzungen und Nervenschmerzen ein, bei Gürtelrosen beispielsweise oder bei Gesichtslähmungen nach einem Schlaganfall. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und regt den Heilungsprozess an. Ausserdem hat sie eine angstlösende, beruhigende Wirkung und stabilisiert die Stimmungslage. Johanniskraut bringt die Sonne ins Herz.

Ich finde es schwierig, wenn man sagt, Johanniskraut könne man bei Depressionen einsetzen. Es gibt viele Heilpflanzen, die man begleitend bei Depressionen einsetzen kann. Mir ist es wichtig, eine Person und ihre Lebensumstände kennenzulernen und anhand meines Eindrucks die Pflanzen auszuwählen, die passen. Das Wesen einer Heilpflanze muss zum Wesen eines Menschen passen.

Innerlich eingenommen können Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln auftreten. Frauen, die hormonell verhüten, haben oft Angst, die Wirksamkeit der Pille könnte leiden.

Dazu gehören hochdosierte *Hypericum*-Extraktpräparate. Deshalb gehören Tinkturen in Fachhände.

Ein Johanniskraut-Öl kann man aber sehr gut selber herstellen und verwenden. Zum Beispiel zur Beruhigung auf dem Solarplexus, an den Fusssohlen, am Herzen oder wo sonst Unruhe herrscht. Man muss jedoch bedenken, dass es die Haut empfindlicher für Sonnenbrand macht.

Das helle, leuchtend gelbe Johanniskraut ist sehr fein und doch sehr kraftvoll. Es wächst häufig exponiert an Wegrändern, wo es trampelnden Menschen und Tieren und urinierenden Hunden widersteht. Für meine Praxis verarbeite ich aber Kräuter, die mein Vater für mich in seinem Garten anpflanzt.

### Rezept Johannisöl:

- Blüten an einem trockenen Vormittag ernten
- Konfi-Glas mit Blüten füllen und stark erhitzbares Öl aufgiessen, bis die Blüten überdeckt sind
- Drei Wochen an die Sonne stellen und täglich schütteln
- Absieben (z.B. mit Kaffeefilter)
- Hilft bei Ekzemen, Nervenschmerzen, Entzündungen, Schürfwunden, Verspannungen oder Menstruationsbeschwerden.

Christine Stieger, Jahrgang 1983, ist Naturheilpraktikerin in Rapperswil-Jona.

Notiert von Frédéric Zwicker.



## Ist grünlich eine Geschmacksrichtung?



Der Geschmack von Peterli ist wenig spektakulär. Krautig? Oder ist grünlich eine Geschmacksrichtung? Wenn ja, dann wäre das wohl das passende Wort.

Den Geruch dieses Kräutleins kann ich nicht neutral beurteilen, weil mein Grossvater, der sonst ausschliesslich der chemischen Pharmazie vertraute, es in seinen alten Tagen in grossen Mengen ausgekocht als Tee gegen seine Gichthände getrunken hat. In den Grosseletern-Räumen hing dieser Geruch satt in der Luft, zumindest brachte ich ihn mit dem Kraut in Verbindung. Nicht nur grün und frisch, sondern auch etwas Abgestandenes und Muffiges schwingt seither mit.

Sein Namenspatron war immerhin der erste Papst. Vielleicht diente es einst zur Würze von gebratenen Hähnen. Heute ist es zur Deko verkommen, gewiss: Dekorativ ist es, besonders die krause Art, ob es nun auf dem Canapé halb im Sulz eingesunken ist oder auf dem warmen Schnitzel vor sich her welkt. Im Gegensatz zu süssen Beeren, die es geschafft haben, auch pikante Speisen zu zieren, oft wegen der Säure durchaus passend, hat das Peterli nie einen Platz auf Süssspeisen gefunden, trotz dekorativer Erscheinung. Das bleibt der Pfefferminze vorbehalten.

Seit einem halben Jahr besitze ich eine manuelle Hackmaschine. Sie sieht aus wie eine kleine Salatschleuder, nur anstelle eines Korbs drehen sich im zylinderförmigen transparenten Behälter Messer um die Mittelachse, wenn man an der Schnur zieht. Bisher bestand beim Kleinschneiden mit dem konventionellen Messer die Schwierigkeit, dass nur das gekräuselte Kraut klein geschnitten werden konnte; die langen Stengel schmecken zwar stark nach Peterli, waren aber nur mühsam kleinzukriegen. Dank dem neuen Lieblingshaushaltsgerät lassen sich Kräuter mittels beherztem Ziehen an der sich automatisch zurückdrehenden Schnur in allen Teilen wirkungsvoll kleinschneiden.

Seither macht es richtig Freude, die Kräuter in grossen Mengen für ein Pesto zuzubereiten. Dieses lässt sich auch als Vorrat tiefrieren. Dazu ist es ratsam, schon einige Tage im Voraus einen Topf reichlich mit gutem Olivenöl zu befüllen und Zitronenzesten beizugeben. Dazu ist ein Gerät hilfreich, dessen Namen mir sehr seltsam und daher wunderbar erscheint: der Zestenreisser. Mit diesem wird die Zitronenschale in feine, aber zusammenhängende Streifen gerissen.

Zitrone und Peterli ist eine wunderbare Kombination, welche vielleicht schon von tätowierten und in schwarzen Kleidern steckenden Köchen zu einem Sorbet verarbeitet wurde, vielleicht um Schwartenmagen-Ravioli zu ergänzen, oder als Dessertbeilage zu Käse. Wer es sauer mag, nehme den Saft einer halben Zitrone und träufle ihn ins Olivenöl. Auch getrocknete Peterli lassen sich so im Voraus einlegen.

Ansonsten gebe ich jeweils die Peterli am Morgen des Nachtessens ins Zitronen- und Zestenöl. Jetzt kommen die klassischen Pestozutaten hinzu: Pinienkerne, wobei ich oft auch Zedernkerne verwende, nicht aus Feinschmeckerei, sondern weil ich für diese Kerne eine gute Quelle habe (gebana.ch), weiter grünen Pfeffer, manchmal passt auch roter, und als Variante einen Löffel voll Honig und dazu frische Chilistreifen. Beide dieser Variablen haben ihre Tücken: Wie lässt sich zäher Honig mit dem Öl vermengen? Für raffinierte Tricks wäre ich offen; ich behelfe mir mit zwei Löffeln, welche ich nutze, um sich gegenseitig abzustreifen unter schnellem Rühren in der Öl-Sauce.

Die Chilischoten halbiere ich (gerne mit Einweghandschuhen), wasche die unerträglich scharf erscheinenden Kerne unter

fließendem Wasser weg und verschneide die Schoten in nicht zu kleine Streifen, um denjenigen eine Chance zu geben, die die scharfen Teile wieder herausfischen wollen. Seit einiger Zeit kommen noch Rapssamen dazu; diese schwarzen kleinen Kerne sind vor allem eine haptische Bereicherung, sie fühlen sich im Mund wie Kaviar an, Kügelchen mit einer widerstandsfähigen Schale, die sich durchbeissen lässt, um dann im Innern ganz weich und sanft zu werden. Dass diese Kerne etwas Neumödiges sind und ganz leicht an all die Superfood-Hysterien um Chia etc. erinnern, lassen mich manchmal etwas zögern.

Diese Art der Pesto erinnert an den Klassiker der italienischen Küche: Pasta Cinque Pi. Wobei nicht ganz klar ist, was dazu gehört: Panna (Rahm), Parmigiano (Parmesan), Pomodoro (Tomaten), Prezzemolo (Peterli) e Pepe (Pfeffer). Je nach Form der Teigwaren wären es mit den Penne gar 6 Pi. Aber bei meinem Rezept kommen lediglich quattro Pi vor: Peterli, Pfeffer, Parmesan und dann noch die Penne als Grundlage. Die Frage nach den richtigen Teigwaren ist ja weiträufig, sie betrifft die Form ebenso wie das verwendete Getreide. Weizen hat mittlerweile einen schlechten Ruf, also Dinkel? Oder glutenfrei aus Buchweizen? Bei mir sind es normale Hartweizengriess-Penne, nicht allzu weich gekocht.

Das Rezept hat sich an der derzeitigen Wohnsituation entwickelt. Der Gartensitzplatz war plötzlich ganz weit weg von der Küche. Dieses Rezept lässt sich mit kalten Nudeln als Nudelsalat ebenso realisieren wie warm in der Küche; bei der heissen Variante kommen einige Drehungen aus der Käsereibe hinzu, wenns nach mir ginge: Sbrinz. Je nach Zugabe von Käse oder eben nicht, kann etwas grobes Salz darüber gestreut werden. Und vielleicht nochmals etwas frische Peterli.

So wäre dann der Peterli dreifaltig angewendet, in ölig erweichter Konsistenz, einigermassen frisch und ganz frisch vorhanden, was einen Versuch darstellt, Peterli mit seinen umfassenden Qualitäten zu geniessen.

---

Ueli Vogt, 1965, ist gelernter Gärtner und Architekt. Er leitet das Zeughaus in Teufen.



