

Glutenfreie Kräuterküche

Ihr Lieben, vielleicht habt ihr es schon entdeckt: Auf meiner Website gibt es seit einiger Zeit die Kategorie „Kräuterfein“, gefüllt mit liebevoll ausgewählten Rezepten aus der Kräuterküche. Heute möchte ich euch mitnehmen auf eine kleine Reise – zurück zu meinen Wurzeln und hinein in die duftende, lebendige Welt der Kräuter, die mich schon mein ganzes Leben begleitet.



Seit meiner Kindheit haben Kräuter in meinem Leben eine besondere Bedeutung. In unserer Familie waren Schnittlauch, Petersilie, Dill oder Liebstöckel ganz selbstverständlich in der Küche zu Hause – frische Zutaten, die Suppen, Salate und Soßen ihren typischen Geschmack verliehen. Wildkräuter wie Spitzwegerich, Schafgarbe, Ringelblume, Rotklee, Brennnessel oder

Gundermann fanden bei uns vor allem als wohltuende Tees ihren Platz. Sie wurden sorgfältig gesammelt, getrocknet und für die Zubereitung aromatischer Kräutertees verwendet, die nicht nur durch ihren Geschmack, sondern auch durch ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt wurden.

Diese tiefe Verbindung zur Natur und den Pflanzen ließ mich nie los. Im Jahr 2023 erfüllte ich mir einen lang gehegten Wunsch: Ich begann die einjährige Ausbildung zur Kräuterpädagogin an der Gundermann Schule in Burgbernheim.

Diese Zeit war für mich so viel mehr als Lernen – sie war ein echtes Herzensprojekt. An den Ausbildungswochenenden tauchten wir mit allen Sinnen in die Welt der Wildkräuter ein: Wir stellten Salben, Cremes, Elixiere und Teemischungen her – und

zauberten aus den unterschiedlichsten Kräutern himmlische Speisen und Backwaren. Ich war jedes Mal aufs Neue begeistert, wie vielfältig, geschmackvoll und gleichzeitig fein die Kräuterküche schmecken kann. Ein echtes Geschenk der Natur.

Die Abschlussprüfung bestand aus einer schriftlichen Arbeit, einer kleinen Kräuterführung – und meinem liebevoll gestalteten Präsentationstisch. Dort präsentierte ich eine bunte Auswahl an Gelerntem – darunter auch selbstgemachte Hagebuttenpralinen, zart verfeinert mit Gundermann. [HIER](#) geht's zum Rezept. Alleine diese Möglichkeiten, diese Farben, dieser Geschmack – es war einfach zauberhaft.



Heute ist die Kräuterküche ein fester Bestandteil meines Alltags – und ein Stück Zuhause. Sie bedeutet für mich Achtsamkeit, Kreativität und vor allem: Geschmack. Egal ob für süße Köstlichkeiten, herzhaftes Gerichte oder feine Aufstriche – für jede Speise gibt es das passende Kraut. Und ich liebe es, immer wieder Neues auszuprobieren und dieses Wissen mit euch zu teilen, selbstverständlich immer in glutenfreier Variante.

Lasst euch überraschen – es warten noch viele feine, aromatische und liebevoll entwickelte Kräuterrezepte auf euch. Von Herzen, Tanja







Foto Tanja: Heike Stuffer Fotografie