Ausgabe 103 – August 2019

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Echt scharf: Wildes Kraut mit Scharfstoffen

Klare Suppenbasis aus frischen Wildkräutern

Wildes und Verwildertes aus der Gattung Prunus

Sommerlicher Löwenzahnsalat

Bodenzeigerpflanzen in meinem Wildkräutergarten

Pflanzenrätsel

Die Schafgarben-Apotheke

Wildpflanzen-Idee

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Weinbergs-Lauch

Echt scharf: Wildes Kraut mit Scharfstoffen

Warm und glücklich macht uns die Schärfe in Lebensmitteln. Welche Wildpflanzen mit dieser „Geschmacksrichtung“ - die eigentlich keine ist - aufwarten, darüber klärt uns Karin Greiner auf.

Wer sich durch die Welt der wilden Kräuter hindurchschmeckt, wird immer wieder auf eine Geschmacksrichtung stoßen: bitter. Blätter vom Gewöhnlichen Löwenzahn (Taraxacum officinale) etwa, die im Vergleich zu denen vom Herbst-Löwenzahn (Leontodon autumnalis) noch mild bitter sind, werden von vielen Menschen genau wegen ihrer Galligkeit oft verschmäht. Oder sollte man bei Wildkräutern besser von „herb“ sprechen, weil sich zum Bitteren oft ein austrocknendes, zusammenziehendes Mundgefühl gesellt?

Wer je eine rohe Schlehe vom Strauch gegessen hat, weiß, was ich meine. Seltener kommt einem etwas Saures oder Süßes unter den Gaumen, da muss man schon zu Sauerampfer (Rumex acetosa) oder nektarreichen Blüten greifen. Ebenso ist im Wildpflanzenbereich salzig und umami (herzhaft) wenig vertreten, höchstens beim Sommerportulak (Portulaca oleracea) bzw. bei Wurzeln der Wilden Möhre (Daucus carota) oder Blattstielen vom Giersch (Aegopodium podagraria) ansatzweise zu spüren. Und wie steht es eigentlich mit Schärfe? Oder mit Kälte?

Schmerzvolle Lust

Scharf ist keine eigene Geschmacksrichtung wie bitter, sauer, süß, salzig und umami. Schärfe intensiviert aber die Wahrnehmung unserer Rezeptoren auf der Zunge, scharfe Nahrungsmittel oder Stoffe gelten daher auch als Geschmacksverstärker. Der Eindruck „scharf“ entsteht bei uns durch ein Täuschungsmanöver:
Scharfstoffe (fachsprachlich: Acria) erregen die Schmerz- und/oder Temperaturrezeptoren im Mund. Dadurch gaukeln sie eine erhöhte Temperatur, bei hohen Konzentrationen gar Hitze vor. Die Rezeptoren schlagen Alarm, das Gehirn reagiert, indem es eine stärkere Durchblutung und Sekretausschüttung befiehlt. Unser Mundraum fühlt sich deutlich wärmer an, Speichel und Verdauungssäfte fließen und wir beginnen zu schwitzen. Zusätzlich werden Glückshormone ausgeschüttet, um von den vermeintlichen Schmerzen abzulenken – und wir sind glücklich.

Scharfes in Feld und Flur

Wer „scharf“ sagt, meint eigentlich „hot“, und eine heiße Sache in der Küche sind Gewürze wie die vielen Sorten des Pfeffers (Piper) oder frische, getrocknete, gemahlene oder zu Saucen verarbeitete Chilis oder Peperonis (Capsicum). Deren Schärfe beruht auf Alkaloiden wie Piperin und Capsaicin. Sicher drängen sich auch der Meerrettich oder Kren (Armoracia rusticana) sowie Wasabi (Eutrema japonicum)

noch in diese Geschmacksszenerie, dazu auch Senf, der je nach Zubereitung mal mild, mal höllisch scharf auftritt.
Wobei wir bei den Kreuzblütlern oder Brassicaceen angekommen sind, der Pflanzenfamilie mit Senfölglycosiden (Glucosinolate). Diese Stoffe, hauptsächlich Sinigrin und Sinalbin, sind zunächst geschmacksneutral. Erst wenn durch enzymatische Spaltung mittels Myrosinase chemische Verbindungen namens Isothiocyanate entstehen und diese dann noch umgewandelt werden, entsteht die Schärfe und der typische, bisweilen beißende Geruch, der Mund, Rachen, Nase und Augen, ja sogar die Haut reizt. Radieschen und Rettiche (Raphanus sativus) tragen diese Schärfe auch in sich, nur leider heizen die Gemüse heute kaum noch ein. Mild gezüchtete Sorten und vor allem eine geänderte Anbauweise haben ihnen den „Biss“ genommen.
Ist es trocken und sehr sonnig, leiden die Pflanzen also unter einem gewissen Stress, bilden sie die Senfölgöycoside als Abwehrstoffe und werden schön scharf. Gut gegossen und unter Glas angebaut bleiben sie „faul“ und wässrig. Da sind mir neben der Kapuzinerkresse (Tropaeolum), die ebenfalls Senföle enthält, meine Radieschenschoten willkommen. Die jungen, noch knackigen Früchte ausgewachsener Radieschen oder spezieller Sorten (Luftrettiche, Rattenschwanzradieschen) erhalten nämlich ihre feurigen Eigenschaften. Oder ich greife zu den wilden Verwandten.
Besonders die Samen aus den Schoten von Hederich (Raphanus raphanistrum) oder Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata), aber auch die Brutknospen der Zwiebeltragenden Zahnwurz (Cardamine bulbifera) fallen mir spontan ein. Die Samen lassen sich wie Pfefferkörner einsetzen, können aber auch, bei nur geringer Ernte auch mit Senfkörnern gemischt, zu Senf verarbeitet werden. Und die in den Blattachseln zur vegetativen Vermehrung entstehenden Brutzwiebeln oder Bulbillen der Zahnwurz? Klein, aber oho! Dabei spart man sich sogar lästiges Zwiebelschälen, zudem tränen die Augen nicht beim Schneiden.

Zwiebelige Schärfe

Apropos Zwiebel, nicht nur die Küchenzwiebel (Allium cepa) treibt es scharf, auch wilde Verwandte eignen sich, um Pep in die Küche zu bringen. In der ehemals eigenständigen Familie der Zwiebel- oder Lauchgewächse (Alliaceae), die heute als Unterfamilie zu den Narzissengewächsen (Amaryllidaceae) gerechnet werden, finden sich noch einige Scharfmacher mehr, insbesondere in der Gattung Lauch. Dazu gehört etwa der Bärlauch (Allium ursinum), dessen beste Zeit jetzt im Hochsommer natürlich längst vorbei ist, aber dessen schwarze, kugelige Samen sich getrocknet wunderbar aufheben lassen. Die haben es wahrlich in sich! Ab damit in die Pfeffermühle.
Schon die früh im Jahr treibenden binsenartigen Blätter vieler wilder Lauch-Arten, die dem Schnittlauch (Allium schoenoprasum) ähnlich sind, haben eine geniale Würzkraft, doch diese wird vom Temperament der Brutzwiebeln und Samen noch übertroffen. Häufig findet man den Weinbergs-Lauch (Allium vineale), der keineswegs nur in Weinbergen wächst, sondern auch an Feldrändern, in Gebüschen und Wiesen. Sein Pseudo-Blütenstand, winzige Brutzwiebeln, die sich im Blütenstand entwickeln und bald an der Mutterpflanze austreiben, lassen an einen Punker mit steiler Fönfrisur denken. In der Pfanne mit etwas Öl oder Butter kurz angeschmort mag ich dieses wilde punky-funky Food sehr, es passt gut zum Healthy Eating Trend. Ganz ähnlich ist der Kohl- oder Rosslauch (Allium oleraceum), dessen „Kopf“ lockerer aus Zwiebelchen aufgebaut ist und auf extrem harten Stängeln steht. Der Seltsame oder Wunder-Lauch (Allium paradoxum), auch Berliner Bärlauch genannt, tritt mitunter invasiv auf, da darf man ruhig zugreifen – die anderen Laucharten lässt man besser unbehelligt, weil sie doch recht selten geworden sind.
Ihre Schärfe haben Lauchzwiebeln, -blätter, Brutzwiebeln und Samen von Alliin, einer schwefelhaltigen Aminosäure. Vergleichbar mit dem Wirkungsmechanismus bei den Senfölen, wird das geruch- und geschmacklose Alliin

Allium oleraceum

Allium ursinum

Raphanus Luftrettiche

durch das Enzym Alliinase bei Zerreiben, Zerkauen oder Erhitzen in verschiedene Produkte gespalten und umgesetzt, unter denen schließlich das Allicin entsteht, das für Geruch wie Geschmack verantwortlich zeichnet und auch Lauchöl genannt wird.

Himmlisch bis höllisch

Im weitesten Sinn kann man die Lauchöle zu den ätherischen Ölen zählen, weil sie wie diese leicht flüchtig sind und von den Pflanzen in geringen Mengen zur Abwehr von Fraßfeinden und Krankheitserregern gebildet werden. Manche ätherischen Öle, Vielstoffgemische aus Terpenen, Lactonen, Alkoholen, Phenolen und anderen Stoffgruppen, entwickeln wie Senf- und Lauchöle ebenfalls einen scharfen Geschmack. Vor allem Aldehyde bewirken in ihnen das jeweils charakteristische Aroma, das vor allem unsere Nase wahrnimmt. Ätherische Öle, benannt nach dem griechischen Ether für Himmelsluft, reizen unsere Sinne gleich mehrfach. Bisweilen empfinden wir das Bouquet als fast schon überirdisch, ab und zu aber eher unterirdisch – auch geschmacklich. Denn es gibt Pflanzen, deren ätherische Öle sich im Mund nahezu satanisch benehmen.
Beim Dost oder Oregano (Origanum vulgare) wie beim Thymian (Thymus) gibt es je nach Standort und Wuchsbedingungen immer wieder Exemplare, die eine deutliche Schärfe in sich tragen. Das ist vor allem in heißen Sommern wie letztes Jahr zu bemerken.
Von diesen Lippenblütlern (Lamiaceae) gibt es auch Zuchtformen und Auslesen, die eben wegen ihrer Schärfe eigens für Gartenkultur und Küche angeboten werden. Das beweist, dass ihnen ein gewisses Feuer bereits „im Blut“ steckt. In freier Wildbahn steckt kein Etikett dabei, hier heißt es einfach ausprobieren.
Überraschend sind für mich immer wieder Vertreter aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Und davon eben solche, auf die eher verächtlich herabgesehen wird, sofern sie denn überhaupt Beachtung finden. Zwei Neophyten aus Nordamerika sind es, die defti-

Alliaria petiolata

Cardamine bulbifera

Mentha spicata

Conyza canadensis

Armoracia rusticana

Tomate mit Berufkraut

ge Würze ins Essen zaubern können: das Einjährige Berufkraut (Erigeron annuus, auch Feinstrahl genannt) und das Kanadische Berufkraut (Conyza canadensis, auch Katzenschweif oder Weiße Dürrwurz). Beide sind „hot and spicy“, wie man es ihrer Herkunft gemäß ausdrücken muss. Was braucht man Pfeffer, wenn die Tomaten mit einem Blütenköpfchen nicht nur aufblühen, sondern perfekt gewürzt sind? Wozu einen Rub aus exotischen Gewürzen, wenn das Grillgut mit einer Kräuterbutter exzellent wird, in der Blätter oder Knospen vom Katzenschweif die Musik spielen? Was für ein Staunen, wenn ich das „schnöde Unkraut“ als Gourmetgewürz der allerfeinsten Schärfe präsentiere.

Absolut cool!

Entsprechend der Hitze vortäuschenden Wirkung von manchen ätherischen Ölen können andere, allen voran das Menthol, einen Cool-down-Effekt haben. Indem sie überaus rasch verdunsten, wird an den Thermorezeptoren ein Kältereiz ausgelöst – wir empfinden das als kühlend. Menthol enthält nicht nur die Pfefferminze (Mentha × piperita), sondern neben anderen Bestandteilen wie Carvon auch viele weitere Arten, etwa Ährige Minze (Mentha spicata), Acker-Minze (Mentha arvensis) oder Wasser-Minze (Mentha aquatica). Aber auch bei Dost und Thymian findet sich Menthol – sind sie daher vielleicht „cool and spicy“?

Scharf tut gut

Gerade im Sommer, wo man ohnehin schon schwitzt, auch noch scharf essen? Da läuft einem der Schweiß doch erst recht aus allen Poren. Genau das ist aber gut so, denn wer ordentlich schwitzt, der senkt seine Körpertemperatur durch die entstehende Verdunstungskälte. Man braucht nur einen Blick über den Tellerrand zu werfen: Je heißer das Klima, desto schärfer wird gegessen. Nicht zu vergessen, dass Scharfstoffe auch desinfizierend wirken. Wenn Sie also ein Chilihead sind oder ein Schärfe-Junkie werden wollen, gehen Sie hinaus in Feld und Flur, in die Natur. Sie hält immer etwas Scharfes bereit, und wenn nicht zum Essen, dann eben zum bewundern – das ist wahre Pflanzenlust!

Ihre Karin Greiner
www.pflanzenlust.de

Scharf ist super, und super sind auch die Pflanzen und Rezepte in meinem Buch „Superfood Heimische Wildpflanzen – Power aus Garten, Wald und Wiese“. Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8001-0373-7. € 15,90.

Klare Suppenbasis aus frischen Wildkräutern

Lotte Rauchbauer aus dem Burgenland hält ein „wildes“ Rezept für Sie bereit, das Sie wunderbar mit verschiedensten Zutaten variieren können.

Schafgarbe, Giersch und Löwenzahn

Beweggrund für mich, mit einem Rezept für eine Basissuppe zu experimentieren, war meine Abneigung gegen diverse Fertigsuppen mit Glutamat bzw. Hefe als Geschmacksverstärker. Wildgemüse sollte der Hauptbestandteil sein und die gehackten Kräuter in der Suppe schwimmen – also musste ich ein Stärkemehl verwenden.

Lauchgeschmack gehört für mich auch zu einer guten Suppe. Im Frühjahr verwende ich natürlich Bärlauch, im Sommer und Herbst dann eben Porree und Knoblauch. Nach mehreren Versuchen fehlte mir noch „das gewisse Etwas“. Das ergab sich aus der Aversion meines Lebensgefährten gegen rote Paprika. „Warum immer Paprika! Warum nimmst du nicht Hagebutten! Dann hast du auch deine roten Farbtupfer drinnen!“ höre ich ihn heute noch sagen.

Und das war es dann – die kleingehackten Hagebuttenschalen waren genau

das, was der Suppe noch gefehlt hatte. Sie gaben der Suppe genau diese fein säuerliche Note, die den Geschmack abrundete.

Und hier folgt das Rezept für eine Menge von ca. 20 Portionen:

Zutaten:
110 g Kräuter feinst gehackt (Reihenfolge nach abnehmendem Mengenanteil): Bärenklau (ca. 50 % der gesamten Wildkräutermenge), Giersch, Löwenzahn, Pastinake, Schnittlauch, Porree, Schafgarbe, Sauerampfer, 25 g Hagebutten (entkernt, Härchen sauber ausgewaschen und fein gehackt), 1 große zerquetschte Knoblauchzehe, 40 g Salz, 125 g Rapsöl oder zerlassene Butter, 125 g Stärkemehl.

Zubereitung Suppenbasis:
Gewaschene Kräuter vor dem Hacken möglichst trockenschleudern. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Zubereitung Suppe:
Pro Portion jeweils 20 g (etwa ein gut gehäufter TL) der Suppenbasis in 1/4 Liter kaltes Wasser einrühren und ca. 5 min. kochen, die Hagebutten sollten weich sein. Danach noch etwas ziehen lassen und mit beliebiger Suppeneinlage servieren.

Tipps:

• Zum Einfrieren: Portionsweise in Eiswürfelbehälter füllen. Oder aus der Masse Kugerln formen und tiefkühlen (dann Butter verwenden, diese Masse ist besser formbar). Gegebenenfalls die Masse vorher kühl stellen, falls sie zu weich ist.

Zum Aufbewahren im Kühlschrank: In kleine Gläschen füllen und mit Öl bedecken.

• Kräuter bzw. Kräuteranteile können je nach jahreszeitlichem Angebot und Geschmack variieren und notfalls durch gängige Gartenkräuter ergänzt werden.

• Hagebutten können für diese Zubereitung sehr gut in kleinen Portionen tiefgekühlt werden.

Lotte Rauchbauer

Basissuppe mit gedünstetem Gemüse

Basissuppe mit Pilzen

Basissuppe allein

Wildes und Verwildertes aus der Gattung Prunus

Reineclauden, Haferpflaumen, Kirschpflaumen und mehr. Dr. Christine Volm amüsiert sich in ihrem rohköstlichen Tipp ein bisschen über das Wirrwarr im Reich der wilden Pflaumen und Kirschpflaumen.

Wilde Pflaumen und Kirschpflaumen

Dieser Sommer ist wunderbar. Früchte ohne Ende. Kaum sind die Vogel-Kirschen abgereift, wird es erst richtig bunt in der Gattung Prunus. Während sich die Liebhaber des wilden oder verwilderten Obstes freuen, raufen sich die Botaniker, sofern an Systematik interessiert, die Haare.
Mirabellen, Prunus domestica subsp. syriaca und Reineclauden, Prunus domestica var. claudiana, lassen sich noch gut unterscheiden: Die einen vergleichsweise groß und überwiegend grün, die anderen relativ spät reifend und kugelrund, gelb und mit gut vom Stein lösenden Fruchtfleisch. Beides sind Pflaumen (Prunus domestica), aber leider nicht die Einzigen. Neben diesen beiden und der allseits bekannten Hauszwetschge, Prunus domestica subsp. domestica, gibt es nämlich auch noch die Kriechen- oder Haferpflaumen, Prunus domestica subsp. insititia, Spillinge, Prunus domestica subsp. pomariorum, Zibarten, Prunus domestica subsp. prisca, und einige andere Unterarten und Spielarten. Ein schönes Durcheinander.
Und damit nicht genug: Den meisten Menschen wohl noch weniger bekannt sind die Kirschpflaumen Prunus cerasifera. Nur die Form Prunus cerasifera 'Nigra' – Blutpflaume genannt – hat dank häufiger Verwendung als Zierbaum ab den 70igern Karriere gemacht, aber das nicht wegen ihrer Früchte, sondern wegen der attraktiven Blüte und aufgrund des rotgefärbten Laubs. Die Früchte werden von den meisten Besitzern gar nicht gegessen und so geht es auch den wildwachsenden Kirschpflaumen in Feld und Flur. Dabei waren die Bäume schon den Kelten bekannt und tatsächlich lautet schwerpunktmäßig die Vermutung, dass die Pflaume erst durch zufällige Kreuzung aus Kirschpflaume und Schlehe entstanden ist.

Und zu all diesem Wirrwarr, was aufzulösen viele Seiten füllen würde, kommt auch noch erschwerend hinzu, dass im allgemeinen Sprachgebrauch – je nach Region – alles, was nicht deutlich als Mirabelle, Reineclaude oder Zwetschge zu erkennen ist, in einen Topf geworfen wird. So nennt man in Bayern verschiedene Pflaumenarten und oft auch die Kirschpflaumen einfach Kriacherl, obwohl im Grunde nur die Kriechenpflaume ein Kriacherl ist.

In Baden-Württemberg wird auch gerne mal etwas zu Zibärtle-Schnaps gebrannt, was klein, rund und nicht so wohlschmeckend wie die Zwetschge ist, obwohl es sich dabei nicht immer um Zibarten handelt. Wir haben hier viele verschiedene Pflaumen-Unterarten und Kirschpflaumen vertreten und mit viel Mühe können sie auch unterschieden werden, unter anderem an Blättern, Bedornung, Geschmack, an der Art, wie sich das Fruchtfleisch vom Stein löst und wie glatt die Oberfläche des Steins ist.
Zur Verwirrung trägt verstärkend auch bei, dass es sowohl gelbe und rote, als auch blau-violette bis bräunliche Varianten von Pflaumen und Kirschpflaumen gibt.
Vordergründig gehen Baumschulgärtner da praktischer ran. Sie verwenden die Kirschpflaumen als Veredelungsunterlagen, z.B. für Pflaumen oder Mirabellen, und nennen sie Myrobalanen, obwohl sie mit den eigentlichen Myrobalanen nichts zu tun haben, denn diese gehören zur Gattung Terminalia und kommen in den Tropen vor. Im Detail wird es in der Baumschule aber noch komplizierter, weil es zudem noch jede Menge Kreuzungen gibt, die als Unterlage genutzt werden.

Wie kommt man aus diesem Dilemma der großen Arten- und Varietätenverwirrung wieder heraus und woher weiß man, welcher Baum oder Strauch jetzt welcher ist?
Es ist tatsächlich möglich, die wilden oder verwilderten Arten zu unterscheiden, verlangt aber viel Kenntnis und Erfahrung. Bleibt für den Laien noch die Frage: Wozu?

In den letzten Wochen sind einige Diskussionen in verschiedenen Pflanzenbestimmungsforen entfacht worden, die nicht nur einmal auch hitzig geführt wurden. Letztendlich endeten sie aber

immer gleich: Die Nicht-Botaniker beharrten auf den regionalen Namen, die Botaniker warfen entnervt das Handtuch. Ich bin der Meinung, jedem das Seine. Es macht doch gar keinen wirklichen Unterschied, ob jemand eine Mirabelle oder eine Kirschpflaume isst, eine Haferpflaume oder einen Spilling. Wichtig ist natürlich, die Arten, Pflaume oder Kirschpflaume, erkennen zu können und von giftigen Pflanzen zu unterscheiden. Aber auf die Varietät oder Unterart kommt es meiner Meinung nach nicht an – und ob es sich um Kirschpflaume oder Pflaume handelt, merkt man spätestens am Geschmack: Die Kirschpflaume ist deutlich saurer.

Viel wichtiger, als die Unterart einer Pflaume bestimmen zu können (obwohl das großen Spaß machen kann) ist es doch, dieses Wildobst überhaupt zu nutzen. Wie viele Kirschpflaumen (meistens Blutpflaumen) in den Gärten werden nicht genutzt, weil man sich nicht traut? Deshalb schauen wir uns jetzt im Sommer hier die verschiedenen Varianten von Pflaumen und Kirschpflaumen an, aber merken muss man sich die Details nicht unbedingt alle. Aber nutzen können Sie die Früchte für Smoothies, Säfte, Obstsalate, Chutneys oder sie einfach pur essen. In diesem Sinne wünsche ich einen schönen August und viel Spaß und vor allem viel Genuss beim Verzehr der wilden Früchte.

Zusätzliche Infos und Rezepte im Blog: http://tine-taufrisch.blogspot.com und auf der Webseite www.christine-volm.de. Ernährungsberatung: wild&roh – Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, D-71063 Sindelfingen, Tel. 07031/811954, info@christine-volm.de. Alle Exkursions- und Seminartermine auf www.wildundroh.de. Vorschau 2020: Es wird 2 Jahreskurse geben: 1. Wildpflanzen-Praxis wild&roh und 2 Wildpflanzen-Botanik wild&roh. Details siehe Veranstaltungstermine

Sommerlicher Löwenzahnsalat

Milan Hartmann erfreut uns mit einer Salatzubereitung, für die Extraportion sekundäre Pflanzenstoffe mit reichlich OPCs (antioxidative und entzündungshemmende Flavanole), Chlorophyll, Glucosinolaten und Hunderten weiteren wertvollen Geschenken der Natur.

Foto: Milan Hartmann

Dieser Salat ist einfach zuzubereiten und schmeckt unglaublich lecker.
Und: Das enthaltene Lutein regt Ihre kognitive Leistungsfähigkeit an:
Für mehr Brainpower!

Zutaten für 2 Portionen

10 Himbeeren, 10 – 20 Blaubeeren, 4 – 8 Erdbeeren, 1 Handvoll Löwenzahnblätter, 1 Handvoll Giersch, 1 Handvoll Blätter von der Kapuzinerkresse, 1 Handvoll Rucola, 2 EL Pinienkerne, einige Lavendelblüten zum Anrichten (nach Wunsch und Geschmack)

Dressing

4 EL Olivenöl, Saft von ½ Zitrone
2 TL Himbeermarmelade (oder eine andere Beerenmarmelade)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Die Beeren putzen, waschen und die Erdbeeren, wenn gewünscht, vierteln. Die Blätter waschen und trocken tupfen, dann direkt mit den Beeren auf den Tellern anrichten und die Pinienkerne darüberstreuen.
Alle Zutaten für das Dressing gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze über den Salat träufeln. Anschließend die Lavendelblüten darüberstreuen.

Tipp: Wenn Sie mögen, geben Sie ein paar Gänseblümchenblüten oder andere essbare Blüten über den Salat: Das Auge isst mit!

Milan Hartmann

Von Milan Hartmann ist das Buch erschienen „Fitness für die Zellen mit Phytonährstoffen“ im Hans Nietsch Verlag

Bodenzeigerpflanzen in meinem Wildkräutergarten

Wir begleiten Margarete Vogl bei einem Rundgang durch ihren Garten und erfahren Interessantes über die Wildpflanzen und deren Vorlieben.

Wiesen-Bärenklau

Wenn ich durch meinen geliebten und reichhaltigen Wildkräutergarten gehe, dann stelle ich fest: An manchen Plätzen gibt es eine Fülle von bestimmten Pflanzen. Suchen sich Wildpflanzen ihren Standort etwa selber aus?

In meinem Wildkräutergarten befinden sich viele Obstbäume, Hecken- und Beeren-Sträucher und auch Birken, Eschen, Ahorn, Akazien, Weiden, Nussbäume und wenige Freiflächen. Auch ein Gemüsegarten mit Blumen gehört dazu. Je nach Standort und Jahreszeit finde ich andere Wildpflanzen. In den letzten 40 Jahren wurde außer eigenem Kompost nichts auf meine Wiese und Gemüsegarten ausgebracht.

Ich beginne meinen Rundweg gleich hinterm Haus. Ein kleiner Hang Richtung Osten zum Gemüsegarten führt vom Schatten der Birken in die Sonne. Mir fällt auf, dass die Wildkräuter unterschiedliche Ansprüche an den Boden haben. Deshalb müssen die Wildpflanzen ihren Standort selber wählen können, weil sie unterschiedliche Bodenverhältnisse brauchen. Wenn wir diese unterschiedlichen Plätze mit ihren Wildkräutern genau betrachten, dann können die Wildkräuter für uns Bodenzeigerpflanzen sein. Ich frage mich: Wenn ich weiß, welchen Boden bestimmte Wildkräuter bevorzugen – kann ich diese dann nach diesem Anhaltspunkt finden? So versuche ich nun, Wildpflanzen nach ihrem Lieblingsstandort einzuordnen.

Wenn ich den kleinen Hang Richtung Gemüsegarten gehe, komme ich an Johannisbeersträuchern und Zwetschgenbäumen vorbei. In deren Schatten kann ich täglich Giersch und Löwenzahn ernten. Bei Starkregen kommt vom Hang, auf dem auch mein Komposthaufen ist, eine Menge Wasser runter und somit auch Nährstoffe vom Komposthaufen. Zusätzlich fällt im Herbst Laub auf die Wiese und nicht alles Laub kann von mir entfernt werden. Somit düngt sich die Wiese von alleine.

Über die Fläche vor dem Hang fahren manchmal Fahrzeuge, die Brennholz befördern. Daher ist der Boden vor den Birken etwas verdichtet. Wir haben zusätzlich schweren lehmhaltigen Boden. Reichlich wachsender Breitwegerich, Hirtentäschel und Gänseblümchen sind die Folge.

Ich gehe weiter Richtung Gemüsegarten. Rings um den Komposthaufen wuchern die Brennnesseln und auch das Klettenlabkraut. Im Gemüsegarten kann ich neben Kartoffeln und angebautem Gemüse auch Melde, Vogelmiere, Franzosenkraut und Knoblauchsrauke ernten. Die Brennnesseln lieben meinen Gemüsegarten. Warum wohl?

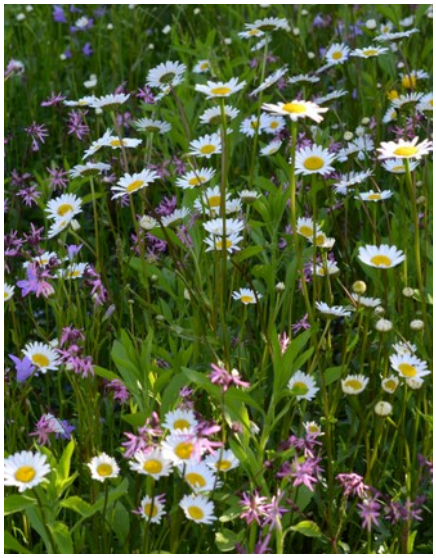
Oberhalb des Gemüsegartens ist genügend Sonne für das Johanniskraut und für die Schafgarbe. Die Wiese ist trocken und mager. Auch finde ich hier den Heilziest, Frauenmantel und das echte Labkraut. Im Frühjahr leuchtet auch die Lichtnelke. Weiter im Norden hatten meine Eltern schon nach einer Quelle gesucht. Dort kam immer Wasser aus der Wiese. Weil wir höchstens zweimal im Jahr mähen, konnte sich hier auch das Mädesüß gut ausbreiten. Damit unsere Artenvielfalt erhalten bleibt, mähen wir höchstens nur zwei Mal im Jahr, meistens Ende Juni und im Frühherbst.

Wildpflanzen in unseren Gärten können uns demnach auch zeigen, wie unser Boden beschaffen ist. Dies hat für die Biobauern natürlich eine ähnlich wichtige Bedeutung, wie für uns Wildkräutersammler. Brennnesseln und Löwenzahn zeigen uns zum Beispiel, dass unser Boden viel Stickstoff enthält. Man nennt sie deshalb auch „Stickstoffzeigerpflanzen“. Allerdings sind diese Zeiger- oder Indikatorpflanzen in der Regel sogenannte „Unkräuter“, die bei dem Hobbygärtner oft nicht beliebt sind.

In die Nähe des Gemüsegartens pflanzten wir vor Jahren Haselnusssträucher. Sie wuchsen zu einer stattlichen Größe heran. Davor blühte früher eine große Fläche Schafgarbe. Sie ist nun verschwunden und an ihrer Stelle wächst inzwischen Giersch und auch Löwenzahn.

Das zeigt auch: Wildkräuter verschwinden, wenn ihre Lebensbedingungen

verändert werden. Die verschiedenen Böden haben unterschiedliche Eigenschaften und somit wachsen diejenigen Pflanzen dort, die genau diese Böden bevorzugen. Diese Bodenzeigerpflanzen geben uns über die Beschaffenheit des Bodens Auskunft, denn wir können dadurch sehen, ob der Boden sandig, nass, feucht, trocken, sauer oder verdichtet ist - Auch können wir erkennen, ob dort eine Staunässe vorhanden, ob viel Stickstoff enthalten ist oder umgekehrt wenig Stickstoff.
Ein weiteres wichtiges Merkmal ist die Häufigkeit der einzelnen Pflanze. Je häufiger eine Pflanze an einem Standort vorgefunden wird, umso deutlicher wird sie zur Zeigerpflanze. Die Unterschiedlichkeit der Böden kann die Wildkräuter begünstigen oder benachteiligen. Manche Pflanzen können auch fast überall wachsen, andere sind anspruchsvoller und andere wieder wachsen dort, wo sie von höheren Pflanzen nicht verdrängt werden.
Meinen Rundweg setze ich Richtung Süden fort. Über die sonnige Wiese gehend mit Johanniskraut und Schafgarbe komme ich auch zu Spitzwegerich und anschließend zu einem großen Hollerbusch. In dessen Schatten breitet sich das Klettenlabkraut vermehrt aus. Diesen Teil des Gartens müssen wir mindestens zweimal mähen, da hier auch sehr viel Gras wächst. Ich gehe weiter Richtung Westen zur Linde und zu den Obstbäumen. Auf der Wiese vor der Linde wächst in deren Schatten Wiesen-Bärenklau und wieder viel Giersch. Unter der Linde breitet sich der Bärlauch ungehindert aus. Der Bärlauch braucht im zeitigen Frühjahr Sonne und im Sommer Schatten. Dies ist auch ein Bereich, den wir höchstens einmal mähen, damit er sich mit dem Samen ausbreiten kann und die Blätter des Bärlauchs von alleine welken können. Unter den Obstbäumen, die nicht zu dicht stehen, kann man im Frühjahr viele wilde Erdbeeren und Veilchen entdecken. Noch weiter nach Westen gehend kommen wir zu einer Magerwiese. Vor über vierzig Jahren wurde hier eine Straße verlegt und der noch vorhandene Unterboden ist bei Wilden Möhren, Margeriten und Glockenblumen sehr beliebt. Auch kann man bei genauem Hinschauen am Zaun noch ein Zittergras entdecken.
So wie Brennnessel, Löwenzahn und Klettenlabkraut stickstoffhaltigen Boden bevorzugen und es sie dort reichlich gibt, wächst auf Böden mit wenig Stickstoff zum Beispiel die Wilde Möhre, das Echte Labkraut und das Hundsveilchen. Zu den Wildkräutern, die stickstoffhaltige Böden lieben, gehören auch noch die Melde, der Wiesenbärenklau, die Knoblauchsrauke, das Franzosenkraut, der Giersch, die Taubnessel und die Vogelmiere. Wenn ich dies weiß, dann werde ich den Löwenzahn weniger auf mageren Böden finden. Besonders die essbaren Kräuter von „guten Böden“, wie man bei uns sagt, können in der Küche verwendet werden, da ihr Blattgrün saftig und reichlich ist.
Natürlich können auch Kräuter von stickstoffarmen Böden, wie die Wilde Möhre und der Acker-Hohlzahn, in der Küche verwendet werden. Aber ihre Ausbeute ist wesentlich geringer. Auf mageren Böden wachsen auch der Frauenmantel, die Große Braunelle, die Margerite und das Gänseblümchen. Das Zittergras und der Augentrost sind typische Magerkeitsanzeiger.
Auch auf sandigen Böden kann die Vogelmiere gefunden werden. Sie wächst dort, wo frisch umgegraben wurde. Auf sandigen trockenen Böden treten auch die Königskerzen und das Gänsefingerkraut auf. Trockene Böden werden vom Thymian, Wiesen-Salbei und mittleren Wegerich bevorzugt. Als Trockenzeiger kann noch das Echte Johanniskraut und die Skabiosen-Flockenblume genannt werden.
Auf nassen Böden wachsen dagegen das Wiesen-Schaumkraut, der Ehrenpreis und auch der Löwenzahn. Auf feuchten Böden, auch bei Staunässe, ist das Mädesüß reichlich zu finden. Ebenfalls auf Böden mit Staunässe sind der große Wiesenknopf und das Gänsefingerkraut zu finden. Als Feuchtezeiger dienen auch das Zottige Weidenröschen, der Schlangenknöterich und die Kohl-Kratzdistel.
Saure Böden dagegen bevorzugen die Heidelbeere und die Hundskamille. Und auf verdichteten Böden finden Sie fast immer den Breitwegerich, aber



Bunte Wiese mit Margeriten, Glockenblumen und Lichtnelken

Den Hundsveilchen gefällt es in meiner wilden Wiese

Den Giersch kann ich täglich ernten

auch das Gänsefingerkraut und der Huflattich fühlen sich dort wohl. Auch das Gänseblümchen und der Kriechende Hahnenfuß sind Verdichtungsanzeiger.
Auf kalkarmen Böden können Sie Spitzwegerich und Sauerampfer sammeln und auf kalkhaltigen treffen Sie auf den kleinen Wiesenknopf, die Brennnessel, den Löwenzahn und die Wegwarte. Auf Lehmböden wiederum wachsen Hirtentäschel, Scharbockskraut, Kamille und Klatschmohn.
Nicht nur die Bodenbeschaffenheit spielt für die Wildkräuter eine große Rolle, sondern auch Sonne und Schatten. Im Schatten bzw. Halbschatten sind der Giersch, der Gundermann, der Waldmeister und der Sauerklee zu finden, im Licht dafür die Kanadische Goldrute und die Schafgarbe.
Zum Ende meines Rundwegs komme ich an meiner Kräuterspirale vorbei. Besonders südliche Pflanzen wie Thymian und Dost brauchen eine sonnige Stelle mit wärmespeichernden Steinen. Auch Insekten sind hier gerne Gast.
Ich konnte feststellen, dass für mich das Wissen um die Bodenbeschaffenheit sehr nützlich sein kann, dass jedoch immer wieder Wildkräuter auf Wiesen wachsen, die gar nicht zu ihrem Lieblingsort gehören. Manchmal müssen wohl auch die Wildpflanzen Kompromisse eingehen, wenn sie von der Konkurrenz, sprich anderen Pflanzen oder den Menschen, verdrängt werden.
Wenn ich jedoch verschiedene Arten Wildkräuter mit ähnlichen Bodenwünschen auf einer Wiesenfläche sehe, dann kann ich Rückschlüsse auf den Boden ziehen, auf dem sie wachsen.
Die Natur mit ihren Wildpflanzen ist so vielfältig, wie die Böden auf denen sie gedeihen. Achten wir darauf, dass wir den Wildpflanzen diese Lebensgrundlage nicht zerstören.

Margarete Vogl
Gesundheits- und Kräuterschule in Niederbayern
www.herbologe.de
Tel.08509 846

Pflanzenrätsel

Wer erkennt diese Wildpflanze?

Diesmal haben wir einen Baum ausgesucht, der sehr schnell wächst, weiße Blüten und spitze Dornen hat. Wer erkennt diesen großen Baum? Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns schnell Ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt.

Die oder der Schnellste mit der richtigen Lösung gewinnt diesmal das Buch „Die Bäume und das Unsichtbare“ von Ernst Zürcher aus dem AT-Verlag. Die moderne Naturwissenschaft bestätigt altes Wissen und fördert erstaunliche Erkenntnisse über die Besonderheiten der Bäume zutage. Ein visionäres Buch eines Wissenschaftlers - mit tiefen Einblicken in das Wesen und Wirken der Bäume und mit vielfältigen Handlungsimpulsen für die Zukunft.

Beim letzten Rätsel hatten wir den Feldahorn (Acer campestre) und am schnellsten bei der Beantwortung war Marie Woeste aus Witzenhausen:
„Durch meine Ausbildung zur Obstbaumwartin beschäftige ich mich gerade intensiv mit Bäumen. Pflanzen und Kräuter waren allerdings schon immer etwas für mich, dass mich auf unserem Hof im Sauerland erdete und magisch anzog. Nach meinem Abschluss in ökologischer Landwirtschaft baue ich dort mit meinem Partner eine solidarische Landwirtschaft auf. Eine schönere Arbeit als den Pflanzen beim Wachsen zuzusehen kann ich mir nicht vorstellen. www.hof-woeste.de "

Vielen Dank wieder an alle Mitratenden!

Die Schafgarben-Apotheke

Ursula Stratmann mag das „Tausendblatt“ schon seit ihrer Kindheit – und auch heute noch ist sie von den vielfältigen Eigenschaften der Pflanze begeistert.

Gewöhnliche Schafgarbenblüten

Einsame Insel …

Wenn ich meine Botanikfreunde frage, welches Kraut sie unbedingt mit auf eine einsame Insel nehmen würden, angenommen, sie dürften nur ein einziges mitnehmen, sagen die meisten „Salbei“. Diejenigen, die oft in Exoten-Kräuterläden unterwegs sind, nehmen „Jiaogulan“, das „Kraut der Unsterblichkeit“ mit. Ich aber nehme Schafgarbe!

Engelsgleiche Schönheit!

Schon als Kind fand ich die kleinen „Blütchen“ so allerliebst. Diese kleinen Blütchen sind nun keine Einzelblüten, sondern selbst Blütenstände aus vielen noch kleineren Blüten. Die „Korbblütler“, zu denen die Schafgarbe gehört, machen das, denke ich, für die Bienen, Käfer, Wanzen, Fliegen. Ein größerer Blütenstand ist eben besonders verlockend und man trifft seinesgleichen auf der großen Oberfläche.
Der Duft! Die filigranen Blätter! So hübsch wie Omas Spitzendeckchen! Wenn wir die Blättchen als Kinder auf ein Blatt Papier legten und Wasserfarbe durch ein Sieb darüber spritzten, gab es die schönsten Muster. Damals hatte ich noch kein „großes Latinum“ und wusste nicht, dass der lateinische Name der Pflanze „Achillea millefolium“ lautet und „Millefolium“ in der Übersetzung „Tausendblatt“ bedeutet. Wenn Sie gerade nichts anders zu tun haben, zählen Sie doch mal …

Der alte „Achilles“

Bei dem Namen „Achillea“ denke ich immer an den alten Achilles. Dieser Superheld hatte nur ein einziges Problem: Er war ja durch einen Zaubertrank am ganzen Körper unverletzlich, aber an einer Ferse, die nicht damit in Berührung gekommen war, eben nicht. Und gerade dafür hätte er die Schafgarbe gebraucht. Achillea wäre die Blume, die ihm die Blutung gestillt und damit sein Leben gerettet hätte. Man munkelt, die Göttin Venus hätte ihm einmal das Kraut zur Heilung gegeben …
Die Pflanze heißt auch „Beilhiebkraut“ oder „Zimmermannskraut“, weil sie eben genau die Blutung stillen würde, aber den Namen „Achillea“ finde ich viel schöner!

Blutstillung

Sollten Sie einmal unterwegs furchtbar bluten, können sie einfach die feinen Blättchen auf die Wunde legen. Auf diese Weise hat diese Pflanze auch vielen Verwundeten im zweiten Weltkrieg geholfen. Damals bekamen die Schüler schulfrei und mussten den ganzen Tag Schafgarbe und Hirtentäschelkraut sammeln, weil man sonst keine Blut stillenden Medikamente oder Mullbinden mehr für die vielen Verletzten hatte. Wahrscheinlich hat sie aber auch schon vielen anderen Menschen auf der Welt geholfen, denn die Schafgarbe ist auf der ganzen nördlichen Erdhalbkugel verbreitet.
Wenn Ihnen zu Hause eine Verletzung passiert, dürfen Sie auch die elegante Lösung wählen: Geben Sie stark konzentrierten Schafgarbentee auf eine Mullbinde und diese dann auf die Wunde.

Auch bei Sonnenbrand

Letzten Sommer hatte ich mir einen so schlimmen Sonnenbrand auf der Stirn eingefangen - vor lauter Begeisterung über meinen Garten hatte ich ihn nicht bemerkt - dass ich abends vor Schmerzen fast geheult hätte. Ich habe mir einen starken Schafgarbentee aus Blüten und Blättern aufgegossen: Zu einem Esslöffel zerkleinertem Kraut auf eine Tasse kochendes Wasser gegeben, fünfzehn Minuten ziehen lassen und dann in den Kühlschrank gestellt. Die kalten Kompressen mit dem Schafgarbentee brachten sofort Linderung! Wenn Sie gerade keine Schafgarbe haben, hilft gegen Sonnenbrand auch eine Einreibung mit einer aufgeschnittenen Zwiebel. Auch bei anderen Hautleiden lohnt sich ein Versuch mit Schafgarbenkompressen.

Vielerlei Heilkräfte

Schafgarbe hat so viele verschiedene

Inhaltsstoffe, dass ich mich über seine Allheilkraft nicht wundere. Neben einer Vielzahl ätherischer Öle mit verschiedenen Heilwirkungen findet man in Schafgabenkraut Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide und Kieselsäure. Durch seine Bitterstoffe hat Schafgarbentee eine wunderbare Wirkung auf die Verdauungsorgane. Dazu soll der Tee mindestens sieben Minuten ziehen. Wer untergewichtig ist und unter Appetitmangel leidet, bekommt in den Alpen den Enzianschnaps, bei uns den Schafgarbentee. Durch die Bitterstoffe bekommen alle Verdauungsorgane große Lust, Verdauungssäfte zu produzieren. Dies fördert den Appetit und alle Verdauungsfunktionen. Da die Gallenfunktion auch noch angeregt wird, trägt all dies außerdem noch zur Entgiftung bei. Bitterstoffe fördern die allgemeine Vitalität und sind ein „Jogging“ für die inneren Organe, regen also alle meine Muskeln an, die ich nicht mit dem Willen beeinflussen kann. Nun denken Sie vielleicht, ich wäre krank? Muskeln, die man nicht beeinflussen kann? Aber ja! Adern, Magen, Darm, Gallenblase und Gallengänge, Niere, Harnleiter, Gebärmutter ... Alle diese nun bekommen eine „Tonisierung“, eine Art Frühlingskur und arbeiten dann besser. Bei Appetitlosigkeit trinkt man eine Tasse Schafgarbentee eine halbe Stunde vor der Mahlzeit, bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen oder Völlegefühl eine Tasse nach der Mahlzeit.

Teemischung gegen Appetitlosigkeit

Zu gleichen Teilen mischt man getrocknete Löwenzahnblätter, Pfefferminzblätter und Schafgabenblüten. Davon 1 Teelöffel fein zerkleinert mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen.

Gegen Husten, für Frauen, fürs Herz

Als Hustentee hat sich die Schafgarbe auch bewährt, wobei sie noch besser wirkt, wenn man Allheilmittel Nummer zwei, den Salbei, zumischt. Schafgarbentee wirkt auch auf Herzkranke wohltuend, wirkt Krampfadern und Hämorrhoiden entgegen und fördert

Junge Schafgarben als Rasensalat

den Blutrückfluss zum Herzen.
Für Frauen war Schafgarbe immer schon ein Allheilmittel. „Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib“, wusste man schon vor 100 Jahren. Als Badezusatz bei Scheidenentzündung wirkt sie entzündungshemmend.

Genießen im Rasen

Wenn man sie gerade nicht braucht, darf man sich einfach an ihren hübschen Blüten erfreuen, zählen, ob die Pflanze wirklich „millefolium“ Blätter hat, den Tee nur zum Genießen trinken oder als Blumenstrauß seinen Lieben schenken.
Ich habe mir die Pflanzen aus der Wildnis in den Garten geholt, wo sie sich nun in einem Beet verbreiten, aber auch in den Rasen wandern darf.

Als Deko und als Salz

Ich sammele die filigranen Blättchen und dekoriere damit meine Salate oder mische sie als Würzkraut den Wildsalaten bei. Mit dem Überschuss an Blüten mache ich Schafgarbensalz. Die getrockneten Blüten werden dazu mit Meersalz im Mörser fein zerrieben. Dieses Salz schmeckt würzig-herb zu Salaten oder Saucen und meine Freunde freuen sich immer sehr, wenn sie

Gewöhnliche Schafgarbenblüten in Nahaufnahme, Foto von Yasmin Kuhr

Sumpf-Schafgarbe

von mir ein Glas geschenkt bekommen.

Noch ein kleiner Warnhinweis: Hautempfindliche Menschen sollen beim Pflücken der Schafgarbe vorsichtig sein, da sie – wenn sie in der Sonne gepflückt wird – Wiesendermatitis auslösen kann, eine leichte Hautentzündung.

Schafgarben-Quiz

1) Natürlich lieben die Sc_____ das Kraut! Aber er hat auch noch andere Namen: auf lateinisch Ach_____ millefolium, d.h. _____.

2) Er heißt auch Zimmerm_____kraut oder Beilhiebkraut. Warum ? _____. Und genau deshalb wurde er nach dem griechischen Helden A_____ benannt, der hätte das Kraut nämlich gebrauchen können, um an seiner einzigen verw_____ Stelle damit das B_____ zu s_____.

3) Ein anderer Name ist Augenbraue der V_____ oder Bauchw_____ oder Frau_____.

4) Schafe fressen das ganze Kraut. Sie scheiden den S_____ komplett wieder aus, wo er sich dann über N_____-Mangel nicht beklagen kann .

5) Zauberisches: Mädchen legten sich Schafgarbe unters Kissen und sahen im Traum den L_____.

6) Aus den Stängeln schnitt man die Stückchen, um mit ihnen das I-G_____-Orakel zu werfen.

7) Als Heilkraut:

- *Äußerlich starker Tee auf So_____b_____*
- *Durch Bitterstoffe Ver_____ anr_____*
- *Blut st_____*
- *Frauenkraut gegen Menst_____sc_____*
- *Gegen Schlafl_____*
- *Äußerlich Wund heilend und leicht ant_____*
- *Gegen Hauten_____*
- *Zum Gurg_____ bei Hals- und Zahnfl_____entzündungen*
- *Regt den Ga_____ an*
- *Löst Darmk_____*

8) Die Anthroposophen trinken Schafgarbentee, weil er die S_____ in den Körper holt.

9) Er gehört zur Familie der Ko_____, ist also verwandt mit Lö_____. Er gehört nicht zu den Dol_____blütlern, wie man vielleicht zuerst annehmen könnte.

10) Seine Blüten sind (Farbe?)_____. Sein Stängel ist relativ hart, weswegen man beim Sammeln besser s_____ als p_____.

11) Die Jungs erlaubten sich früher einen Spaß mit ihm. An seinen Blattspitzchen befinden sich ganz feine Dornen. Wenn man also die Blätter in die Nase steckt und dann von außen auf die Nase haut,_____. Wenn man dann dem Lehrer gezeigt hat, wie krank man ist , ging man raus und nahm die Schafgarbe zum B_____ st_____ und hatte einen schönen freien Tag!

Lösung:
1: Schafe, Achillea, Tausendblatt, 2: Zimmermannskraut, stillt Blut, Achilles, verwundbare, Blut stillen. 3: Venus, Bauchwehkraut, Frauenkraut, 4: Samen, Nährstoff, 5: Liebsten, 6: I-Ging, 7: Sonnenbrand, Verdauung anregen, Blut stillen, Menstruationsschmerzen, Schlaflosigkeit, antibakteriell, Hautentzündungen, Gurgeln, Zahnfleisch, Gallefluss, Darmkrämpfe, 8: Seele, 9: Korbblütler, Löwenzahn, Dolden 10: grauweiß, schneidet, pflückt, 11: bekommt man Nasenbluten, Blut stillen.

Ursula Stratmann, Foto von Yasmin Kuhr

Die Autorin:
Ursula Stratmann ist Dipl.-Kräuterfachfrau und Dipl.-Biologin. Sie unterrichtet an der Dortmunder Phytaro-Heilpflanzenschule, macht seit 10 Jahren Kräuterseminare in NRW und hat bisher 4 Bücher veröffentlicht.

Mehr Geschichten in „Mein Stadtkräuterbuch – Heilkräuter und Wildgemüse zwischen Hinterhof und Stadtpark“, Kailash, April 2016. Termine und weitere Stories unter www.kraeutertour-de-ruhr.de und www.kraeuterguru.de

Kräuterführungen mit Ursula Stratmann, www.ursula-stratmann.de.
Mehr zu essbaren Kräutern, wilden Gärtnern und Quiz in „Paradies in Grün – Wilde Kräutergeschichten aus dem Ruhrgebiet“, Klartext-Verlag, 12,95€

Mitmachen und gewinnen: Ihre Wildpflanzen-Ideen

Hier können Sie, als unsere Leser, jeden Spaß, den Sie mit Wildpfanzen haben, einsenden. Alle Ideen machen jeden Monat erneut mit bei unserer Preisverlosung. Diesmal gewannen die wilden Käsechips von Serge Halberty.

Wilde Brennnesselchips mit geröstetem Käse

Vielleicht kennen Sie schon Brennnesselchips, doch es gibt noch mehr hier zu erfinden. Meine Variante mit Käse schmeckt mir besonders gut.

Die Brennnesselblätter mit Handschuhen ernten, waschen und in Sonnenblumenöl wälzen. Dann mit Salz würzen, auf ein Backblech oder -rost legen und Hartkäse darauf reiben. Bei 150 Grad 20 Minuten backen bis der Käse trocken und knusprig wird. Dann abkühlen lassen.
Nun das Ganze einfach wie normale Chips in eine Schüssel geben und servieren.

Mit freundlichen Grüßen
S. Halberty

Haben Sie auch kleine oder große Ideen mit Wildpflanzen?
So funktioniert es, mit zu machen:

Hier können Sie jeden Monat mitmachen und gewinnen. Haben Sie Lieblingsideen zum Thema Wildpflanzen? Dies können Unternehmungstipps, Anwendungen, Naturkunstwerke, Spiele, Basteltipps, Getränke-, Speisenrezepte usw. sein. Ganz kleine Tipps oder große Erlebnisse.
Senden Sie uns Ihre Wildpflanzen-Idee einfach an unsere Emailadresse, die Sie auf der letzten Seite des Magazins ganz unten finden. Einsendeschluss ist jeweils der 22. eines Monats.

a) Bitte einen kurzen Text bzw. eine Anleitung o.ä. dazu schreiben - kann auch nur stichpunktartig sein.

b) Bitte auch mindestens ein schönes Foto dazu einsenden.
Wildpflanzen-Ideen, die in etwa zur Jahreszeit passen, haben höhere Gewinnchancen.
In der nächsten Ausgabe des Magazins stellen wir Ihnen dann die von uns zur besten des Monats erwählte Wildpflanzen-Idee vor. Und falls Ihre Idee nicht gewinnt, ist das nicht schlimm: Jede Idee bleibt bei uns erhalten. Sie wird jeden Monat immer wieder erneut mit in die Auswahl genommen, und kann so auch später noch gewinnen, ohne dass sie erneut eingesandt werden musste.

Jetzt schon vorab einen Mutmacher an alle, die Lust haben, ihre Ideen hier vorzustellen. Alle Einsendungen erhalten unabhängig vom Gewinnspiel als Anerkennung ein aromatisches Wildpflanzen-Produkt.

Und für den Lostopf haben wir uns diesmal das Buch „Wildpflanzen – neu entdecken" von Scherf/Caspari aus dem BLV-Verlag ausgesucht:

„Hier werden die wichtigsten wild wachsenden Blumen, Kräuter, Sträucher und Bäume mit ihren Merkmalen vorgestellt. Ihre Nutzung und Heilwirkung, ihre Rolle in Geschichte und Mythos, Brauchtum und Magie.“

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare
Infos dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsinserat.pdf

Fort-laufend 2019	CH 6417 Sattel	**Phytotherapie Weiterbildungsgang zur Heilpflanzen-Fachperson TEN mit Zertifikat.** Dies ist ein praxisbezogener Phytotherapie Lehrgang für Pflegefachpersonen, Lehrpersonen, Betreuungspersonen und weitere Interessierte, Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
01.08.19	D-22926 Ahrensburg-Wulfsdorf	**Giftpflanzen- beschauen, nicht kauen** Allmende Ferienprogramm, Anmeldung: Kräuterschule www.kraeuter-entdecken.de, info@naturheilpraxis-merker.de, 04102-4579878, mobil: 01795285302
03.08.19	D-22926 Ahrensburg	**Phytotherapie mit allen Sinnen** Beginn Phytotherapie Fortbildung (8 Wochenenden über 2 Jahre, Zertifikat möglich)), für Menschen mit Vorkenntnissen. Anmeldung: Kräuterschule www.kraeuter-entdecken.de, info@naturheilpraxis-merker.de, 04102-4579878, mobil: 01795285302
10.08.19	D-22395 Hamburg	**Kräuterführung Gärtnerhof am Stüffel im Rahmen des Hoffestes (11-18 Uhr).** Kostenfreie Kräuterführung (nicht für Gruppen geeignet) 14 Uhr, keine Anmeldung erforderlich. Ort: Gärtnerhof am Stüffel, Stüffel 12, Kräuterschule: www.kraeuter-entdecken.de
11.08.19 20.08.19	D-71063 Sindelfingen	**Exkursion: „Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Sommer“** So. 11. August 2019: 10:30 Uhr für alle Di. 20. August 2019: 17:30 Uhr für Fortgeschrittene Typische Sommerkräuter, -früchte und -blüten stehen nun auf dem Programm. Wir wollen auf dieser Exkursion die Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Für Anfänger und Auffrischer. Dauer: 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de / www.wildundroh.de
14.08.19	CH-6410 Goldau	**Kräuterspaziergang** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
14.08.19	CH-6410 Goldau	**Kräuterstammtisch** nfo und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
15.08.19	D- 86156 Augsburg	**Exkursion: „Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Sommer“** Do. 15. August – 11-13 Uhr (Feiertag Maria Himmelfahrt) Typische Sommerkräuter, -früchte und -blüten stehen nun auf dem Programm. Wir wollen auf dieser Exkursion die Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene. Dauer: 2 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de / www.wildundroh.de
17.08.19	D-71063 Sindelfingen	**"Koch"kurs rohvegan mit Wildpflanzen** wild&roh-köstlich der Sommerkurs Sa. 17. August 2019, 14-19 Uhr Wir probieren Urkost, einfache Rohkost und Gourmet-Rohkost, testen Obst mit Wildpflanzen, bereiten einen Smoothie und eine Rohkost-Suppe zu und ein dreigängiges Gourmet-Menü. Für alle geeignet, die die Rohkost in all ihren Facetten einmal kennenlernen und die Zubereitung selbst ausprobieren wollen. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de / www.wildundroh.de
23.08.19	CH-6417 Sattel	**Korb- und Rosengewächse** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
24.08.19	D-71093 Weil im Schönbuch	**Exkursion Wildpflanzen am Schönbuchrand** Samstag 24. August 2019: 13-17 Uhr für Anfänger, Auffrischer, Fortgeschrittene Für alle, die den Naturpark Schönbuch lieben. Pflücken und Sammeln ist nur außerhalb des Naturschutzgebiets erlaubt, deshalb werden wir vorwiegend am Rand des Gebietes unterwegs sein, aber auch die Naturschätze im Gebiet bewundern. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de / www.wildundroh.de
28.08.19	CH-6000 Luzern	**Kräuterspaziergänge Kulturhof** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
01.09.19 24.09.19 28.09.19	D-71063 Sindelfingen	**Exkursion: „Essbare Wildpflanzen – Spätsommer und Herbst“** So. 1. September 2019: 10:30 Uhr für alle Di. 24. Sept. 2019: 16:30 Uhr für Anfänger/Auffrischer Sa. 28. September 2019: 14:30 Uhr für alle Typische Sommerkräuter, -früchte und -blüten stehen nun auf dem Programm. Wir wollen auf dieser Exkursion die Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Dauer 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de / www.wildundroh.de

02.09.19	CH-6417 Sattel	**10 Pflanzen für die Hausapotheke** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
03.09.19	CH-6417 Sattel	**Heilmittel aus Kräutern selber machen** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
18.09.19	CH-8836 Biberbrugg	**Kräuterwanderung Moor Schwantenau** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
20.09.19	CH-6417 Sattel	**Doldenblüten- Kreuzblütengewächse** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
21.09.19	CH-8834 Schindelleg	**Kräuterwanderung Moor Enzenau** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
24.09.19	CH-6417 Sattel	**Giftpflanzen Pflanzengifte Kurs** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
26.09.19	D-71063 Sindelfingen	**"Koch"kurs rohvegan mit Wildpflanzen:** Alles Käse! - wild & rohvegan. Donnerstag 26.September 2019 17:30 - 22:30 Uhr. Ein Seminar für alle, die gerne Käse essen, aber vegan leben wollen. Rohveganer Käse mit Wildpflanzen ist im Trend. Er ist gesund, lecker und leicht herzu-stellen. Hier zeige ich, welche Varianten es gibt, wie es geht und welche Wildpflanzen dazu verwendet werden können. Wir werden verschiedene Käse verkosten und selbst Käse aus Nüssen in verschiedenen Varianten in Rohkostqualität und angereichert mit Wildpflanzen herstellen. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de / www.wildundroh.de
28.09.19	CH-6417 Sattel	**Kräuterwanderung mit kochen Menü** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
19.10.19	D-71069 Sindelfingen -Maichingen	**"Koch"kurs rohvegan mit Wildpflanzen:** Sauerkraut, Kimchi & Co wild&rohköstlich. Sa. 19. Oktober 13-18 Uhr. Fermente können in der Rohkostküche eine bedeutende Rolle spielen, wenn man weiß, wie es geht. In diesem Kurs werden wir verschiedene Fermentationsmethoden kennenlernen und ausprobieren, Fermentiertes zubereiten und verkosten. Natürlich wird das klassisch fermentierte Kraut nicht fehlen, aber richtig spannend wird es mit der Zubereitung von Kimchi und anderem hierzulande noch wenig Bekanntem. Wir werden ausprobieren was geht, fermentierte Getränke und Speisen verkosten und das alles auch in Kombination mit den jahreszeitlich zur Verfügung stehenden Wildpflanzen. Und natürlich werden wir aus dem Fermentierten verschiedene Gerichte zaubern und diese gemeinsam verkosten. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de – Termine auf www.wildundroh.de.
29.10.19	CH-6417 Sattel	**Wickel und Auflagen Kurstag 1** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
05.11.19	CH-6417 Sattel	**Wickel und Auflagen Kurstag 2** Info und Anmeldung: Heilpflanzenschule Sattel, B. Waser-Bürgi, www.heilpflanzenfrau.ch
14.03.20	D-71063 Sindelfingen	**Jahreskurs: "WILDPFLANZEN-PRAXIS wild&roh" 2020/21** 12 Termine – 1 Tag pro Monat. Beginn 14. März 2020 bis Februar 2021 An jedem Kurstag werden wir von 10:00-17:00 Uhr zusammen unterwegs sein, gemeinsam und ganz praktisch über Pflanzen und ihre Eigenschaften sprechen, die Pflanzen in ihrem Umfeld, ihrem Lebensraum und ihrer Vergesellschaftung mit anderen Arten wahrnehmen. Theoretische Einführungen bilden die Grundlage bilden und werden mit praktischen Übungen vertieft. Das Ziel des Jahreskurses „Wildpflanzen-Praxis“ ist es, die wichtigsten Arten an heimischen Wildpflanzen kennenzulernen, – ihre Veränderungen im Jahreslauf wahrzunehmen, – ihre Bedeutung als Lebensmittel zu verinnerlichen, – ihre wirksamen Inhaltsstoffe zu spüren, – ihren Geschmack einzuprägen, – den persönlichen Bedarf an Wildpflanzen einschätzen zu lernen und den Umgang mit Wildpflanzen als Bestandteil der individuellen Ernährung kennenzulernen. Die Teilnahme steht allen Interessenten offen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de – Termine auf www.wildundroh.de
15.03.20	D-71063 Sindelfingen	**Jahreskurs: "WILDPFLANZEN-BOTANIK wild&roh" 2020/21** 12 Termine – 1 Tag pro Monat. Beginn 15. März 2020 bis Februar 2021 Wer sich schon gut auskennt mit Wildpflanzen, die häufigen relevanten Arten wiedererkennt und Erfahrungen damit gesammelt hat, findet bei diesem Jahreskurs die Möglichkeit, dieses Wissen wissenschaftlich zu untermauern und einen Schritt weiterzugehen. Hier lernen die Teilnehmer Pflanzenfamilien kennenlernen, das botanische Bestimmen der Pflanze und damit die Grundlagen für die fachkundige Weitergabe ihres Wildpflanzen-Wissens. Die Teilnahme steht allen vorgebildeten Wildpflanzen-Interessierten mit Praxiswissen offen (Nachweis: Aufnahme-Prüfung/-Gespräch oder mit Prüfung abgeschlossener Jahreskurs "Wildpflanzen-Praxis wild&roh") Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de – Termine auf www.wildundroh.de

Impressum: Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132, D-85311 Freising, Tel. +49(0)8161-9368586, news@essbare-wildpflanzen.de www.essbare-wildpflanzen.de. Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen Autoren selbst verantwortlich. Lektorat/Korrektorat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de. Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen werden. Die Wirkung der veröffentlichten Rezepte kann nicht garantiert werden, und die Anwendungen ersetzen keinen Therapeuten.

Inhaltsübersicht vergangener Ausgaben: www.essbare-wildpflanzen.de/inhaltsangabe-wildpflanzen-magazin.txt