

Wildkräuter- Spaziergang

Mitschrift

Kostenfrei seit 2020
von Jakob

wildblume-weimar.de



Wildkräuter - Teil jeder vollwertigen Ernährung

Wildkräuter standen bei unseren Vorfahren mit gutem Grund seit jeher auf dem Speiseplan. So wurde hierzulande in 6000 Jahren alten Tonscherben Spuren der Knoblauchrauke nachgewiesen.

Als Heilkräuter, Nahrungsmittel und Gewürze schützen sie Gesundheit und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden und Genuss bei.

Der durch Vorzüge der Lebensmittelindustrie, Pharmazie und modernen Lebensart in Vergessenheit geratene Glanz der wilden Kräuter ist heute wieder in das Blickfeldbegeisterter Menschen gerückt, die sich aufmachen diese und das alte Wissen zu entdecken und anzuwenden.

Der Einstieg in das Sammeln von essbaren Wildkräutern ist nicht schwer; Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen beispielsweise findet jeder.

Wer diese regelmäßig sammelt und in seinen Ernährung fest eingewoben hat, der hat den schwierigsten Schritt schon getan und erntet die Früchte einer gesünderen & genussvolleren Ernährung.

Das ist das große Ziel, Wildkräuter als fester Bestandteil der Ernährung!

Dafür soll dies ein Beitrag sein, gerade Anfänger und Wissbegierige strukturiert und kompakt an das Thema heranzuführen.



Einfach wild essen – So klappt's täglich

Lass das Sammeln und die Zubereitung zu einer Gewohnheit werden.

Versuche die Aufwände so gering wie möglich zu halten und betrachte es nicht als Arbeit, sondern einem ausgleichenden Naturerlebnis und der Steigerung deines Wohlbefindens.

Es muss auch nichts perfekt sein. Eine kleine Menge Wildkräuter, ist bereits eine große Bereicherung.

Die Ausrüstung – einfach und griffbereit.

Ein kleiner Stoffbeutel ist ausreichend und kann leicht jederzeit mitgenommen werden.

Als Geheimtipp gelten die Papiertüten aus der Gemüseabteilung. Einfach kleinfalten und z.B. in die Jackentasche stecken und beim nächsten Kräuteraanblick griffbereit haben.

Wer besonders entschlossen ist beim spontanen Wildkräuterfund, nutzt einfach seine Jackentasche.

Für größere Mengen ist ein Korb optimal, damit die Pflan-

zen nicht zerdrückt werden.

Plastiktüten sind nicht geeignet, da der Feuchtigkeits- und Hitzestau Pflanzen schnell welken lässt.

Im Alltag oft zum Greifen nahe

Der geringste Aufwand Wildkräuter zu sammeln ist es dieses in alltägliche Routinen einzubauen.

- Auf Spaziergängen mit oder ohne Hund
- Auf dem Heimweg von der Arbeit, der Schule oder dem Einkauf
- Bei der Pflege des eigenen Gartens
- Direkt in der Nähe der Wohnstätte

Sammeln auf Vorrat

Um möglichst jeden Tag Wildkräuter zu essen, können größere Mengen leicht für die Küche haltbar gemacht werden:

- Trocknen
Einfach offen, luftig und schattig liegen lassen. Eignet sich sehr gut als Gewürz für frische Salate oder für Kräutersalz.

Einfach wild essen – So klappt's täglich

- Einfrieren

Ganze Blätter und Pflanzen können in Gefrierbeuteln eingefroren werden.

Alternativ klein hacken und in Eiswürfelformen mit Wasser oder Öl einfrieren.

Das eignet sich besonders für Gewürzkräuter wie Bärlauch.

- Wildkräuter-Pesto
(siehe Rezepte)

- Fermentieren
(siehe Rezepte)

- Wildkräuterbutter
(siehe Rezepte)

Unkomplizierte Zubereitung

Integriere Wildkräuter auf einfache Weise in deine Küche.

- Variationen von Grundrezepten
(siehe Rezepte)

- Pur als Fingerfood oder als Beigabe für Salate

- Kräuter-Salz und -Butter

- Gemixt als Smoothie
Vorsicht vor Aufnahme zu großer Mengen, da der Geschmacksinn bei Smoothies umgangen wird. Z.B. Bitterkräuter oder dauerhaft große Mengen der gleichen Pflanze wie Giersch.



Kräuter für alle Erfahrungsstufen

Jeder kann zwei oder drei essbare Wildkräuter sicher bestimmen (Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennnessel). Das reicht um loszulegen!

Ein Fokus auf wenige neu zu erlernende Pflanzen ist sinnvoll, um in kleinen Schritten kontinuierlich Erfolge feiern zu können.

Welche Pflanzen sich für welche Erfahrungsstufen lohnen können, zeigt folgende Übersicht.

Einsteiger (1/4)

Folgende Pflanzen sind sehr häufig zu finden, leicht zu bestimmen und können auch in größeren Mengen als Nahrung aufgenommen werden.

Brennnessel

Gänseblümchen

Giersch

Gundermann

Kletten-Labkraut

Knoblauchsrauke

Löwenzahn

Spitz- und Breitwegerich

Taubnessel

Vogelmiere

Wiesen-Labkraut

Fortgeschritten (2/4)

Folgende Pflanzen sind häufig zu finden, gut zu bestimmen und gut verträglich.

Brunnenkresse

Dost

Ehrenpreis

Feldsalat

Frauenmantel

Großer Sauerampfer

Hirtentäschel

Kanadische Goldrute

Kriechender Günsel

Meerrettich

Odermennig

Rainkohl

Schafgarbe

Wiesen-Margerite

Wiesen-Schaumkraut

Kräuter für alle Erfahrungsstufen

Erfahren (3/4)

Folgende Pflanzen sind entweder nicht häufig zu finden, aufwändiger in der Verwendung (Wurzeln), dürfen nicht in größeren Mengen verwendet werden (Dosierung) oder sind schwieriger zu bestimmen.

Ährige Teufelskralle

Bachbungen-Ehrenpreis

Bibernelle / Wiesenknopf

Braunelle

Echter Pastinak

Echtes Mädesüß

Feld-Thymian

Ferkelkraut

Gänse Fingerkraut

Gemeine Nachtkerze

Große Klette

Guter Heinrich

Hohes Helmkraut

Huflattich

Kleines Habichtskraut

Kohl-Kratzdistel

Königskerze

Kriechendes Fingerkraut

Nelkenwurz



Pfennigkraut

Scharbockskraut

Schmalblättriges Weidenröschen

Lungenkraut (Schöne Blume, schöne Blume)

Steinklee

Stink-Storchschnabel

Vogel-Wicke

Waldmeister

Wald-Sauerklee

Wald-Ziest

Wegwarte

Wiesen-Klee

Wiesen-Pippau

Wiesen-Salbei

Wiesen-Storchschnabel

Wilde Malve

Wilder Schnittlauch

Wohlriechendes Veilchen

Experte (4/4)

Folgende Pflanzen können entweder leicht mit Giftpflanzen verwechselt werden oder müssen sehr sorgsam dosiert und angewendet werden.

Acker-Schachtelhalm

Bärlauch

Beifuß

Efeu

Lattich

Rainfarn

Wald-Engelwurz

Wasserminze

Wilde Möhre

Wiesen-Bärenklau



Kräuter im ganzen Jahr finden - Einteilung nach Jahreszeiten

Wildkräuter wachsen das ganze Jahr - frisch verwendet eine abwechslungsreiche kulinarische Bereicherung.

Die Hauptsammelzeit frischer Blätter ist zwi-

schen März und Oktober, können aber fast das ganze Jahr gesammelt werden.

Folgende Liste gibt einen Überblick was im Laufe des Jahres gesam-

Frühling

Scharbockskraut
(*Ficaria verna*)

Giersch
(*Aegopodium podagraria*)

Vogelmiere
(*Stellaria media*)

Gundelrebe
(*Glechoma hederacea*)

Knoblauchsrauke
(*Alliaria petiolata*)

Wiesenschaumkraut
(*Cardamine pratensis*)

Duft-Veilchen
(*Viola odorata*)

Breitwegerich
(*Plantago major*)

Brennnessel
(*Urtica dioica*)

Kriechender Günsel
(*Ajuga reptans*)

Frühsommer

Waldmeister
(*Galium odoratum*)

Mädesüß
(*Filipendula ulmaria*)

Hirtentäschelkraut
(*Capsella bursa-pastoris*)

Margerite
(*Leucanthemum vulgare*)

Schafgarbe
(*Achillea millefolium*)

Wiesenknopf
(*Sanguisorba minor*)

Wiesensalbei
(*Salvia pratensis*)

Sommer

Königskerze

(Verbascum thapsus)

Gewöhnlicher Beifuß

(Artemisia vulgaris)

Feld-Thymian

(Thymus serpyllum)

Kleine Braunelle

(Prunella vulgaris)

Gewöhnliche Wegwarte

(Cichorium intybus)

Herbst

Gewöhnliche Nachtkerze

(Oenothera biennis)

Gewöhnliche Schlehe

(Prunus spinosa)

Gewöhnlicher Sanddorn

(Hippophae rhamnoides)

Meerrettich

(Armoracia rusticana)

Wilder Hopfen

(Humulus lupulus)

Kanadische Goldrute

(Solidago canadensis)

Winter

Feldsalat

(Valerianella locusta)

Brunnenkresse

(Nasturtium officinale)

Nelkenwurz (Wurzel für Tee)

(Geum urbanum)

Rainkohl

(Lapsana communis)

Fichtennadeln (Tee)

(Picea abies)

Brombeerblätter (Tee)

(Rubus fruticosus)

Kriechender Günsel

(Grundblätter)

(Ajuga reptans)

14

Ringelblume
CALENDULA
OFFICINALIS

VORKOMMEN:

In Gärten.

Wildgemüse - die frisch aus der Natur

Wildgemüse sind essbare, die in der Küche wie Spinat, Salat oder Kohl verwendet werden können. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die gesund und aromatisch sind.

Im Gegensatz zu Gewürzkräutern ist ihr Geschmack eher mild. Eine Dosierung muss im Gegensatz zu stärker wirkenden Heilpflanzen in der Küche nicht beachtet werden.

Bei der Aufnahme größerer Mengen Wildgemüses ist dennoch immer Umsicht geboten. So wirkt Brennnessel beispielsweise harntreibend, weswegen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden muss. Einige der Pflanzen dienen in schlechten Zeiten auch als Notnahrung.

- **Guter Heinrich**

Junge Blätter und Blütenknospen für Salat, später als Spinatgemüse. Triebe wie Spargel.

- **Giersch**

- **Brennnessel**

- **Winterkresse/Barbarakraut**

Blätter der Grundrosette für Salate, Pesto oder Quark. Vitaminreich. Geschmack wie Brunnenkresse. Junge Blätter wie Spinat dünsten.

- **Weißer Gänsefuß**

- **Wilde Malve**

- **Margeriten**

- **Gartenmelde**

Zubereitung wie (Rahm-)Spinat. Junge Blätter roh im Salat. In Frankreich zusammen mit Sauer-

ampfer. Weniger Oxalsäure als Spinat. Samen bei 250°C im Backofen eine Stunde rösten, als Streuwürze oder als Backmehl.

- **Nachtkerze**

Karottengroße Pfahlwurzel auch "Schinkenwurzel" genannt, ab Oktober im ersten Jahr, vor der Blüte ernten. Wie Schwarzwurzeln zubereiten. Blattrosetten kurz dünsten.

- **Rainkohl**

Junge Sprossen ab April fein geschnitten in Omeletts oder Quiches. Blätter als Salat oder kurz blanchieren (reduziert Bitternote). Grundblätter auch im Winter zu finden. Reich an Mineralien.

- **Ehrenpreis**

Leicht bitter. Gut für Salate und Kräutersalz.

- **Wiesenbocksbart**

Junge Triebe wie Spargelgemüse. Wurzel wie Schwarzwurzel. In der Türkei werden rohe Blätter in Salz getunkt, als Salat oder Gemüse gegessen.

- **Weidenröschen**

Junge Blätter und Wurzeln als Salat oder wie Spargel zubereitet. Leicht säuerlich, reich an Vitamin-C. Als "Ivan-Tee" beliebt in Russland als Basis für Heilteemischungen.

- **Kohl-Kratzdistel**

Junge Blätter mild, nussig. Ältere Blätter leicht herb. Gut zum Einwickeln.

- **Große Klette**

Bis zu 1,5 cm dicke Blattstiele im April bis Juli.

Aufstrich, Quiche, Aufläufe

- **Knopfkraut / Franzosenkraut**

Roh für Salat, gekocht als Gemüse, für kolumbianische Hühnersuppe Ajiaco de Bogotá



- **Portulak**

Als Nahrungs- und Heilmittel bereits den Babylonier bekannt. Vitaminschonend roh als Salat



Rezepte

Pur

Erlebe den Geschmack der einzelnen Wildpflanzen am intensivsten und esse die frischen Kräuter pur.

Eine Handvoll Wildkräuter, nur eine Art oder auch mehrere, waschen und langsam im Mund zergehen lassen und sich auf den wilden, unverfälschten Geschmack einlassen.

Welches Wildkraut schmeckt dir am besten?

Grundregeln

- Bittere Pflanzen an fettige Speisen:

+ Bratkartoffeln mit Schafgarbe

+ Grillfleisch mit Löwenzahn-Dip

- Kräuter-

Frischkäse

Quark

Pesto

Salatbeigabe

Salz:

+ Nahezu alle Kräuter sind dafür geeignet

+ Besonders bittere und ätherische Pflanzen

- Salatbeigabe

Wilder Rohkostsalat

- Eine gute Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Vogelmilch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn)

- Fenchel, kleingeschnitten (oder andere Rohkost)

- Kürbiskernöl & Balsamico Essig

- Spritzer Ahornsirup oder Klecks Honig

Blütenmazerat

- Handvoll Blüten: z.B.

Holunder

Mädesüß

Lavendel

Rosen

Veilchen

Malven

Kornblume

Lindenblüten

Ringelblume

- 0,5 - 1 Liter Wasser

- 6-12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen

- Auf der Wanderung: Blüten in die Trinkflasche.

Milch, Honig & Gundelrebe

- 250ml Milch erwärmen und 1-2 Pflänzchen Gundelrebe 10-15

Minuten ziehen lassen

- Nach Geschmack mit Honig oder Ahornsirup süßen.

Quiche mit Klettenblattstielen

- Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn)

- 15 bis 20 Klettenblattstengel, ca. 1 cm dick, 20-30cm lang. In feine Ringe geschnitten (1-2mm) kurz anbraten.

(Große Klette, *Arctium lappa*)

- Mürbeteig

125g Butter, 250g Mehl, 1 Ei, Prise Salz

- Füllung

250ml Sahne, 125g Creme Fraiche, 5 Eier, 150g Bergkäse, die Wildkräuter und Stengel

- Zubereitung wie normale Quiche

Wilde Honig-Senf-Sauce

Passt gut zu Kartoffeln, Fleisch und Grillgemüse.

- Handvoll (bittere) Wildkräuter, sehr klein geschnitten (z.B. Löwenzahn, Schafgarbe, Günsel, Knoblauchsrauke, Giersch, Brennnessel)

- 1 TL Honig

- 2 TL Senf

- 3 TL Öl

- Alles vermengen, falls vorhanden im Mörser

Kohl-Kratzdistel-
Frühlingsrolle

Junge Blätter mild, nussig.
Ältere Blätter leicht herb.

Gut zum Einwickeln, z.B. Kohldistel-

Die wichtigsten Pflanzenfamilien

Ein Überblick über Pflanzenfamilien hilft beim Sammeln von Wildkräutern. Verwandte Pflanzen haben oft ähnliche Blätter, Blüten oder Wuchsformen. Sie enthalten auch ähnliche Inhaltsstoffe. So lassen sich essbare Kräuter leichter erkennen und giftige Arten besser vermeiden.

1. Blütenpflanzen, einkeimblättrig

Orchideen

- Knabenkräuter, Sumpfwurzel, Frauenschuh

Schwertliniengewächse

- Krokus, Schwertlilien

Narzissengewächse (Amaryllis):

- Schneeglöckchen, Märzenbecher, Osterglocke, Bärlauch, Schnittlauch, Lauchgewächse, Narzisse

Sauergräser

- Binsen, Seggen

Süßgräser

- Quecken, Hafer, Roggen, Weizen

2. Blütenpflanzen - Zweikeimblättrig

Hahnenfußgewächse

Merkmale:

Keine grünen Kelchblätter (sondern blütenfarbige Nektarblätter), oft speckig glänzende gelbe, radialsymmetrische Blüten.

Handförmig zusammengesetzt oder tief eingeschnittene Blätter (namensgebend)

Zerrieben ein abstoßender Geruch

Wirkstoffe:

Alkaloide, Protoanemonin (verursacht Brennen auf Schleimhäuten, "Wiesenpfeffer")

Vertreter:

Scharbockskraut, Buschwindröschen, Winterling, Eisenhut, Leberblümchen, Akelei, Rittersporn, Hahnenfuß ("Butterblume")

Rosengewächse

Merkmale:

Fünf verwachsene grüne Kelchblätter, fünf (selten vielfaches) nicht(!) verwachsene Blütenblätter (im Gegensatz zu Nachtschattengewächsen)

Früchte

Wirkstoffe:

Fruchtsäure, Vitamine, Zucker, Gerbstoffe, Blausäure in Kernen (manchmal auch in Blätter, Kornelkirschblätter schmecken nach Mandelbitter nach Kontakt mit Speichel)

Vertreter:

Stein- und Kernobst, Mädesüß, Nelkenwurz, Fingerkraut, Wald-Erdbeere, Odermennig, Frauenmantel, kleiner Wiesenknopf / Bibernelle

Fazit:

Fast alle essbar, häufig vortreten.



Fazit:

Nicht sammeln! Giftig bis sehr giftig. Ausnahme: Scharbockskraut vor der Blüte in kleinen Mengen.

Die wichtigsten Pflanzenfamilien

Fuchsschwanzgewächse

Merkmale:

- Oft unscheinbare Blüten zusammen als grüner "Fuchsschwanz"
- Blätter wechselständig und oft dunkelgrün bis violett, zerieben Spinatgeruch

Wirkstoffe:

Aminosäuren, Stärke, Vitamine, Oxalsäure, Öle

Vertreter:

Guter Heinrich, Fuchsschwänze, Spinat, Gänsefuß, Melden, Rote Beete, Mangold

Fazit:

- Fast alle essbar, gut bestimmbar
- Früher Grundnahrungsmittel

Kreuzblütler

Merkmale:

- Kreuzblüte mit vier grünen Kelchblättern, meist weiß, gelb oder roas Kronblätter.
- Scharfer Geruch nach Kresse, Kohl oder Rettich
- Wie bei Korbblütlern bodenständige Grundblätter
- Längliche Schoten

Wirkstoffe:

Senfglykoside, Vitamine & Mineralien, Öle

Vertreter:

Knoblauchrauke, Wiesenschaumkraut, Hirtentäschelkraut, Meerrettich, Rauken, Schöteriche

Fazit:

Häufig vorkommend mit vielen essbaren Vertretern.



Nachtschattengewächse

Merkmale:

- Fünf, verwachsene, grüne Kelchblätter und fünf verwachsene, am Ende oft spitze Blütenblätter (im Gegensatz zu Rosengewächsen)

- Beeren, oftmals mit grünen Kelchblättern (Tomate)

Wirkstoffe:

Teils stark wirkende Alkaloide

Vertreter:

Tollkirsche, bittersüßer Nachtschatten, Bilsenkraut, Tabak, Stechapfel, Engelstrompete

Fazit:

Oft giftig, nicht sammeln, obwohl heute wichtigstes Nahrungsmittel (Kartoffeln, Tomaten und Paprika/Chili aus Mittelamerika, Aubergine aus Arabien)

Lippenblütler

Merkmale:

- Fünf röhrig verwachsene, grüne Kelchblätter und ein Kronblatt als Oberlippe und Unterlippe, spiegelsymmetrisch.



- Vierkantiger Stängel, kreuzgegenständiges Laub oft haarig

Wirkstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoffe

Vertreter:

Taubnessel, Minzen, Gundermann, Salbei, Melisse, kriechender Günsel, Wald-Ziest, Braunelle, Dost, Lavendel

Fazit:

häufig, fast keine giftigen Vertreter, gut zu bestimmen

Die wichtigsten Pflanzenfamilien

Korbblütler

Merkmale:

- Aus einzelnen Blüten zusammengesetztes Blütenkörbchen - aus jedem Blütenblatt geht eine Frucht hervor (Pappus des Löwenzahn).

- Oft Grundblätter (bodennahe Blattrosette), oft gesägte, gebuchtete Blattränder

- Manchmal weiße Pflanzenmilch (Achtung vor giftigen Mohn, Sumach und Wolfsmilchgewächsen)

Wirkstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide

Vertreter:

Löwenzahn, Gänseblümchen, Wegwarte, Klette, Sonnenblume, Disteln, Kornblume, Ringelblume, Wiesen-Pippau, Rainfarn, Beifuß, Schafgarbe, Margerite, Kamille, Goldrute, Wiesen-Bocksbart

Fazit:

Häufiges Vorkommen mit vielen essbaren Vertretern, aber auch giftigen wie Greis- und Kreuzkräutern und Wucherblumen.



Doldenblütler

Merkmale:

- Ätherischer Geruch nach Möhre, Fenchel, Kümmel oder Zitrus

- Oft (mehrfach-)gefiederte Blätter

- Stängel oft hohl

(- Meist weiße) echte Doldenblüten (keine Scheindolden, die sich verästeln wie Holunderblüten)

Wirkstoffe:

Ätherische Öle, Alkaloide



Vertreter:

Wilde Möhre, Kälberkropf, Pastinak, Giersch, Wiesen- und Riesenbärenklau, Süßdolde, Meisterwurz, Sanikel, gefleckter Schierling

Fazit: Nicht für Anfänger! Oberste Vorsicht wegen leichter Verwechslungsgefahr zu stark giftigen Pflanzen! Gewürzkräuter wie Anis, Fenchel, Kümmel oder Kerbel sollten kultiviert werden und zur Sicherheit nicht wild gesammelt werden, insbesondere Wurzeln und Samen.

Weitere Pflanzenfamilien

Hülsenfrüchtler

(Frühlings-)Platterbse, Zaunwicke, (Wiesen-)Klee, Lupine, Besenginster, Hauhechel, Sauerklee

Wolfsmilchgewächse

Zypressen-Wolfsmilch, Wald-Bingelkraut

Veilchengewächse

März-Veilchen, Stiefmütterchen, Wald-Veilchen

Storchschnabelgewächse

Stinkender Storchschnabel (Rubrechtskraut), kleiner, Wiesen-, Wald-Storchschnabel

Nachtkerzengewächse

Weidenröschen, Nachtkerzen

Malvengewächse

Wilde Malve, echter Eibisch, Stockrosen, Samtpappel

Die wichtigsten Pflanzenfamilien

Weitere Pflanzenfamilien:

Knöterichgewächse

Ampfer (Blüten eher grün, rötlich), Knöteriche (Blüten eher weißlich, rosafarben), echter

Nelkengewächse

Sternmiere, Vogelmiere, Lichtnelke, Kornrade, Seifenkraut

Primelgewächse:

Schlüsselblume, Pfennigkraut, Alpenveilchen

Heidekrautgewächse:

Preiselbeere, Heidelbeere, Rauschbeere, Moosbeere, Fichtenspargel, Besenheide

Rötegewächse:

Kletten-Labkraut, Wiesen-Labkraut, Waldmeister

Raublattgewächse:

Lungenkraut, Beinwell, Naterterkopf, Borretsch

Wegerichgewächse:

Wegeriche, Fingerhüte, Ehrenpreis, Löwenmäuler, Gnadenträuter

Braunwurzgewächse:

Königskerze, Braunwurz, Sommerflieder

Mohngewächse:

- Erdrauch, Klatsch-Mohn, Lorchensporn, Schöllkraut



„Giftpflanzen“

Manche Giftpflanzen können bereits in geringen Mengen schädlich und auch tödlich sein (Schierling 20g frische Blätter).

Durch eine feine Dosierung macht die Pharmazie einige Pflanzen als wertvolle Medizin nutzbar, z.B. Digitalis oder Schlafmohn.

ACHTUNG! Für das wilde Sammeln und den laienhaften Gebrauch sind diese Giftpflanzen absolut ungeeignet!

Eine frühzeitige Auseinandersetzung und auch sichere Bestimmung von Giftpflanzen sind als Sicherheitsmaßnahme unbedingt anzuraten.

VORSICHTSMASSNAMEN

- Verwende nur sicher bestimmte Pflanzen!
- Kenne die Giftpflanzen!
- Vorsicht bei Doldenblütler (z.B. gefiederte Blätter)
- Erhöhte Vorsicht für:
 - Kinder
 - Schwangere
 - Geschwächte Personen

- Erhöhte Vorsicht bei:

- Verarbeitung großer Mengen
(Z.B. Tee, Tinktur, Pesto)
- Samen, Früchten, Wurzeln

- Giftnotrufnummer Thüringen:
0361 730 730



Blauer Eisenhut

(*Aconitum napellus*)

Giftigste Pflanze Europas. Vergiftungen bereits durch Berührung mit der Haut!

Kenne die gefährlichsten Giftpflanzen!

- Eisenhut

(*Aconitum napellus*, Hahnenfußgewächse)

Sehr giftig, schon wenige Gramm Pflanzenmaterial können lebensbedrohlich sein. Mit Blüten spielende Kinder sind bereits gefährdet.

(Giftaufnahme über intakte Haut und Schleimhaut! Vorsicht vor Wurzelsaft bei Gartenarbeiten!) ☠

- Wasserschierling

(*Cicuta virosa*, Doldenblütler)

Sehr giftig, Bereits kleinste Mengen sind gefährlich ☠

- Gefleckter Schierling

(*Conium maculatum*, Doldenblütler)

Sehr giftig, auch kleine Mengen sind tödlich. ☠

- Tollkirsche

(*Atropa belladonna*, Nachtschattengewächse)

Sehr giftig. Bereits 3-4 Beeren können bei Kindern zu Symptomen führen. ☠

- Herbstzeitlose

(*Colchicum autumnale*, Zeitlosegewächse)

Sehr giftig. Kleine Mengen bereits kritisch. ☠

- Eibe (Baum)

(*Taxus baccata*, Eibengewächse)

Sehr giftig. Besonders die Nadeln. ☠



- Roter Fingerhut

(*Digitalis purpurea*, Wegerichgewächse)

Sehr giftig. Herzwirksame Steroidglykoside. ☠

- Hundspetersilie

(*Aethusa cynapium*, Doldenblütler)

Sehr giftig. ☠

- Seidelbast

(*Daphne mezereum*, Seidelbastgewächse)

Extrem hautreizend. Wenige Beeren sind für Kinder tödlich. ☠

- Goldregen (Baum)

(Laburnum anagyroides, Hülsenfrüchtler)

Sehr giftig. Besonders die Samen. ☠

- Gewöhnliches Maiglöckchen

(Convallaria majalis, Spargelgewächse)

Sehr giftig. Enthält herzwirksame Glykoside. ☠

- Gewöhnliche Christrose

(Helleborus niger, Hahnenfußgewächse)

Sehr giftig, hautreizend. Bei größeren Mengen gefährlich. ☠

- Stink-Wacholder

(Juniperus sabina)

Giftig, stark hautreizend.



- Feld-Rittersporn

(Delphinium consolida, Hahnenfußgewächse)

Giftig, Bei größeren Mengen gefährlich. ⚠

- Aronstab

(Arum maculatum, Aronstabgewächse)

Enthält Scharfstoffe, stark hautreizend. ⚠

- Schöllkraut

(Chelidonium majus, Mohngewächse)

Giftig. Gelber Milchsaft ist hautreizend. ⚠

- Kleine Winterlinge

(Eranthis hyemalis, Hahnenfußgewächse)

Giftig. ⚠

- Gewöhnliches Pfaffenhütchen

(Euonymus europaeus, Spindelbaumgewächse)

Giftig, besonders die Samen.



- Gewöhnliche Stechpalme

(Ilex aquifolium, Stechpalmengewächse)

Leicht giftig, besonders die Beeren. ⚠



Kenne die gefährlichsten Giftpflanzen!

- Frühlings-Krokus

(*Crocus vernus*, Schwertliliengewächse)

Leicht giftig, Magenbeschwerden, Erbrechen, Kopfschmerzen ⚠

- Greiskräuter

(*Senecio*, Korbblütler)

Hoher Gehalt an Pyrrolizidin-Alkaloide, leberschädigend ⚠



Schadstoffbelastete Orte

Manche Orte sind zum Sammeln nicht geeignet, da diese durch Umweltgifte belastet sein können. Pflanzen können solche Gifte anreichern.

Um die Aufnahme von Umweltgiften über Wildkräuter als Nahrungsmittel so gering wie möglich zu halten, sollten folgende Orte zum Sammeln gemieden werden:

Militärgelände (ehemalige)

Arsen und Blei in Munitionsresten.

Bahngleise

Intensive Verwendung von Pflanzenvernichtungsmitteln sowie PAK und Schwermetalle (Gleisimprägnierung).

Industriegebiete (ehemalige)

Gifte jeglicher Art.

Ränder stark befahrener Straßen

Reifenabrieb, unverbranntes Öl, Salze, Schwermetalle. Bei kleinen Landstraßen ist die Belastung deutlich geringer.

Müllhalden (ehemalige)

Starke Belastung mit diversen Schadstoffen.

Erzabbaugebiet (ehemalige)

Zum Teil starke Belastung mit Industriegiften und



Schadstoffe in unserer Natur

Schwermetalle

Blei, Cadmium und Quecksilber
Munition, Batterien, Bauindustrie, Farben, Halbleiter wie Solarzellen, Leuchtstofflampen, Bergbau

Arsen

Batterien, Munition, Pestizide, Halbleiter wie LEDs, Solarmodule, Mikrochips, früher Holzschutzmittel, Bergbau

Agrar-Chemikalien

Pestizide, Herbizide, Dünger

Aromatische Kohlenwasserstoffe

Benzol, Lösungsmittel, Kunststoffe, Additive in Treibstoffen, Farbstoffe, Lacke, Nylon, Pflanzenschutzmittel, Duft- und Aromastoffe

PAK (Polycyclische Aromatische Kohlenwasserstoff)

Weichmacher in Kunststoffen, Farbstoffe, Schmierstoffe, früher: Holzschutzmittel und Straßenbau

Leichtflüchtige Chlorkohlenwasserstoffe

(PVC-Herstellung, Synthesechemikalien, FCKW, Pestizide, Reinigungsmittel, Entfetter)

Überdüngung

Nitrat, Ammonium, Phosphate in Düngern, Abwasser und Gülle

Salze

Streusalz

Mikroplastik

Zerfall von Plastikabfällen, Reifenabrieb

Arzneimittelrückstände

wie Hormone (Östrogene) oder Antibiotika in Gülle oder Gewässer (aus Kläranlagen)

Parasiten - welche Risiken gibt es wirklich?

Fuchsbandwurm

Die meisten in Deutschland gemeldeten Fälle stammen von Infektionen im Ausland (60 von 70 im Jahr 2020), meistens durch Straßenhunde oder Katzen - direkt oder indirekt durch die eigenen mitgenommenen Haustiere.

Keine gemeldeten Fälle durch Wildbeeren- oder Wildkräuter-Sammeln.

Schutz:

- Hundewiesen und Wildwechsel meiden.
- Vorsicht in betroffenen Regionen im Ausland

Kleiner Leberegel

Lässt befallene Ameisen auf Blüten klettern, wo sie sich festbeißen, um z.B. von Schafen gegessen zu werden.

Befall von Menschen sehr selten.

Schutz:

- Vorsicht beim Sammeln in Nähe von Ameisenhaufen und

beim Waschen auf Ameisen achten und aussortieren.

Großer Leberegel

Wird von befallenen Weidetieren ausgeschieden und breitet sich über Gewässer aus.

Befall von Menschen sehr selten.

Infektionen stammen meistens aus dem Ausland.

Schutz:

- Generelle Vorsicht bei Pflanzen mit Wasserkontakt (Brunnenkresse, Bachbunze, Wasserminze).
- Nicht Sammeln wenn Weidetiere in Gewässernähe sind.
- Vorsicht in betroffenen Regionen im Ausland

Fazit

Die Gefahr vor Parasiten durch Wildkräuter ist äußerst gering.

Gefährlicher sind Reisen in betroffene Regionen.

Wichtige Gruppen von Pflanzenwirkstoffen

Pflanzenwirkstoffe entfalten ihre Wirkung auch bei Menschen, die nichts darüber wissen. Wer Freude am regelmäßige Sammeln hat und dem die Wildkräuter schmecken, muss sich nicht unbedingt mit Pflanzenwirkstoffen auskennen. Vieles ist auch noch unerforscht, Papier weiß nicht alles.

Ein Überblick über Gruppen von Pflanzenwirkstoffen kann aber gerade im Bereich der Pflanzenheilkunde hilfreich sein. Pflanzen mit ähnlichen Wirkstoffen haben oft vergleichbare Effekte. Manche Gruppen wirken heilend, andere können giftig sein. Dieses Wissen hilft, Nutzen und Risiken besser einzuschätzen.

Pflanzenschleimstoffe

- Zuckerverbindungen, die sehr viel Wasser aufnehmen und quellen.
- Einhüllende, entzündungshemmende und reizmildernde Schutzschicht für (Magen-) Schleimhaut.
- Pflegend und beruhigend für die Haut
- Z.B. Spitzwegerich

Flavonoide

- Sehr große Stoffgruppe- entdeckt bei gelb (lat. Falvus) färbenden Pflanzen
- Farbstoffe: Randschichten aller Gemüse, Obstarten, Nüsse und Getreide, Bohnen, Blüten
- Isoflavonoide als Phytoöstrogen in Sojabohnen.

- Flavanole mit zusammenziehender/adstringierende Wirkung in Rotwein und grünem Tee
- Je nach Typ, gefäßverstärkend, krampflösend, antibakteriell, entzündungshemmend.



- Z.B. Weißdorn, Johanniskraut, Ginko

Gerbstoffe (Tannine)

- Bitter und adstringierend ("pelzig")
- Inaktivieren Proteine, z.B. beim Gerben, zerstören dadurch Hülle von Pilzen und Bakterien
- Verschließt und schützt die oberste Schicht von geschwollenen, entzündeten Schleimhäuten
- Entzündungshemmend, schwermetallbindend
- Z.B. Ringelblume, Eichenrinde, Blutwurz, Frauenmantel, Blut-Weiderich, Odermennig

Ätherische Öle

- Leicht flüchtige, duftende Öle
- Schutzmittel der Pflanze gegen Bakterien und Pilze - keimtötend
- Klassisch eingesetzt bei Atemwegserkrankungen über Kosmetik bis zur Aromatherapie
- Viele Gewürzkräuter, die gleichzeitig gut für die Verdauung sind



- Verwendung in Zeremonien vieler Kulturen (z.B. Räucherungen)
- Wichtige Pflanzenfamilien: Doldenblütler und Lippenblütler
- Z.B. Minze, Jasmin, Rose, Salbei, Thymian

Wichtige Gruppen von Pflanzenwirkstoffen

Bitterstoffe

- Bitter aber nicht adstringierend (zusammenziehend, pelziger Mund) wie Gerbstoffe.
- Fördert die Produktion von Verdauungssäften.
- Positive Wirkung auf innere Organe
- Wichtigste Pflanzenfamilie: Korbblütler
- Wenig Vorkommen in modernen Zuchtformen der Gemüsepflanzen.
- Z.B. Hopfen, Löwenzahn, kriechender Günsel, Wermut, Schafgarbe

Saponine

- Große Stoffgruppe von schäumenden "Seifenstoffe"
- Schaum in Pfützen mit heruntergefallenen Kastanien
- Schützt Pflanzen vor Pilzbefall, giftig für Fische
- Harntreibend, schleimlösend, hormonstimulierend, entzündungshemmend
- In großen Mengen schädlich für den Menschen.
- Z.B. Waschnussbaum, Seifen-

kraut, Vogelmiere, rote Beete, Gänseblümchen, Rosskastanie

Herzwirksame Glykoside

- Spezielle Zuckergerüste mit starker Wirkung auf das Herz
- Nur unter ärztlicher Aufsicht sehr gute Herzmittel | ansonsten tödlich giftig
- Z.B. Fingerhüte (*Digitalis*) und Maiglöckchen

Alkaloide

- Nicht genau definierte chemische Stoffgruppe - immer organische Stickstoffverbindungen.
- Teils sehr starke Wirkung | je nach Dosierung tödlich.
- Schmerzlindernd, entspannend, stimulierend, psychoaktiv.
- Rausch- und Ritualpflanzen in vielen Kulturen
- Wichtigste Pflanzenfamilie: Nachtschattengewächse.
- Stoffe: Nikotin, Koffein, Morphin, Strychnin
- Ungeeignet für Wildkräutersammeln - zu geringe therapeu-

tische Breite (=Gefahr der Überdosierung)

Pyrrrolizidinalkaloide

- Die Stoffgruppe steht unter Verdacht leberschädigend und krebserzeugend zu sein.
- Für Pharmazeutische Anwendungen stehen Züchtungen ohne PA zur Verfügung (z.B. Huflattich)
- Wildpflanzen: hoher Gehalt in Greiskräutern (ohnehin Giftpflanzen), niedriger Gehalt in Raublattgewächse, wie Beinwell, Borretsch, Lungenkraut
- Äußerlich angewandt unbedenklich (Beinwell).
- Einige Heilkräuter der Volksmedizin
- Wenn wild gesammelt und innerlich genutzt, nicht in großen Mengen!

Senfölglykoside

- Scharf schmeckende Stoffe
- Hautreizend, anregend, antibakteriell
- Wichtigste Pflanzengruppe: Kreuzblütler

- Z.B. Meerrettich, Kresse, Senf, Wiesenschaumkraut

Antioxidantien

- Sammelbegriff unterschiedlichster Stoffgruppen
- Binden hochreaktive freie Sauerstoffradikale, die aus Stressbelastung resultieren
- In Pflanzen sind Farbstoffe (Flavonoide) oft Antioxidantien, daher nur waschen nicht schälen

Furocumarine

- Erhöhen Lichtempfindlichkeit der Haut und können bei UV Strahlung starken Sonnenbrand auslösen
- Wichtigste Pflanzenfamilie: Doldenblütler
- Z.B. Riesen-Bärenklau, Engelwurz, gering: Zitrusfrüchte, Bergamotte

Männergesundheit

Pflanzenheilkunde kann die Männergesundheit gezielt fördern. Bestimmte Heilpflanzen unterstützen die Hormonbalance, stärken die Prostata und fördern Vitalität sowie Leistungsfähigkeit. Natürliche Wirkstoffe helfen dabei, Beschwerden vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Prostata & Harnwege

- Brennnesselwurzel
(Tee oder Extrakt)
Hemmt die Vergrößerung der Prostata (beginnende Prostatohyperplasie).
Fördert den Harnfluss und reduziert nächtliches Wasserlassen
- Weidenröschen
(Tee oder Extrakt)
Entzündungshemmend für die Prostata und Blase.
lindert Reizblasen-Beschwerden.
- Kürbiskerne
(Täglich Handvoll Kerne oder etwas Öl)
Fördern Gesundheit der Prostata und Blase
- Birkenblätter und
- Goldrute
(Tee oder Extrakt)
Fördern Nierengesundheit.
Harntreibend.
- Schachtelhalm
(Tee oder Extrakt)
Stärkt Blasenbindegewebe

Herz-Kreislaufsystem

- Weißdorn
(Tee, Extrakt)
Stärkt das Herz und Gefäße
Durchblutungsfördernd
Blutdrucksenkend durch Gefäß-erweiterung
- Mistel
(Tee, Tropfen)
Senkt Blutdruck durch Entspannung der Blutgefäße
- Herzgespann
(Tee, Tinktur)
Blutdrucksenkend, herzstärkend, Gemütsaufhellend
- Baldrian
Entspannt die Gefäße und senkt stressbedingten Bluthochdruck

Testosteron

- Hafer
(Flocken, Tee oder Extrakt)
Steigert die Produktion von biologisch aktivem Testosteron.

- Brennnesselwurzel

(Tee, Extrakt)

Verhindert Testosteron-
Umwandlung in Östrogen und
fördert die freie Testosteron-
verfügbarkeit

- Kreuzblütler

Kohlarten (z.B. Brokkoli,
Grünkohl, Weißkohl) reduzieren
die Umwandlung von T. in Öst-
rogen.

- Mineralien und Vitamine

Zink, Magnesium, Vitamin D

Allgemein:

- Kraftsport

Intensives Training (<1h) der
großen Muskelgruppen mit aus-
reichend Regeneration

- Intermediäres Fasten

regelmäßig 12 Stunden Fasten

- Eisbad

Fluss, See, kalte Dusche

- Ausreichend Schlaf

- Verzicht auf Zucker, Alko-
hol, Tabak, und sonstige Dro-
gen, Lebensmittelverpackung
aus Plastik, Transfette
(raffinierte Pflanzenöle wie
Rapsöl)

Männertee

- Brennnesselwurzel
- Eichenrinde
- Angelika
- Weißdornblätter



Frauengesundheit

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

- Mönchspfeffer

(Tinktur/Tabletten, min. 3 Monate morgens, Achtung bei hormoneller Verhütung)

Hilft gegen Brustspannen, Reizbarkeit, PMS-Syndrom (senkt Prolaktin, steigert Progesteron).

- Nachtkerzenöl

(Kapseln/Öl über mehrere Wochen)

Hormonmodulierend durch Gamma-Linolensäure und entzündungshemmend gegen Brustschmerzen und Wassereinlagerungen

- Lein

(geschrotet gegessen, viel trinken)

Hormonregulierend bei Östrogen-Überschuss & Entzündungshemmend

Schwache, ausbleibende Regelmensurung

- Reifuß

(max. 1-2 Tassen Tee pro Tag, zweite Zyklushälfte, nicht länger als zwei Wochen am Stück)

Wärmend. Fördert Durchblutung im Beckenbereich und regt Gebärmutter an. Leicht hormonausgleichend.

- Engelwurz

(Tee, nicht während der Periode)

Hormonausgleichend, krampflösend, wärmend und durchblutungsfördernd

- Schafgarbe

(Tee, 1-3 Tassen täglich)

Durchblutungsfördernd, hormonausgleichend, krampflösend

- Rosmarin

(Tee, Bad)

Fördert die Durchblutung der Gebärmutter. Anregend, gegen Erschöpfung.

- Mönchspfeffer

Regelschmerzen

- Gänsefingerkraut

(Tee, 2-3 Tassen täglich während der Periode)

Stark krampflösend, entspannt glatte Muskulatur (Gebärmutter)

- Mutterkraut

(Tinktur, Tee, 1-2 Tassen täglich, nicht langfristig)

Stark krampflösend und entzündungshemmend, lindert hormonelle Kopfschmerzen/Migräne

- Frauenmantel

(Tinktur, Tee, 2-3 Tassen täglich besonders in der zweiten

Zyklushälfte)

Krampflösend, besonders bei menstruationsbedingten Unterleibsschmerzen, hormonausgleichend.

- Schafgarbe
- Kamille
- Mönchspfeffer

Wechseljahre

- Traubensilberkerze
(Tinktur, Tee, 1-2 Tassen täglich, nicht langfristig)
Hormonähnliche Stoffe.
Hilft gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen & Gelenksbeschwerden.

- Hopfen
(Extrakt, Tee)
Enthält Phytoöstrogene.
Hilft bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und innerer Unruhe.

- Salbei
(Tinktur, Tee, max. 2 Tassen täglich, nicht langfristig)
Reduziert Hitzewallungen & übermäßiges Schwitzen.

- Rotklee
(Blütentee, 2-3 Tassen täglich)
Milder Östrogensersatz, hoher Mineralstoffgehalt.
Hilft gegen Hitzewallungen, trockene Schleimhäute und Osteoporose

Frauentee

- Gänsefingerkraut
- Rotklee
- Frauenmantel
- Kamille
- Rosenblüten



Sagen, Mythen & Märchen

Pflanzen spielen seit jeher eine große Rolle in unseren überlieferten Erzählungen und bieten einen ganz besonderen Zugang zu Pflanzen und der Natur. Mit solchen Geschichten im Gepäck wird der nächste Gang in die Kräuter zu einer Reise in die sagenumwobene Vergangenheit.

Die Blaue Blume

In einem Dorf auf dem Lande lebten ein junger Mann und eine junge Frau. Sie verliebten sich, heirateten und waren sehr glücklich. Sie waren bildhübsch aber arm.

Und so musste der junge Mann tagsüber aus dem Dorf ziehen, um Arbeit zu finden. Eines Tages aber kam er nicht zurück. Die junge Frau wurde sehr traurig und wartete den ganzen nächsten Tag am Wegesrand vor dem Dorf auf ihren geliebten Mann. Aber er sollte nicht wiederkommen und so wartete die junge Frau tagein, tagaus vor dem Dorf am Wegesrand.

Gott sah die junge Frau und hatte Mitleid mit ihr und schickte einen Engel, der ihr offenbarte, dass ihr Mann nicht mehr lebte. Die Nachricht schmerzte in dem

liebenden und hoffnungsvollen Herzen der jungen Frau so sehr, dass sie an Ort und Stelle vor Liebeskummer starb. Da bekam Gott erneut Mitleid und verwandelte die junge Frau in eine wunderschöne blaue Blume am Wegesrand.

Dort steht sie noch heute als Zeichen des hoffnungsvollen Glaubens und der Liebe - die Wegwarte.



Die Linde

(Tillia)

Die Nymphe Philyra war Schutzherrin einer Insel in der Ägäis und war bekannt für ihre Schönheit und Anmut. Kronos, der Vater von Zeus und verheiratet mit Rhea, fiel in brennende Leidenschaft für sie.

Beim Höhepunkt der Lust ertappte die beiden Rhea. Um nicht erkannt zu werden, verwandelte Kronos sich in einen Hengst und galoppierte davon.

Aus der Verbindung wurde Cheiron geboren. Doch als Philyra ihr Kind sah, erschrak sie sehr: es war ein Mischwesen, halb Mensch, halb Pferd. Entsetzt und voller Scham bat sie die Götter, sie in etwas anderes zu verwandeln, um ihren Schmerz zu entkommen. Und die Götter verwandelten sie in einen Baum, die Linde. Sie wurde zum Symbol für Trauer und Wehmut, aber auch für Sanftmut und Heilung.

Cheiron, der von dem Geheimnis der Linde wusste, wurde zu einem berühmten Heiler und Pflanzenkundler.

Die Schafgarbe

(Achillea millefolium)

Die Meeresgöttin Thetis möchte ihrem Sohn Achilles, den Held der Ilias, die Sterblichkeit seines Vaters abwaschen und taucht ihn dafür in den Fluss der Unterwelt, den Styx. Aus Besorgnis hält die Mutter ihren Sohn an der Ferse fest, wo er verletzbar bleibt. Thetis zieht sich ins Meer zurück und vertraut ihren Sohn dem Zentauren Cheiron an. Achilles wuchs unter Cheirons Obhut in den Wäldern des Pelion Gebirges auf und wurde auch in der Pflanzenheilkunst unterrichtet.

Später, auf dem trojanischen Schlachtfeld, verletzt Achilles mit seinem Speer den Trojaner Telephos, dessen Wunde nicht verheilen wollte. Das Orakel befragt, gab die Weissagung: "Der, der verwundet, kann auch heilen."

Telephos reiste daraufhin zum griechischen Lager und bat Achilles um Hilfe. Dieser stillte die Blutung und linderte die Entzündung mit der Schafgarbe. So wie es Cheiron ihn gelehrt hatte.

Die neun Heilkräuter Odins

Ein bedeutendes Zeugnis für pflanzliche Heilkunst der germanischen Mythologie ist der "Neunkräutersegen" (Lacnunga), eine angelsächsische Zauberformel mit Wurzeln in altnordischer Tradition. Die Kräuter wurden zur Heilung von Vergiftungen und Krankheiten genutzt.

Neunkräutersegen:

- Beifuß
- (Breit-)Wegerich
- Wiesen-Schaumkraut
- Brennnessel
- Heilziest
- Kamille
- Wilder Apfel
- Kerbel
- Fenchel

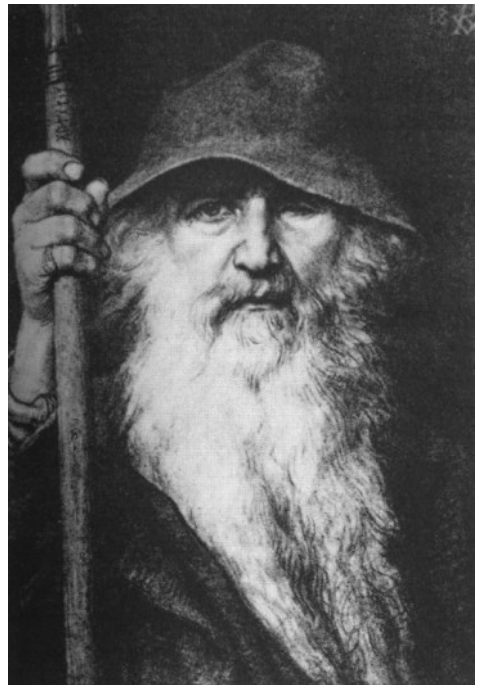
Diese Kräuter sollen dem Zauber zufolge gegen das Gift von Schlangen und Würmern und gegen Ansteckung helfen.

Die Identifikation der Kräuter stellt sich als größte Herausforderung dar.

Zur Sommersonnenwende wurden vor Sonnenaufgang neun Kräuter gesammelt und zum Johannisbusch gebunden. Durch den Feuerrauch gezogen diente er als Schutz gegen Zauberkräfte für das kommende Jahr.

Kräuter dafür waren u.a. Johanniskraut, Beifuß, Rainfarn, Dost, Königskerze, Eisenkraut, Baldrian, Wegwarte, Gundelrebe und Attich.

Ein weiteres Relikt ist der Gründonnerstag, an dem neun Frühlingskräuter zubereitet werden.



„Vom Gänsehüten und dem Rund-um-Weimar-Tee“

Ein Gespräch mit Birgit Steittmann über Wildkräuter

Magst du dich kurz vorstellen und erzählen, wie du zu den Wildkräutern gekommen bist?

Ich heiße Brigit Steittmann, bin 71 Jahre alt, lebe seit 44 Jahren in Weimar und habe die Stadt lieben gelernt. Jetzt bin ich im Ruhestand.

Die Wildkräuter beschäftigen mich seit meiner frühen Jugendzeit. Bei meiner Mutter, die in Neustadt am Rennsteig aufgewachsen ist, habe ich Tee sammeln gelernt von den Bergwiesen im Thüringer Wald. Seit ca. vier Jahren interessiert mich das Thema wieder sehr.

Wie hat dich dein Elternhaus hinsichtlich Wildkräutern geprägt?

Es war weniger das Elternhaus, sondern meine Großmutter, die in Neustadt am Rennsteig gewohnt hat, das über 800 Meter hoch liegt. Ich wurde oft zur Luftveränderung zu meiner Großmutter geschickt. Dort ha-

ben wir eigentlich immer draußen gespielt und dort habe ich die Natur lieben gelernt.

Ich erinnere mich an getrocknete Kräuterbündel, z.B. Beifuß für den Gänsebraten, in der Kammer, wo auch die Wurst hing. Das hat einfach dazugehört und war Omas Bereich.

Meine Mutter hat lebenslang ab dem Mai Blüten für Tee gesammelt. Wenn wir in der Natur gewesen waren, hat sie immer gesammelt und hat mir vieles beigebracht. Wir sind nicht direkt Tee sammeln gegangen, sondern wenn wir in der Natur gewesen sind und etwas gesehen haben, wurde das direkt mitgenommen. Das ging so nebenbei. Extra zum Sammeln sind wir für Himbeeren in den Wald. Den Himbeersaft habe ich als köstlichst in Erinnerung.

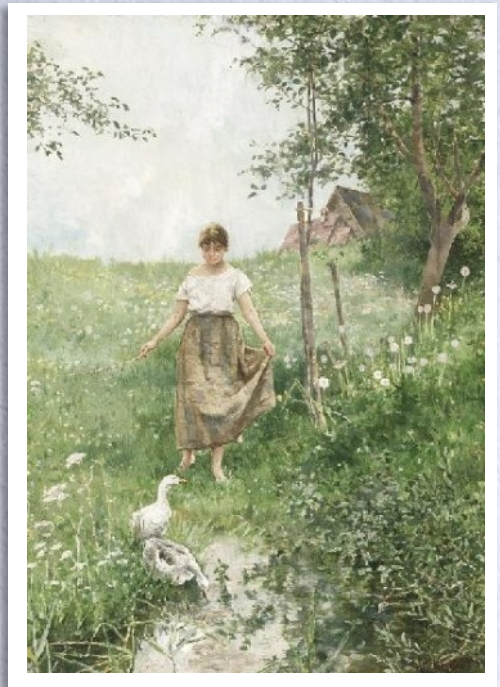
Gibt es eine besondere Erinnerung von damals, die du mit

Wildkräutern verbindest?

Mit Kuh, Schwein, Hühnern, Ziege und Kaninchen ist meine Familie in Neustadt am Rennsteig Selbstversorger gewesen. Obst und Gemüse wächst dort oben nicht viel. Im Winter sind sie ein wenig ausgezehrt gewesen wegen fehlenden Vitaminen und Mineralien. Im Frühling wurden die Kinder dann auf die Wiese geschickt, um dreierlei Kräuter zu sammeln; wahrscheinlich Schafgarbe, Spitzwegerich und Löwenzahn. Die Kräuter wurden kleingeschnitten auf dem Butterbrot gegessen. Sie waren so hungrig nach frischem Grün, dass meine Mutter jedes Jahr wieder erzählt hat, wie das gut gewesen ist in ihrer Jugendzeit. Das war für sie eine starke und lebendige Erinnerung.

Gibt es noch eine Erinnerung mit Wildkräutern, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Jedes Jahr im zeitigen Frühjahr haben wir kleine Gänseküken geholt, die später zur Großmutter gebracht wurden zum Aufwachsen. Davor mussten die Küken bei uns versorgt werden. Dafür wurde ich als Kind zum Brennessel sammeln geschickt. Und ich erinnere mich, wie die



Küken sich dann mit Gier und Wonne darauf gestürzt haben. Das war ein schönes Kindheits-erlebnis, die kleinen Tiere aus der Natur versorgen zu können und das hat einen selbst glücklich gemacht und Freude bereitet zu sehen, wie diese kleinen, zarten Tiere beglückt wurden.

Bei meiner Oma bin ich dann später mit den Gänsen zum Löschteich geschickt worden. Da bin ich mit den zehn Gänsen durchs halbe Dorf zum Teich, dort waren andere Kinder auch mit ihren Gänsen. Da haben die Gänse gebadet und dann ging es wieder nach Hause. Die wussten, dass sie zu mir gehören.

Wie ich das als Kind hingebracht habe, weiß ich nicht, obwohl ich auch immer etwas Angst vor dem Gänserich gehabt habe, der manchmal in die Wade gezwickt hat.

Das Ganze war damals so selbstverständlich, das haben alle Dorfkinder gemacht. Da staune ich heute selbst darüber, wie das geklappt hat.

Welche Heilmittel aus Wildpflanzen hat deine Familie in Neustadt am Rennsteig noch genutzt?

Die Großmutter hat Ringelblumensalbe gemacht und es gab Tinkturen im Einweckglas. Hochgeschätzt war Arnika. Das war ein Geheimtipp auf welchen Wiesen Arnika wächst. Das hat man nicht weiter erzählt und unauffällig gesammelt. Meine Großmutter hat einen Auszug in Alkohol damit gemacht und ihre schmerzende Arthrose an den Knien damit eingerieben.

An den Kampfergeruch bei Oma erinnere ich mich auch gut.

Von den Fichten wurden die jungen Maitriebe gesammelt, aufgekocht und ins Badewasser gegeben. Das habe ich immer sehr gemocht.

Was treibt dich heute an Wildkräuter zu sammeln?

Es interessiert mich und macht mir Freude. Es sind die natürlichsten Lebensmittel und haben einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralien, als das Obst und Gemüse, das wir kaufen können, was teilweise auch überzüchtet ist.

In meinem Alter spielen auch die gesundheitlichen Aspekte eine Rolle und ich freue mich, wenn ich höre, wie man mit natürlichsten Lebensmitteln seine Gesundheit fördern kann.

Auch das Gehen beim Sammeln tut mir körperlich gut.

Mich überrascht immer wieder, dass viele Pflanzen essbar sind, wie das Gänseblümchen, aus dem man sich einen Tee machen kann.

Auch die frischen Knospen von Brombeeren sind essbar, das habe ich sofort probiert und sie schmecken tatsächlich nach Kokos.

Wie und wo sammelst du deine Wildkräuter?

Das ist rund um Weimar, in Parks und der Natur, die ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln und zu Fuß erreichen kann. Da drehe ich meine Run-

de. Hauptziel ist das Gehen und nach Kräutern ausschauen halten, gehört immer im Hintergrund dazu und so wie ich etwas sehe, nehme ich es auch mit. Es kann auch wenig sein.

Ich habe inzwischen auch einen richtigen Blick dafür entwickelt. Auch mein Hobby, die Photographie, schärft den Blick für die Schönheiten am Boden, für die kleinen Dinge.

Hattest du beim Sammeln einmal eine besondere Überraschung erlebt?

Zu DDR-Zeiten war es sehr populär Holunderblütensirup mit Zucker und Zitronensäure zu machen. Wir hatten einmal die Zeit der Holunderblüte verpasst. Aber meine Mutter meinte, den "Ziegenbart", wie wir ihn nannten, könne man bestimmt auch nutzen und wir haben das einfach ausprobiert. Und der Sirup hat uns dann noch besser geschmeckt. Er hatte eine leichte Pfirsichnote.

In Norwegen habe ich auch "Ziegenbart" gesehen und habe daraus einen Sirup gemacht. Der Mann meiner Freundin fand dann heraus, dass es sich um Mädesüß handelte, was Wikinger auch für das Bierbrauen genutzt haben.

Ich wusste, dass es Mädesüß gibt, wusste aber bis dahin nicht, dass es "unser Ziegenbart" ist.

Wie verwendest du deine Wildkräuter nach dem Sammeln?

Ich verwende Wildkräuter besonders in der Küche. Ich sammle Tee das ganze Jahr über und mische die verschiedenen Blüten. Das ist mein "Rund-Um-Weimars-Tee". Die Wildkräuter für die Küche lege ich nach dem Waschen auf die Spüle zum Abtrocknen. Und eher ungeplant, so wie ich in der Küche etwas zubereite, da wo ich denke das es passt, kommen die frischen Kräuter dazu. Ich verwende sie oft im Salat oder auf dem Butterbrot und im Quark oder Smoothie, aber auch mit einem hart gekochten Ei als Brotaufstrich vermischt. Aus frischen Kräutern mache ich auch gerne Kräuterbutter.

Wenn ich nicht zum Kochen gekommen bin, dann trocknen die Kräuter einfach. Daraus kann ich gut Kräutersalz machen oder ich verwende sie so für den Salat.

Was ist dein Lieblingsrezept?

Kräutersalz und Kräuterbutter gibt es dauerhaft bei mir und wenn es nicht da ist, fehlt mir etwas. So nehme ich jeden Tag Wildkräuter zu mir, z.B. auch Bitterstoffe, die gut für die Verdauung sind.

Für Omelett oder Gratin nehme ich auch immer wieder gerne frische Wildkräuter. Rezepte aus Büchern und dem Internet probiere ich auch immer wieder gerne aus. Zum Beispiel schmecken in der Pfanne ausgebratene Spitzwegerichblüten nach Pilzen.

Auch aus gemeinsamen Wildkräuterspaziergängen, wie mit dir, nehme ich immer wieder neue Anregungen mit.

Konntest du gesundheitliche Erfolge bei der Verwendung von Wildpflanzen als Heilmittel erzielen?

Ja, ich übe mich darin, entzündungshemmend zu essen. Und ich habe den Eindruck, dass meine Gesundheit von verschiedenen Kräutern und Gewürzen und Naturmitteln besser geworden ist.

Ich versuche diese Gewürze und Kräuter an so viel Gerichte wie möglich anzubringen, um jeden Tag eine kleine Mengen zu essen. Zusammen mit der Umstellung meiner Ernährung sind



Kräuter ein wichtiger Baustein. Das ist etwas Langfristiges, über Wochen und Monate, nicht so wie bei einer Schmerztablette. Wenn ich auf Reise bin, zwickt es etwas mehr, und wenn ich wieder zuhause bin und meine normale Ernährung halte, wird es wieder besser.

Meine Großmutter hat Arnika-salbe wie ein Schmerzmittel angewandt und hat zu verstehen gegeben, dass das eine starke sofortige Wirkung hat.

Gibt es eine "Geheimzutat" aus der Wildkräuterwelt, die die



meisten Menschen unterschätzen?

Ja, die Brennnessel wird als lästiges Unkraut eingeschätzt, obwohl sie einen so hohen Mineral- und Vitaminstoffgehalt hat. Der Geschmack gefällt mir aber nicht, den Tee trinke ich wie Medizin.

Für mich macht es die Mischung und Vielfalt aus. Ich mische meinen Tee auch immer, so dass ich ihn jeden Tag trinken kann und er mir auch schmeckt. Von meiner Mutter habe ich gelernt, dass Brombeer-, Himbeer- und Erdbeerblätter eine gute Grundmasse ergeben und die Wiesenblumen, die reicher an Wirkstoffen und intensiver im Geschmack sind, ergeben dann die Würze im Tee. So handhabe ich das noch heute.

Welche Fehler sollte man beim Sammeln von Wildkräutern unbedingt vermeiden?

Der Naturschutz ist sehr wich-

tig. Man sollte so sammeln, dass man nicht sieht, dass an der Stelle gesammelt wurde. Damit bin ich heute sorgsamer geworden.

Wenn ich mir nicht sicher bei der Bestimmung bin, sammle ich die Pflanze lieber nicht.

Hast du weitere Tipps wie Wildkräuter ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden können?

Im Urlaub nehme ich im Vorbeigehen Blüten und Kräuter in meine Wasserflasche für eine Kaltextraktion. Dafür braucht man keinerlei Ausrüstung und es schmeckt sehr gut.

Gibt es etwas, das du gerade der jungen Generation oder Anfängern besonders ans Herz legen möchtest?

Interessiert euch, lernt und ernährt euch davon, da es gesundheitliche Prävention ist.

Wenn ihr anfangt, bin ich überzeugt davon, dass der Funke überspringt und es überhaupt kein Muss ist, sondern nur Freude macht und ihr einen Sinn dafür entwickelt.

Vielen Dank für die kostbaren Einblicke in deinen Erfahrungsschatz!









wildblume-weimar.de

Hier geht's weiter!

