

Ganz schön wild

Wildkräuter für
Hausapotheke • Naturkosmetik • Genuss



Silja Parke

Ganz schön wild

Wildkräuter für
Hausapotheke • Naturkosmetik • Genuss



© Silja Parke



LANDEBEN

Haftungsausschluss

Alle Informationen, Pflanzenbeschreibungen und Anleitungen wurden nach bestem Wissen erstellt und recherchiert. Die Anwendungen und Rezepturen sind erprobt. Es handelt sich bei Wildkräuterrezepturen um im Volk von Generation zu Generation weitergegebenes und immer wieder adaptiertes Wissen, das nicht in jedem Fall wissenschaftlich belegt ist. Es kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben gegeben werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Des Weiteren wird keine Haftung für die fehlerhafte Zubereitung und Anwendung oder für allergische Reaktionen übernommen. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Volksheilkundliche Anwendungen und andere Hausrezepte ersetzen weder den ärztlichen Rat noch die allgemein- und fachmedizinische Behandlung oder Kontrolluntersuchungen. Bei Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und stimmen gegebenenfalls die Anwendung von Hausmitteln mit ihm ab.

IMPRESSUM



Copyright © 2021 Cadmos Verlag GmbH, München

Covergestaltung: Silja Parke

Layout, Satz: Hantsch PrePress Services OG

Umschlag – Bilder & Inhalt

(wenn nicht anders angegeben): Silja Parke

Kern – Illustrationen und Icons:

Avisnana_Shutterstock.com, Amili_Shutterstock.com,

BVLogoDesign, USA, New York

Lektorat: Ing. Barbara P. Meister MA, FachLektor.at

Druck: www.graspo.com

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in EU

ISBN 978-3-8404-3056-5

eISBN 978-3-8404-6629-8



© Silja Parke

Inhalt

Vorwort

Raus in die Natur

Die wilden Wurzeln wiederentdecken!

Was für Naturerfahrung und Kräuter von Wiese, Wald und Wegesrand spricht

Kräuter selbst sammeln

Kräuter kaufen

Kräuter richtig verarbeiten und lagern

Inhaltsstoffe

Grundlagenwissen und Grundrezepturen pflanzlicher Zubereitungen

Wilde Helfer

für die Gesundheit

Bärlauch - Für Bärenkraft nach dem Winter

Frühjahrskur mit Bärlauch-Tinktur

Giersch - Das Gichtkraut

Entschlackendes Frühlings-Badesalz

Brennnessel - Frühjahrsputz nicht nur im Haus;

Stärkungskur

Brennnesselfrischsaftkur

Frauen- & Männertee

Latwerge aus Brennnesselfrüchten

Birke - Damit's nicht an die Nieren geht

Birkenblatt-Tee

Hagebutte - stärkt das Immunsystem, Nieren und Gelenke

Kernleestee, Hagebuttenpulver

Duftveilchen - Für Herz, Haut & Nerven

Duftveilchenessig

Schlüsselblume - „Seelenwärme“ für angespannte Nerven

Schlüsselblumenhonig

Weißdorn - stärkt Herz und Nerven

Weißdornblütentinktur

Stress-Lass-Nach-Wein

Rosengeranie - Stressreduzierer und Stimmungsaufheller

Seelenschmeichler Duftkissen

Entspannungskräuter - Relaxt schlafen gehen

Schlafwohl-Teemischung

Ansteigendes Entspannungs-Fußbad

Traumkissen-Duftmischung

Löwenzahn - Macht Appetit und bringt die Säfte auf Trab

Löwenzahnwein

Walnuss - Wenn's im Magen zwickt

Grüner Walnuss-Magenbitter

Bitterkräuter - Das haben wir bitter nötig

Heidelbergers 7-Kräuter-Pulver

Schafgarbe - Damit keine Laus über die Leber läuft

Schafgarben-Leberwickel

Fichte - Vitalisierendes Tonikum und Hustenhelfer; Den Muskelkater vertreiben; Das goldene Glück aus

dem Wald

Fichtenwipferl-Oxymel

Hustenteemischung

Franzbranntwein

Pechsalbe

Schafgarbe, Tausendgüldenkraut - Die Wundheilung fördern

Wundheilsalbe

Beinwell - Damit zusammenwächst, was zusammengehört

Salbe für Brüche und stumpfe Verletzungen

Gänseblümchen - Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen

Gänseblümchenessig

Johanniskraut - Klassiker bei stumpfen Verletzungen und Verbrennungen; Wohltat für Muskeln und Gelenke

Rotöl

Narbenbalsam

Karotte, Wilde Möhre - Hautentzündungen, Verbrennungen und Sonnenbrand

Karottenaufgabe

Roskastanie - Die Gefäße festigen und Krampfadern vorbeugen

Roskastanientinktur

Venengel

Steinklee - Alles im Fluss

Lymphsalbe

Lymphteemischung

Vogelmiere - Juckreiz ade

Mückenstich-Roll-On und lindernde Salbe

Blutweiderich - Wenn die Haut juckt und zu Entzündungen neigt

Ekzem- und Wundsalbe

Karotte - Wirksames Hausmittel bei Durchfällen

Moro'sche Karottensuppe

Kapuzinerkresse - Antibiotikum aus der Natur

Heilessig

Malve - Für gut gepflegte Schleimhäute

Malvenblüten-Kaltansatz

Thymian - Wenn der Husten festsitzt

Thymiantinktur

Thymian-Husten-Sirup

Engelwurz - Für Hustengeplagte und Schnupfennasen

Erkältungssalbe

Mädesüß, Weide - Das Aspirin aus der Natur

Tee & Tinktur

Schweißtreibende Kräuter - Damit es uns nicht eiskalt erwischt

Durchführung einer Schwitzkur

Holunder, Linde, Mädesüß - Das klassische Erkältungstrio

Erkältungs-Elixier

Holunder - Die Abwehr stärken

Holunderbeersaft

Rosengeranie - Hildegards Grippemittel

Pelargonienpulver

Lavendel, Cistrose - Die Ansteckungsgefahr geringer halten

Handhygienespray

Rundum gesund mit dem Lebens-Elixier

Trank der Freude

Schön wild

Natürliche Schönheitsrezepte von Kopf bis Fuß

Gesichtswasser

Gesichtsmaske

Gesichtscreme mit selbst gemachten Pflanzenextrakten

Schüttellotion: Kurz geschüttelt und leicht gepflegt

Natürliche Zahnpflege mit Kräutern

Natürliche Lippenpflege - Nie mehr spröde Lippen

Den Händen etwas Gutes tun

Duftendes Duschgel blitzschnell selbst gemacht

Körperpflegeöl mit Kräuterextrakten

Zucker-Peeling, Body-Bar aus Pflanzenbuttern

Natürliche Haarpflege

Haarwasser & Haarspülung

Mit gutem Gewissen: Natürliche Deodorants

Badezusätze

Kräuterfreuden

für Genießer

Hasel - „Wild Pickles“

Eingelegte Haselkätzchen süßsauer

Bärlauch - Fitmacher & Küchen-Allrounder mit feiner Würze

Bärlauchsalz

Bärlauchpesto

Bärlauchrisotto

Eingelegte Bärlauchknospen

Frühlingskräuter - Geballte Frühlingspower

Grüne-Neune-Kräutersüppchen

Linde - Frühlingszarte Baumdelikatessen

Lindenblattjause

Lindenblattsalat

Löwenzahn - Ein Vielseiter in der kreativen Kräuterküche

Löwenzahngelee Orange & Vanille

Löwenzahnblüten-Dessertcreme

Löwenzahn-Grapefruit-Salat

Hopfen - Frühlingsdinner aus dem Auwald

Morcheln & Wilder Spargel

Waldmeister - Wiesendudler

Gesunde Wildkräuterlimonade

Traubenkirsche - Wilde Kirschblütenträume

Traubenkirschen-Buttermilch-Cocktail

Traubenkirschenblütensirup

Fichte - Für heiße Tage; Waldgenuss pur

Wilde „Wald-Granita“

Wipferl-Frischkäse

Wild & Vegan - Sonnenblume trifft auf Wildkräuter

Wildkräuter-Sonnenblumenkern-Aufstrich

Minze - Kleine Abkühlung

Eis am Stiel aus Pfefferminz-Buttermilch

Walderdbeere - Fluffig-fruchtige Sommerboten

Walderdbeer-Stanitzel

Holunder - Holunderblütenträume

Holunderblütenmilch

Holunderblüten-Sirup, Holunderblüten-Curd

Erdbeer-Rhabarber-Shrub mit Holunder & Rose

Bunte Blüten - Das schönste am Sommer

Essbare Blüten, Bunte Blüteneiswürfel, Rosenblüteneiswürfel

Mädesüßblüten-Honigbutter, Herzhafte Blütenbutter

Rosengenuss pur

Rosenzucker, Rosenblütensirup, Rosenlassi

Ein Hauch von Lavendel

Lavendelhonig, Gebackener Ziegenkäse mit Lavendelhonig

Dost - Wilde Brotfreuden

Focaccia mit wildem Oregano

Giersch, Rotklee - Sommerliche Wildgemüseküche

Kichererbsen-Wildkräuter-Crêpes

Brennnessel - Wilder Spinat; Gesunde Süßigkeit und Powersnack

Brennnesselknödel mit Steinpilzbutter

Brennnessel-Energiebällchen

Wilde Möhre - Für gesundes Brot

Wilde-Möhre-Brotgewürz

Schafgarbe - Fördert die Fettverdauung

Schafgarbensenf, Schafgarben-Senf-Dip

Hagebutte - Kleine Vitaminbomben

Fruchtleder, Hagebuttenmus

Wegwarte - Die heimische Variante

Wilder Wurzelkaffee

Wurzelpower - Für guten Geschmack und gute Gesundheit

Wildes Wurzeltischgewürz

Literatur

Pflanzenlexika und Bestimmungsbücher

Links und weiterführende Infos

Bezugsquellen

Stichwort-Verzeichnis

Kommen Sie mit in die Welt der *Kräuter*



Vorwort

Machen Sie mit mir einen Streifzug durch die Welt der Kräuter! Als zertifizierte Kräuterpädagogin, Hobbygärtnerin und Autorin des „Wilde Möhre“-Blogs gilt meine Leidenschaft der Natur und den Pflanzen, insbesondere den Wildkräutern.

Die Vermittlung von Wissen über Wildkräuter ist mir ein wichtiges Anliegen, denn meine tiefste Überzeugung ist, dass Pflanzenwissen sowie die Kenntnis darüber, was Pflanzen können und welche Möglichkeiten der Verwendung sie uns bieten, zum Allgemeinwissen werden sollte. Völlig unabhängig davon, in welchem Umfang jeder Einzelne dieses Wissen für sich nutzt.

Wir sind existenziell mit den Pflanzen verbunden, nur machen wir uns dies selten bewusst. Pflanzen durchziehen unser ganzes Leben. Sie produzieren lebenswichtigen Sauerstoff und sind wertvolle Nahrung, sie spenden Heilkraft und schenken uns Lebens-, Schutz- und Erholungsraum. Pflanzen machen Vielfalt möglich, sie liefern Farben, textile und kosmetische Rohstoffe, wundervolle Düfte, natürliches und nachwachsendes Bau- und Brennmaterial und vieles mehr. Deswegen sollte Pflanzenwissen kein Expertenwissen, sondern selbstverständlich sein. Wenn wir unseren Platz in der Natur bewusst einnehmen, bedeutet dies, sowohl Nutznießer als auch Bewahrer zu sein. Es bedeutet zu wissen, woher die Dinge kommen, die wir zum Leben brauchen, wie sie entstehen und wie wir Lebewesen in wechselseitigem Bezug zueinander stehen. Wenn wir der

Natur mit Aufmerksamkeit begegnen, können wir Unbezahlbare zurückerkhalten. Wir können ungeahnte Energiequellen anzapfen, Stress besser bewältigen, unseren ureigenen inneren Rhythmus spüren und unser Urvertrauen stärken. Darüber hinaus können wir unseren Körper mit vitalen Lebensstoffen versorgen, uns um außergewöhnliche Geschmackserlebnisse bereichern, kleine Wehwehchen mit wohltuenden und heilsamen Kräutern selbst versorgen, und die Freude am Selbstgemachten wieder entdecken.

Darum, liebe Leserinnen und Leser, möchte ich Sie mit dem Buch „Ganz schön wild“ inspirieren, mit offenen Sinnen durch die Natur zu gehen, und Ihnen Lust machen, die Kräuter und damit „Ihre wilden Wurzeln“ für sich zu entdecken.

Im Grundlagenteil gleich zu Beginn des Buches gehen wir der Frage nach, warum es sich lohnt, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen. Und schon sind wir mittendrin und schauen uns an, was beim Umgang mit Kräutern zu beachten ist, von der Vorbereitung über das Sammeln bis hin zu den Pflanzeninhaltsstoffen sowie der Verarbeitung und Lagerung. Einige Grundrezepturen stimmen auf die drei folgenden Rezeptteile ein und zeigen die klassischen Verarbeitungsformen von Kräutern, die alle, die sich mit der Verwendung von Kräutern auseinandersetzen, kennen sollten. Der Grundlagenteil ist nicht nur ein Lese-, sondern auch ein Nachschlageteil, der immer wieder wertvolle Informationen liefert.

In den Rezeptteilen finden Sie gesammelte, erprobte und mit Bedacht gewählte Rezepturen für Hausmittel, für die Körper- und Schönheitspflege sowie für kulinarische Gaumenfreuden. Ich habe versucht, ein möglichst breites Spektrum der Anwendungsgebiete und Möglichkeiten abzudecken. Die Rezepturen werden durch Informationen zu

Pflanzen, Beschwerden, Körperfunktionen, Anwendungsanleitungen sowie Tipps und Hinweisen ergänzt. In allen drei Bereichen lassen sich Wildkräuter, aber auch Garten- und Balkonkräuter sowie Gewürzpflanzen wunderbar in den Alltag einbinden. Sie werden feststellen, dass die Kräuter nicht nur auf körperlicher Ebene eine Wirkung zeigen, sondern auf wohltuende Weise unsere Sinne ansprechen und die Seele berühren.

**Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,
Entdecken, Ausprobieren und Genießen.**

Herzlichst
Ihre Silja Parke

Unsere wilden *Wurzeln*



Raus in die Natur

DIE WILDEN WURZELN WIEDERENTDECKEN!

Was für Naturerfahrung und Kräuter von Wiese, Wald und Wegesrand spricht

Es gibt viele Gründe, warum man die Wildkräuter und damit auch die Natur wieder für sich entdecken sollte. Angefangen damit, dass Wildpflanzen eine wichtige Existenzgrundlage für uns Menschen sind. Sie liefern uns seit jeher Sauerstoff, Nahrung, Brenn-, Bau, Farb- und Rohstoffe, sind Medizin und noch vieles mehr!

Sie sind die Urformen unserer kultivierten Pflanzen, von Obst, Gemüse, Getreide, das uns auch heute noch ernährt. Wildkräuter sind ein Teil unserer „wilden Wurzeln“, dies ist vielen Menschen nicht bewusst. Für mich ist allein das schon Grund genug zu behaupten, dass sich ein jeder dies wieder bewusst machen sollte.

Nicht zuletzt macht es Spaß diese, den meisten verborgene Welt, zu entdecken. Wildkräuter stecken zudem voller gesunder Inhaltsstoffe, fördern die Gesundheit, bringen uns an die frische Luft, in Bewegung, geben uns Kraft und ermöglichen uns ein Stück mehr Unabhängigkeit.

Ein bisschen „back to the roots“ schadet nicht – im Gegenteil

Durch die Sesshaftwerdung, die Industrialisierung und die zunehmend intensivere Bewirtschaftung landwirtschaftlicher Flächen, ist der direkte Zusammenhang zwischen Mensch und Natur für viele nur noch eingeschränkt fassbar. Kaum jemand weiß, wie genau die Produkte, die wir konsumieren wirklich entstehen, wo sie herkommen und was tatsächlich in ihnen steckt. Alte Handwerke geraten in Vergessenheit und man sieht den Lebensmitteln nicht mehr beim Wachsen zu. Wie von Geisterhand werden sie in die Ladenregale geliefert und zumindest bei uns ist stets mehr als genug davon verfügbar.

Es ist, als hätten wir die Verbindung zu unseren Wurzeln verloren, denn wir verlassen uns bei der Versorgung oft ganz auf Dritte, auf Technologie und Wirtschaft. Alles, was wir „benötigen“, tauschen wir gegen Geld. Aber was würden wir tun, wenn unser gewohntes System plötzlich brüchig werden würde? Wüssten wir dann, was zu tun ist? Vielleicht haben wir unsere Selbstverantwortung ein Stück weit zu viel abgegeben und uns damit abhängig gemacht.

Wäre es deshalb nicht wichtig, das alte Wissen wenigstens zu bewahren?



© Silja Parke

Wilde Möhre: Urmutter der Kulturkarotte und Sinnbild der Verwandtschaft unserer Kulturpflanzen mit den Wildkräutern

Es war einmal ...

Früher waren wir Menschen enger und bewusster mit den Pflanzen verbunden. Neben selbst angebauten Kulturpflanzen standen ergänzend Wildfrüchte und Wildkräuter, die in der hauseigenen Umgebung wuchsen, auf dem Speiseplan. Auch Weidetiere wurden aus der

unmittelbaren Natur ernährt. Man schlief auf mit Seegras, Schilf, Stroh oder Spreu gefüllten Säcken und sogenannte „Bettstrohkrauter“ mit desinfizierenden Eigenschaften schützten damals Mutter und Kind bei der Geburt. Desinfizierende Harze und Pflanzen wurden zum Schutz vor krank machenden Keimen in den Räumen geräuchert. Textilien wurden aus Hanf-, Flachs-, Lein- oder Nesselfasern gewoben und mit pflanzlichen Farbstoffen gefärbt, z. B. von Krapp, Färberkamille oder Indigo. Pflanzen sah man vom Keim bis zur Frucht groß werden und lernte sie zu unterscheiden.

Heute ist es anders, aber wer weiß, wie kräftig seine Wurzeln sind, steht mit den Füßen fest im Leben und kann aus ungeahnten Quellen schöpfen.

Es gab jede Menge Magie, Zauber, Rituale und Brauchtum, die sich um Pflanzen rankten. Pflanzen waren heilig und begleiteten Menschen in unseren Regionen durch den ganzen Jahreskreis, vom Immergrün zur Wintersonnenwende, über den Palmbuschen am Palmsonntag bis hin zum Maienzweig zur Maifeier oder dem Kräuterbuschen zur Kräuterweihe. Seit der menschlichen Urgeschichte entwickelte sich eine „Volksheilkunde“, in der Pflanzen einen hohen Stellenwert besaßen. Sie umfasst das in der nicht ärztlichen Bevölkerung überlieferte Wissen über Krankheiten, Heilmethoden und Heilmittel, die auf Beobachtungen und Erfahrungen basieren und von Generation zu Generation weitergegeben wurden.



© Silja Parke

Natur gibt Kraft und Urvertrauen



© Silja Parke

Altes Wissen beleben und aus ungeahnten Quellen schöpfen

Bei der Rückschau auf diese alten Traditionen geht es nicht darum, heute so zu leben wie früher. Wir wollen nicht wieder zurück in alte Zeiten, es gibt schließlich vieles, was sich im Gegensatz zu früher verbessert hat, jedoch merken wir, dass nicht alle modernen Errungenschaften die besten Lösungen bieten. Unsere Lebensmittelversorgung sowie unsere Wirtschafts- und Gesundheitssysteme haben eklatante Schwachstellen. In der „westlichen Welt“ lebt der Mensch meist über seine Verhältnisse und mit Globalisierung und Digitalisierung wachsen die Anforderungen im Alltag stetig an. Das tut nicht gut. Zahlreiche Menschen leiden unter Konkurrenz, Leistungsdruck, Stress und typischen Zivilisationskrankheiten. Wir müssen uns dringenden Sozial-, Umwelt- und Klimafragen stellen und erst jüngst der Bewältigung einer Gesundheitskrise und ihrer Folgen aufgrund einer weltumspannenden Pandemie.

Eine Volksweisheit besagt, dass, nur wer seine Wurzeln kennt, auch um die Kraft seiner Äste weiß. Starke Wurzeln benötigen wir gerade dann, wenn es stürmisch wird. Wenn wir uns der Stärke unserer Wurzeln gewiss sind, können wir guter Dinge sein, dass wir auch einen starken Sturm überstehen. Im Umkehrschluss können wir also nur davon profitieren, wenn wir uns mit dem alten Wissen befassen und aus ungeahnten Quellen schöpfen.



© Silja Parke

Natur kann man nur draußen erfahren

Nicht nur, dass uns die Natur Mittel an die Hand gibt Stress abzubauen, Kraft zu schöpfen, Klarheit zu finden, in Balance zu bleiben, unsere Gesundheit und Abwehrkraft auf natürliche Weise zu stärken und in Krisen resilienter zu sein. Wir können auch von ihr lernen. Die Natur ist eine Welt voller Faszination und Wunder. Naturkreisläufe sind genial,

komplex und in sich geschlossen. Wer sich aufmacht, die Zusammenhänge zu begreifen, kann viel von ihr lernen und Ideen für nachhaltige Lösungsansätze ableiten. Wer die Natur und ihren Wert begreift, wird viele „Aha-Momente“ erleben, automatisch achtsamer mit ihr umgehen und bestrebt sein, diesen Reichtum für die nachfolgenden Generationen zu erhalten, das ist meine tiefste Überzeugung. Naturvermittlung sollte deshalb bereits bei den Kleinsten beginnen.

Der Eintritt in eine neue, überraschend faszinierende Welt

Bücher und Wissen allein werden nicht dazu führen, die Verbindung zu fühlen. Es gehört dazu, Zeit und Geduld aufzubringen, rauszugehen, viel zu beobachten, den Jahreslauf immer wieder bewusst zu erleben und Dinge, wie z. B. Zubereitungen aus Wildkräutern, auszuprobieren und stetig zu verbessern. Vieles geschieht dann instinktiv und man wird die Veränderung der eigenen Wahrnehmung Stück für Stück deutlich in sich spüren. Das Zusammenspiel mit der Natur wird so selbstverständlich, als wäre es nie anders gewesen.

Es ist eine gute Übung in einer Zeit, in der nahezu alles, auch Bildung, schnell, einfach und am besten schon „in fertigen Häppchen“ konsumiert werden will und die Ungeduld dominiert.

Für mich selbst war die Natur schon immer schön und eine wichtige Kraftquelle. Aber erst durch die Beschäftigung mit den Wildkräutern habe ich vieles begriffen. Ich habe mich gefragt, warum wir Menschen die vielen Namen dieser Pflanzen in unserer Umwelt nicht kennen und diese schiere Vielfalt bloß als „Einheitsgrün“ wahrnehmen. Die vielen

Geschichten, das viele Wissen und die Geheimnisse, die mit jeder einzelnen Pflanze verbunden sind, die vielen Antworten und die vielen Nutzungsmöglichkeiten, die Pflanzen uns liefern - warum wird uns das, bis auf wenige Ausnahmen, nicht schon als Kind gezeigt? Warum gibt es so viele Menschen, die dies nie erfahren? Das müssen wir ändern. Wer ins Pflanzenreich eintritt und sich einlässt, entdeckt eine neue und überraschend faszinierende Welt.



© Silja Parke

Wildpflanzen gehören seit Urzeiten in unsere Hände, jeder sollte sie kennen



© Silja Parke

Wildkräuter bieten Vielfalt und vitale Inhaltsstoffe

Wilde Kraftpakete

Wildpflanzen stecken voller vitaler Kräfte. Wir müssen bedenken, dass jede unserer Kulturpflanzen aus Wildpflanzen hervorgegangen ist. So ist z. B. Chicorée verwandt mit der Wegwarte (Zichorie), die wild in der Natur wächst. Wildkräuter sind nicht nur Ernährung, sie machten seit jeher einen erheblichen Teil unserer Ernährung aus. Wenn man ihre Nährwerte betrachtet, stellen sie oft gezüchtetes Gemüse in den Schatten. Denn sie enthalten meistens um ein Vielfaches mehr an gesunden Vitalstoffen als Kulturpflanzen.

Wildkräuter sind reicher an Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen. Aber nicht nur das. Aus vielen Kulturpflanzen wurden für die Gesundheit essenzielle Inhaltsstoffe

herausgezüchtet, wie Bitter- und Gerbstoffe. Ein Chicorée vom Supermarkt schmeckt inzwischen kaum noch bitter und Äpfeln fehlen die wertvollen Polyphenole, das sind natürliche Antioxidantien. Warum das so ist, hat unterschiedliche Gründe. Hauptsächlich geht es darum, Nahrung in großem Stil zu produzieren und absetzen zu können. Profit spielt sehr oft eine größere Rolle als die Herstellung eines gesunden Lebensmittels. Das Fehlen vitaler Stoffe in der Nahrung ist fatal für die natürliche Funktion unserer Organe und unserer Immunabwehr. Seit Urzeiten ist unser Körper auf natürliche Inhaltsstoffe aus pflanzlicher Nahrung eingestellt. Er benötigt diese kleinen „Kraftpakete“ für einen reibungslosen Stoffwechsel, also für alle biochemischen Vorgänge, die ständig in uns stattfinden.



© Silja Parke