

Ganz schön wild

Wildkräuter für
Hausapotheke • Naturkosmetik • Genuss



Silja Parke

Ganz schön wild

Wildkräuter für
Hausapotheke • Naturkosmetik • Genuss



LANDLEBEN

Silja Parke

Ganz schön wild

Wildkräuter für
Hausapotheke • Naturkosmetik • Genuss

© Silja Parke



wilde möhre
Natur- & Wildkräuterblog

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

LANDELEBEN *in* CADMOS Verlag

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

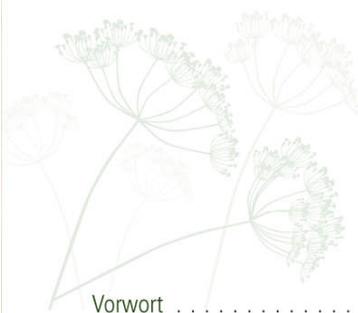
Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

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





Inhalt

Vorwort	6
-------------------	---

Raus in die Natur

Die wilden Wurzeln wiederentdecken!	8
Was für Naturerfahrung und Kräuter von Wiese, Wald und Wegesrand spricht	9
Kräuter selbst sammeln	15
Kräuter kaufen	27
Kräuter richtig verarbeiten und lagern	28
Inhaltsstoffe	31
Grundlagenwissen und Grundrezepturen pflanzlicher Zubereitungen	45

Wilde Helfer

für die Gesundheit 64

Bärlauch – Für Bärenkraft nach dem Winter Frühjahrskur mit Bärlauch-Tinktur	66
Giersch – Das Gichtkraut Entschlackendes Frühlings-Badesalz	67
Brennnessel – Frühjahrsputz nicht nur im Haus; Stärkungskur Brennnesselfrischsaftkur	68
Frauen- & Männertee	69
Latwerge aus Brennnesselfrüchten	70
Birke – Damit's nicht an die Nieren geht Birkenblatt-Tee	71
Hagebutte – stärkt das Immunsystem, Nieren und Gelenke Kernleste, Hagebuttenpulver	73
Duftveilchen – Für Herz, Haut & Nerven Duftveilchenessig	74

Schlüsselblume – „Seelenwärme“ für angespannte Nerven Schlüsselblumenhonig	75
Weißdorn – stärkt Herz und Nerven Weißdornblütentinktur	76
Stress-Lass-Nach-Wein	77
Rosengeranie – Stressreduzierer und Stimmungsaufheller Seelenschmeichler Duftkissen	78
Entspannungskräuter – Relaxt schlafen gehen Schlafwohl-Teemischung	79
Ansteigendes Entspannungs-Fußbad	80
Traumkissen-Duftmischung	81
Löwenzahn – Macht Appetit und bringt die Säfte auf Trab Löwenzahnwein	82
Walnuss – Wenn's im Magen zwickt Grüner Walnuss-Magenbitter	83
Bitterkräuter – Das haben wir bitter nötig Heidelbergers 7-Kräuter-Pulver	84
Schafgarbe – Damit keine Laus über die Leber läuft Schafgarben-Leberwickel	85
Fichte – Vitalisierendes Tonikum und Hustenhelfer; Den Muskelkater vertreiben; Das goldene Glück aus dem Wald Fichtenwipferl-Oxymel	86
Hustenteemischung	87
Franzbranntwein	88
Pechsalbe	89
Schafgarbe, Tausendgüldenkraut – Die Wundheilung fördern Wundheilsalbe	90
Beinwell – Damit zusammenwächst, was zusammengehört Salbe für Brüche und stumpfe Verletzungen	92

Gänseblümchen – Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen Gänseblümchenessig	93
Johanniskraut – Klassiker bei stumpfen Verletzungen und Verbrennungen; Wohltat für Muskeln und Gelenke Rotöl	94
Narbenbalsam	96
Karotte, Wilde Möhre – Hautentzündungen, Verbrennungen und Sonnenbrand Karottenauflage	97
Roskastanie – Die Gefäße festigen und Krampfadern vorbeugen Roskastanientinktur	98
Venengel	99
Steinklee – Alles im Fluss Lymphsalbe	100
Lymphteemischung	101
Vogelmiere – Juckreiz ade Mückenstich-Roll-On und lindernde Salbe	103
Blutweiderich – Wenn die Haut juckt und zu Entzündungen neigt Ekzem- und Wundsalbe	104
Karotte – Wirksames Hausmittel bei Durchfällen Moro'sche Karottensuppe	105
Kapuzinerkresse – Antibiotikum aus der Natur Heilessig	106
Malve – Für gut gepflegte Schleimhäute Malvenblüten-Kaltansatz	107
Thymian – Wenn der Husten festsitzt Thymiantinktur	108
Thymian-Husten-Sirup	109
Engelwurz – Für Hustengeplagte und Schnupfennasen Erkältungssalbe	111
Mädesüß, Weide – Das Aspirin aus der Natur Tee & Tinktur	113
Schweißtreibende Kräuter – Damit es uns nicht eiskalt erwischt Durchführung einer Schwitzkur	115
Holunder, Linde, Mädesüß – Das klassische Erkältungstrio Erkältungs-Elixier	116

Holunder – Die Abwehr stärken Holunderbeersaft	117
Rosengeranie – Hildegards Grippemittel Pelargonienpulver	118
Lavendel, Cistrose – Die Ansteckungsgefahr geringer halten Handhygienespray	119
Rundum gesund mit dem Lebens-Elixier Trank der Freude	120

Schön wild

Natürliche Schönheitsrezepte von Kopf bis Fuß	123
Gesichtswasser	124
Gesichtsmaske	125
Gesichtscreme mit selbst gemachten Pflanzenextrakten	126
Schüttellotion: Kurz geschüttelt und leicht gepflegt	129
Natürliche Zahnpflege mit Kräutern	130
Natürliche Lippenpflege – Nie mehr spröde Lippen	132
Den Händen etwas Gutes tun	133
Duftendes Duschgel blitzschnell selbst gemacht	134
Körperpflegeöl mit Kräutereextrakten	136
Zucker-Peeling, Body-Bar aus Pflanzenbutter	137
Natürliche Haarpflege	138
Haarwasser & Haarspülung	139
Mit gutem Gewissen: Natürliche Deodorants	140
Badezusätze	142

Kräuterfreuden

für Genießer	144
Hasel – „Wild Pickles“ Eingelegte Haselkätzchen süßsauer	147
Bärlauch – Fitmacher & Küchen-Allrounder mit feiner Würze Bärlauchsalz	148



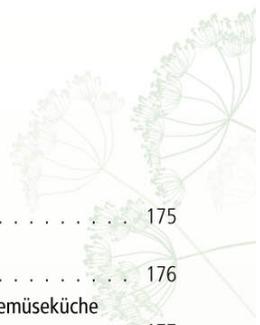
Bärlauchpesto	149
Bärlauchrisotto	149
Eingelegte Bärlauchknospen	150
Frühlingskräuter – Geballte Frühlingspower	
Grüne-Neune-Kräutersüppchen	151
Linde – Frühlingszarte Baumdelikatessen	
Lindenblattjause	152
Lindenblattsalat	153
Löwenzahn – Ein Vielseiter	
in der kreativen Kräuterküche	
Löwenzahngelee Orange & Vanille	154
Löwenzahnblüten-Dessertcreme	155
Löwenzahn-Grapefruit-Salat	156
Hopfen – Frühlingsdinner aus dem Auwald	
Morcheln & Wilder Spargel	157
Waldmeister – Wiesendudler	
Gesunde Wildkräuterlimonade	158
Traubenkirsche – Wilde Kirschblütenträume	
Traubenkirschen-Buttermilch-Cocktail	159
Traubenkirschenblütensirup	160
Fichte – Für heiße Tage; Waldgenuss pur	
Wilde „Wald-Granita“	161
Wipferl-Frischkäse	162
Wild & Vegan – Sonnenblume trifft auf Wildkräuter	
Wildkräuter-Sonnenblumenkern-Aufstrich	163
Minze – Kleine Abkühlung	
Eis am Stiel aus Pfefferminz-Buttermilch	165
Walderdbeere – Fluffig-fruchtige Sommerboten	
Walderdbeer-Stanitzel	166
Holunder – Holunderblütenträume	
Holunderblütenmilch	167
Holunderblüten-Sirup, Holunderblüten-Curd	168
Erdbeer-Rhabarber-Shrub mit Holunder & Rose	169
Bunte Blüten – Das schönste am Sommer	
Essbare Blüten, Bunte Blüteneiswürfel,	
Rosenblüteneiswürfel	171
Mädesüßblüten-Honigbutter, Herzhafte Blütenbutter	172
Rosengenuss pur	
Rosenzucker, Rosenblütensirup, Rosenlassi	174

Ein Hauch von Lavendel	
Lavendelhonig, Gebackener Ziegenkäse	
mit Lavendelhonig	175
Dost – Wilde Brotfreuden	
Focaccia mit wildem Oregano	176
Giersch, Rotklee – Sommerliche Wildgemüseküche	
Kichererbsen-Wildkräuter-Crêpes	177
Brennnessel – Wilder Spinat;	
Gesunde Süßigkeit und Powersnack	
Brennnesselknödel mit Steinpilzbutter.	179
Brennnessel-Energiebällchen	180
Wilde Möhre – Für gesundes Brot	
Wilde-Möhre-Brotgewürz	181
Schafgarbe – Fördert die Fettverdauung	
Schafgarbensenf, Schafgarben-Senf-Dip	182
Hagebutte – Kleine Vitaminbomben	
Fruchtleider, Hagebuttenmus	183
Wegwarte – Die heimische Variante	
Wilder Wurzelkaffee	184
Wurzelpower –	
Für guten Geschmack und gute Gesundheit	
Wildes Wurzeltischgewürz	185

<i>Literatur</i>	186
Pflanzenlexika und Bestimmungsbücher	186
Links und weiterführende Infos	187

<i>Bezugsquellen</i>	188
--------------------------------	-----

<i>Stichwortverzeichnis</i>	189
---------------------------------------	-----



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 zurückerhalten. Wir können ungeahnte Energiequellen anzapfen, Stress besser bewältigen, unseren ureigenen inneren Rhythmus spüren und unser Unvertrauen stärken. Darüber hinaus können wir unseren Körper mit vitalen Lebensstoffen versorgen, uns um außergewöhnliche Geschmackserlebnisse bereichern, kleine Wehwechen 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*

© Silja Parke



Raus in die Natur

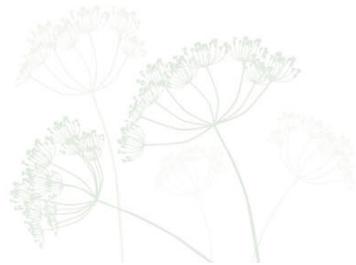
DIE WILDEN WURZELN WIEDERENTDECKEN!

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 Perle

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 angebaute 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



© Silja Parke

Natur gibt Kraft und Urvertrauen

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.

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.



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.

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

Altes Wissen beleben und aus ungeahnten Quellen schöpfen



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 Perke



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





© Sijla Paake

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 Urnahrung, 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 Her-



© Sijla Paake

Die Brennnessel enthält 25-mal so viel Vitamin C wie Kopfsalat, fast doppelt so viel Eisen wie Spinat und fast siebenmal so viel Kalzium wie Brokkoli.

stellung 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.

Frischer und ökologischer geht's nicht

Nicht zu vergessen ist der Frischefaktor. Durch die Lagerung und den Transport verlieren Obst und Gemüse ihre Kraft. Mit jeder Stunde, die bis zu ihrem Verzehr vergeht, erleiden sie einen Verlust an Vitalstoffen. Abgesehen davon werden sie oft unreif geerntet, damit sie während des Transports nachreifen und auf der Ladentheke noch knackig aussehen. Das ist jedoch eine Mogelpackung, denn die inneren Werte stimmen mit dem Äußeren oft nicht überein.

Je kürzer die Wege bis auf den Teller, desto besser. Wildkräuter sind in dieser Hinsicht unschlagbar, denn regionaler und direkter geht es gar nicht. Die Vorteile liegen auf der Hand: kein Energieaufwand für Anbau und Transport, keine Bewässerung, keine Düngung oder Schädlingsbekämpfung und kein Verpackungsmaterial. Das heißt nicht, dass man komplett auf eine „wilde Nahrungsversorgung“ umsteigen soll. Das wäre kaum planbar, mit sehr viel Zeitaufwand verbunden und sicher nicht sinnvoll.



Powerfood mit neuen Geschmacksdimensionen

Es reicht aus, eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise durch Wildkräuter zu ergänzen. Wer sich ganz oder teilweise selbst aus seinem Garten versorgt, kann seinen Speiseplan durch Wildpflanzen erweitern. Für alle anderen sind sie eine Möglichkeit, sich auch ohne Eigenanbau mit frischem Obst und Gemüse zu versorgen – mit „Wildobst“ und „Wildgemüse“.

Dies eröffnet nicht nur neue Geschmacksdimensionen, die man anfangs sicher ungewöhnlich findet, aber später gewiss nicht mehr missen möchte, es hält auch gesund und gibt echte Energie.

Es müssen dabei gar nicht viele Wildkräuter sein. Da die „wilden Kerlchen“ voll geballter Kräfte stecken und zum Teil sehr intensiv schmecken, ist es empfehlenswert, es nicht zu übertreiben. Vielleicht überträgt man einfach das Sprichwort „One apple a day ...“ auf die Wildkräuter: „A handful of herbs ...“, also eine Handvoll sollte für



Wildkräuter sind Nahrung und Medizin zugleich

den Anfang ausreichen, und die findet man schnell beim Spaziergang oder im Garten. Natürlich ist auch Genuss Teil unserer Kultur und so bieten Wildpflanzen auch viele Möglichkeiten süße Naschereien und geistige Getränke zu verfeinern.

Nahrung und Medizin liegen nahe beieinander

Die Erkenntnis, dass die Ernährung eng mit der Gesundheit in Verbindung steht, ist uralte. Ein viel zitiertes Satz stammt von Hippokrates, der sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Als Arzt der griechischen Antike sah er seine Hauptaufgabe darin, die Kräfte des Körpers durch eine natürliche Ordnung und eine günstige Ernährungsweise zu erhalten und zu stärken.

Viele essbare Wildpflanzen, Kräuter und Gewürze können in diesem Sinn als heilsame Nahrung verstanden werden. Als Nahrung beugen sie der Entstehung von Krankheiten vor und bei Krankheit dienen sie als Arzneipflanzen der Heilung. Sie werden in den Rezepten daher im Bereich Hausapotheke oft dieselben Pflanzen finden wie im Bereich Wildkräuterküche.

Ernährung allein ist jedoch nicht alles. Es gibt viele weitere Faktoren, die uns nähren und in Balance halten. Hierzu zählen unter anderem Bewegung, Schlaf, Körperpflege, innerer Frieden, gute zwischenmenschliche Beziehungen und Erholungsphasen.



Eine Handvoll ist schon gut

Selbst gemachte Kräuterprodukte können zusätzlich in vielen alltäglichen Situationen und Lebenslagen unterstützen. So können sie beispielsweise das Immunsystem und die Nerven stärken, einen besseren Schlaf schenken oder unsere Haut schadstofffrei mit genau dem versorgen, was sie braucht.

Nicht jedes Unwohlsein muss von einem Arzt behandelt werden. Harmlose Beschwerden und kleine Verletzungen können wir zu Hause selbst mit Hausmitteln behandeln, wie es schon Generationen vor uns taten.

Natur bewegt und hebt die Stimmung

Wer Kräutersammler ist, bewegt sich viel im Freien. Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Verstimmungen sind nur einige mögliche Auswirkungen von Lichtmangel. Der Naturaufenthalt kann daher als echter Stimmungsaufheller wirken.

Der Mensch ist ursprünglich auf viel Bewegung im Freien eingestellt. Sie war eine Notwendigkeit der Nahrungsbeschaffung, egal ob beim Jagen, beim Sammeln oder beim Ackerbau.

Seitdem immer mehr Menschen den Großteil des Tages im Sitzen verbringen, wird bewusste Bewegung immer wichtiger. Das Sitzen ist so ungesund, dass es als „das neue Rauchen“ bezeichnet wird.

Der Bewegungsmangel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes, Demenz und verschiedene Krebsleiden. Also lassen wir uns doch, wie ursprünglich von der Natur vorgesehen, durch das Kräutersammeln in Bewegung bringen.

In den Alltag sollte man ohnehin bewusst kleine Auszeiten einplanen, und sei es nur der Spaziergang in der Mittagspause oder zum Feierabend.

Wenn der Kopf voll ist und es schwierig wird, die Gedanken zu sortieren, ist es höchste Zeit zum Rausgehen. Geklärt und mit „durchlüftetem Geist“ fällt der Alltag oft gleich viel leichter und fühlt sich gar nicht mehr so stressig an, selbst dann, wenn wir gefordert sind.



Natur bewegt



Der Umgang mit Pflanzen fördert nicht nur Sinnlichkeit, er besinnt auch aufs Wesentliche

Natur fördert *Sinnlichkeit*

Das Schöne am Umgang mit Pflanzen ist, dass man dabei die Sinne einsetzen muss. Mit anderen Worten, man „besinnt“ sich. Gerade weil die Sinnlichkeit in einer Welt, in der vieles digitalisiert, abstrakt oder beiläufig ist, oft zu kurz kommt, ist das sehr wohltuend.

Sehen und Beobachten

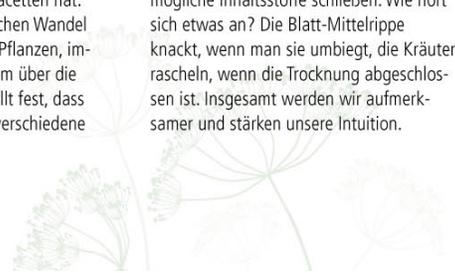
Der Umgang mit Pflanzen und das Sammeln von Kräutern schult automatisch das Auge. Man wird sehr viel beobachten, z. B. an welchen Stellen gewisse Kräuter bevorzugt wachsen und mit welchen Pflanzen sie sich vergesellschaften. Plötzlich wird man Unterscheidungsmerkmale und faszinierende Details erkennen, die einem vorher nie aufgefallen sind. Man bemerkt, dass grün nicht gleich grün ist und viele Facetten hat.

Man verfolgt den jahreszeitlichen Wandel und die Wachstumsstadien der Pflanzen, immer und immer wieder, vom Keim über die Blüte bis hin zur Frucht, und stellt fest, dass ein und dieselbe Art sehr viele verschiedene

Gesichter haben kann. Man bekommt einen Blick für das Wesentliche, der nicht nur zunehmend beim Finden der gewünschten Kräuter, sondern auch im alltäglichen Leben hilfreich sein wird.

Fühlen, Schmecken und Hören

Pflanzen, Kräuter und Gewürze haben tatsächlich sehr viel mit Sinnlichkeit zu tun. Wir ertasten, wie sich die Pflanzen anfühlen, etwa glatt, weich, rau, borstig oder ledrig. Durch Riechen lernen wir, wie sie duften, etwa lieblich, honigartig, cumarinartig wie eine frisch gemähte Wiese, muffig, kohlor oder knoblauchartig. Wir erkennen ihren Geschmack, etwa bitter, süß, mild, herb, zusammenziehend, scharf, pilzartig oder säuerlich, und können hieraus sogar auf mögliche Inhaltsstoffe schließen. Wie hört sich etwas an? Die Blatt-Mittelrippe knackt, wenn man sie umbiegt, die Kräuter rascheln, wenn die Trocknung abgeschlossen ist. Insgesamt werden wir aufmerksamer und stärken unsere Intuition.





Kräuter selbst sammeln

Was es beim Sammeln von Wildkräutern zu beachten gibt

Egal wo man lebt, wird man sicher einige gute Sammelpätze in seiner Nähe finden. Viele essbare Wildkräuter, wie z. B. Vogelmiere und Gundelrebe, wachsen sogar im Blumenkasten. Nicht nur bei Spaziergängen rund ums Haus, auch auf Ausflügen und Reisen findet man oft Kräuter zum Sammeln.

Es gibt aber ein paar Dinge zu beachten. Dies reicht von ungeeigneten Sammelpätzen über Giftpflanzen und geschützte Pflanzen bis hin zur richtigen Handhabung und Verarbeitung von Wildkräutern. Zu Beginn sollte man sich mit diesen Dingen vertraut machen und Schritt für Schritt Erfahrungen sammeln.

Sicher sammeln

Das sichere Sammeln ist das oberste Gebot. Neben sehr vielen Wildkräutern, die genießbar oder zum Teil auch nur äußerlich anwendbar sind, gibt es reizende und giftige Kräuter. Im Verhältnis zu den genießbaren und verwendbaren Kräutern sind dies nicht so viele. Jedoch reicht die Giftwirkung von schwach bis tödlich giftig.

Ein Problem sind die Verwechslungsmöglichkeiten, denn ungiftige Pflanzen haben manchmal „giftige Doppelgänger“. Gerade am Anfang passieren Verwechslungen sehr leicht, wenn das Auge noch nicht auf eindeutige Erkennungsmerkmale trainiert ist oder man eine Pflanze noch nicht oder nicht oft in natura gesehen hat. Um die Doppelgänger auseinanderzuhalten, empfehle ich, sie mindestens einmal nebeneinanderzulegen und genau zu vergleichen. Auf diese Weise prägt man sich die Pflanzen und ihre Merkmale besser ein, als wenn man sie nur in Büchern studiert.

Sobald nur ein einziger Zweifel besteht, sollte man die Pflanze unbedingt stehen lassen und sich erst genau informieren.

Für die eindeutige Bestimmung gibt es einschlägige Pflanzenbestimmungsbücher, in denen die Pflanzenmerkmale anhand von Text, Zeichnungen und Bildern beschrieben und dargestellt werden und auf Verwechslungsmöglichkeiten beziehungsweise Doppelgänger hingewiesen wird. Bei der Bestimmung von Pflanzen sollte man sich nie auf nur ein einziges Erkennungsmerkmal verlassen, sondern mehrere Merkmale abhaken, wie bei einer Checkliste. Meine persönlich favorisierten Bestimmungsbücher finden Sie in den Literaturtipps auf Seite 186.

Gerade als Einsteiger sollte man ein Bestimmungsbuch, das einem von der Handhabung her gut liegt, immer beim Sammeln parat haben. Für den Einstieg eignen sich eher Bücher, die nicht nach Bestimmungsschlüsseln, sondern nach anderen Kriterien vorgehen, wie z. B. der Blütenfarbe.



© Silja Parke

Verwechslungen durch Merkmalsvergleiche ausschließen: Links essbarer, junger Giersch, rechts giftiges Buschwindröschen

Um das richtige Bestimmungsbuch zu finden, muss man manchmal ein wenig mit unterschiedlichen Büchern experimentieren. Man kann sich hierfür gegebenenfalls erst einmal in der Bibliothek einige ausborgen, um Kosten und Material zu sparen.

Die Bestimmungs-App „*Flora incognita*“ hat inzwischen eine ziemlich hohe Treffsicherheit. Ich würde mich trotzdem nicht zu hundert Prozent auf die Richtigkeit der Bestimmungsergebnisse verlassen.

© Silja Parke



Wildkräutersammler sollten sich mit Sammelpätzen, geschützten Pflanzen und Giftpflanzen befassen



Bei Kräuterwanderungen erklären Experten die Erkennungsmerkmale

Trotzdem bietet die App gute Anhaltspunkte und weiterführende Informationen für die eindeutige Bestimmung von Pflanzen.

Neben Bestimmungsbüchern gibt es vielerorts die Möglichkeit, an Wildkräuterwanderungen, -workshops und -lehrgängen teilzunehmen, bei denen man von Pflanzenkundigen die Bestimmung und Verwendung von Wildpflanzen erlernt. Dies ist sehr zu empfehlen, da man hier die Möglichkeit hat, direkt im Gespräch Fragen und Unsicherheiten zu klären und erst einmal unter Anleitung zu sammeln.

Onlinekurse eignen sich bedingt. Sie sind eine gute Möglichkeit für die Vermittlung theoretischer Grundlagen. Der Vorteil ist die Ortsunabhängigkeit, jedoch ersetzen sie niemals die echte Naturerfahrung. Es ist wichtig, ein Kraut gesehen, gefühlt und ein genießbares Kraut auch geschmeckt zu haben, um es zu unterscheiden.

Sobald nur die kleinste Unsicherheit besteht, sollte eine Pflanze nicht verwendet werden.

Giftpflanzen

Die Giftigkeit von Pflanzen sowie der Grad ihrer Giftigkeit sind in Bestimmungsbüchern entsprechend gekennzeichnet. Darüber hinaus gibt es Giftpflanzen-Guides im Taschenbuchformat. Als Sammler sollte man sich hiermit auseinandersetzen.

Pflanzen entwickeln Gifte, um sich vor Fressfeinden oder vor dem Befall mit Krankheitserregern, wie Pilzen oder Bakterien, zu schützen.

Die Giftstoffe schmecken oft extrem unangenehm oder bitter, sodass Tiere, wie Raupen, Käfer oder Weidetiere, sie verschmähen beziehungsweise gewarnt sind, wenn sie in die Pflanze beißen. Gemeinerweise gibt es wohlschmeckende Ausnahmen, wie die Tollkirsche.

In unseren Gefilden werden nur etwa fünf Prozent aller Wildpflanzen als giftig angesehen. Einige Pflanzen sind schwach giftig bis giftig und führen zur Reizung der Schleimhäute, zu Erbrechen und gegebenenfalls zu Durchfall. Der Körper reagiert, indem er versucht, sich des Giftes zu entledigen und es nicht ins Blut gelangen zu lassen.



Stark giftige und sehr stark giftige Pflanzen können darüber hinaus zu Organschädigungen und im schlechtesten Fall zum Tod führen. Manche tödlich giftige Pflanzen, wie beispielsweise der Rote Fingerhut oder die Herbstzeitlose, sind sogar Heilpflanzen. Dies mag paradox klingen, aber ihre Wirkstoffe werden in „geeigneter Dosis“ für die Herstellung von Medikamenten verwendet. Diese Medikamente sind rezeptpflichtig und dürfen nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden. Die Pflanzen dürfen nicht selbst dosiert werden, da bereits eine geringe Menge zum Tod führen kann und Pflanzen je nach Standort, Entwicklungsstadium und Stressresilienz unterschiedlich hohe Giftgehalte aufweisen.



Tödlich giftiger Roter Fingerhut: Alte Heilpflanze, aber für den Sammler und den Hausgebrauch tabu