



Küchen- und Heilkräuter in Rheinland-Pfalz

EIN BEGLEITHEFT MIT ABBILDUNGEN, BESCHREIBUNGEN UND REZEPTEN

Stiftung Natur und Umwelt Rheinland-Pfalz



FINI FITUNG

Ist es ein Wildkraut oder Unkraut und wo liegt eigentlich der Unterschied? Viele finden Unkraut im eigenen Garten eher nervig, dabei hat es oft einiges zu bieten. Machen Sie einfach das Beste daraus, denn wenn das Unkraut schon mal da ist, kann man es vielleicht auch nutzen und im Idealfall essen Sie es einfach auf. Und weil Wildkraut viel sympathischer klingt, nennen wir es jetzt auch so, einen Unterschied gibt es nämlich nicht.

Um die Vielfalt unserer Wildkräuter darzustellen, haben wir zwei Poster zum Thema "Küchenkräuter" und "Heilkräuter" erstellt. Passend dazu soll Ihnen dieses Heft zeigen, wie wertvoll und vielseitig diese Kräuter sind.

Bevor Sie nun also versuchen den Giersch in Ihrem Garten zu bekämpfen, machen Sie lieber ein leckeres Pesto daraus. Und wenn Sie erschmeckt haben, dass man ihn auch gut anstelle von Petersilie verwenden kann, dann werden Sie sich vielleicht über sein Wuchern freuen

Vielen Wildkräutern wird zudem eine Heilwirkung nachgesagt, die teilweise schon im Mittelalter genutzt wurden. Daher haben wir auch hierzu einige Anwendungsbeispiele benannt. Selbstverständlich kann ein Heilkraut keinen Arzt ersetzen, dennoch können sie oftmals Linderung verschaffen und manche Wirkungsweisen konnten auch

wissenschaftlich bestätigt werden.
Lesen Sie hier, wie Sie unsere
heimischen Wildkräuter in der Küche
oder deren Heilwirkung nutzen
können. Dabei soll dieses Heft nur
als Anregung dienen, denn es gibt
oftmals sehr umfangreiche Verwendungsmöglichkeiten. Bitte beachten
Sie zudem die Hinweise am Ende
des Heftes.

Echte Arnika

Arnica montana

HEILKRAUT

Verwendbare Teile: Blüten



Geschützte Art – darf nicht in der freien Natur gesammelt werden! Da es schwierig ist, die Pflanze selber anzubauen, kann man die Blüten im Handel erwerben



Eine stark zu verdünnende Tinktur aus den Blütenköpfen kann bei Quetschungen, Prellungen und rheumatischen Beschwerden helfen. Durch Gurgeln des Tees (nicht trinken!) kann man Entzündungen im Mundund Rachenraum lindern.

Vorsicht: schwach giftig. Arnika hat eine starke Wirkkraft und ist schwach giftig, daher ist sie sowohl innerlich als auch äußerlich nur stark verdünnt und nur mit größter Vorsicht anzuwenden. Zudem kann Arnika allergische Reaktionen auslösen und sollte daher nur mit Bedacht und nicht auf offenen Wunden angewendet werden.

Arnika kann mit verschiedenen Pflanzen verwechselt werden, die jedoch nicht giftig sind.

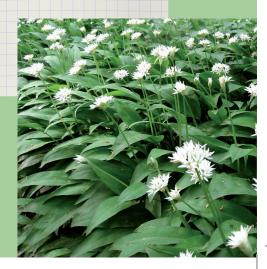


Bärlauch-Öl

100 g Bärlauchblätter 500 ml Olivenöl

Bärlauch klein schneiden mit dem Öl in eine 500ml Flasche abfüllen. > Kann direkt verwendet werden.

Soll es zwr Aufbewahrung dienen, dann nach ca. 1,5 Wochen die Blätter absieben.





∰ Mai – Juni▼ 20 – 50 cm



Bärlauch

Allium ursinum

KÜCHEN- UND HEILKBAUT

Verwendbare Teile: Blätter

Der Bärlauch ist mit seinem knoblauchartigen Aroma eine sehr beliebte Gewürzpflanze. In der Küche finden seine Blätter Verwendung in Dips, Kräuterquark, Kräuterbutter, Pesto, in Nudelteigen, zu Fisch und Fleisch. So kann man bereits über die Ernährung seine vielfältige gesundheitsfördernde Wirkung nutzen.

Er fördert die Verdauung, wirkt cholesterin- und blutdrucksenkend, kann Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugen. Auch als Tinktur sorgen seine schwefelhaltigen ätherischen Öle für Linderung bei Verdauungsproblemen, Magen-Darm-Leiden, Leber- und Gallenschwäche, aber auch bei Problemen der Atemwege.

Vorsicht: Die Pflanze lässt sich, wenn sie noch nicht blüht, mit drei sehr giftigen Pflanzen verwechseln: der Herbstzeitlosen (Colchicum autumnale), dem Maiglöckchen (Convallaria majalis) und dem Gefleckten Aronstab (Arum maculatum), wobei deren Blätter beim Zerreiben nicht den typischen Knoblauchgeruch haben.





Gewöhnlicher Beifuß

Artemisia vulgaris

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

₩ Juli – November

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln

Diese Pflanze wirkt besonders als Tee durch ihre zahlreichen Bitter- und Gerbstoffe bei Magen-Darm-Problemen, Völlegefühl und allgemeinen Verdauungsbeschwerden. Sie regt den Gallenfluss an und kann auch bei Wechseljahresbeschwerden und Kopfschmerzen nützlich sein.

Bekannt ist der Beifuß in der Küche als Beigabe zum Gänsebraten. Des Weiteren kann er auch für Eierspeisen, Suppen, Soßen oder als Beimischung zu mediterranen Kräutern verwendet werden.

Vorsicht: Beifuß sollte man nicht überdosieren und nicht bei Fieber oder während der Schwangerschaft einsetzen. Außerdem kann er allergische Reaktionen auslösen.

Man kann die Pflanze sehr leicht mit der Beifuß-Ambrosie (Ambrosia artemisiifolia) verwechseln, ein sich ausbreitender Neophyt, der hoch allergieauslösend ist. Auch ist der Beifuß dem Wermutkraut (Artemisia absinthium) sehr ähnlich, dieses kann aber auch durchaus auf ähnliche Weise verwendet werden.

Gewöhnlicher Beinwell

Symphytum officinale

HEILKRAUT

∰ Mai – Juli▼ 30 – 100 cm

Verwendbare Teile: Wurzeln

Die Heilwirkung dieser Pflanze ist bekannt bei Muskel- und Gelenkbeschwerden. Eine Salbe aus der Wurzel hilft bei Zerrungen, Quetschungen, Bänderrissen, Arthrose und auch Knochenbrüchen und ist dabei eine pflanzliche Alternative zu synthetisch hergestellten Arzneimitteln. Das enthaltene Allantoin soll die Gewebeneubildung fördern und auch reizlindernd und entzündungshemmend sein.

Vorsicht: Wegen der giftigen Pyrrolizidinalkaloide wird heutzutage von der innerlichen Anwendung abgeraten, auch ein Kontakt mit offenen Wunden sollte vermieden werden.

Vor der Blüte besteht Verwechslungsgefahr mit den sehr giftigen Fingerhut-Arten (*Digitalis spec.*) und dem Stumpfblättrigen Ampfer (*Rumex* obtusifolius).







Wiesen-Bocksbart

Tragopogon pratensis

KÜCHENKRAUT

∰ Mai – Juli₹ 20 – 70 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln



Die jungen Triebe vom Wiesen-Bocksbart schmecken ähnlich wie Spargel. Man kann sie roh als Salat oder gekocht essen. Das Mark der Stängel hat einen leicht süßlichen Geschmack. Blätter und Blütenknospen kann man zu Salat, Smoothies oder gedünstetem Pfannengemüse hinzugeben.

Dem Wiesen-Bocksbart wird auch eine naturheilkundliche Wirkung nachgesagt. Als Tee und Saft soll er eine blutreinigende, schweißtreibende und harnbildende Wirkung haben.

Kann mit dem Großen Bocksbart (Tragopogon dubius) verwechselt werden. Dieser ist jedoch genauso zum Verzehr geeignet wie der Wiesen-Bocksbart.

Gewöhnliche Brennnessel

Urtica dioica

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

Verwendbare Teile: Blätter, Samen



Die Blätter der Brennnessel schmecken in Smoothies, Suppen, Soßen, Quiches, Salaten, Brot und Brötchen, zu Gemüse und als Spinatersatz. Somit können sie auch in der Küche ihre gesundheitsfördernde und entschlackende Wirkung entfalten. Die Samen, in einer trockenen Pfanne geröstet, können jeden Salat bereichern.

Die Heilkraft der Brennnessel kann äußerlich und innerlich als Saft, Tee, Tinktur und Badezusatz oder durch die Nesselruten zur Anwendung kommen. Zudem enthalten die Samen viel Linolsäure – aus ihnen kann ein Brennnesselsamenöl gewonnen werden. Das Öl hat ein leicht nussiges Aroma und kann als Speiseöl genutzt werden.



> Gewöhnliche Brennnessel

Außerdem eignet es sich zur inneren und äußeren Anwendung besonders für Menschen mit entzündlichen Erkrankungen wie Gicht und Rheumatismus. Brennesseltee fördert die Harnmenge und lindert dadurch Blasen- und Nierenentzündungen. Die Tinktur kann man gegen Haarausfall und Kopfschuppen einmassieren.

Die Einnahme einer Tinktur aus der Wurzel soll bei Prostatabeschwerden helfen.

Eine Verwechslung mit nicht blühenden Taubnessel-Arten (Lamium spec.) und der Nesselblättrigen Glockenblume (Campanula trachelium) ist möglich – diese besitzen jedoch keine Brennhaare.



Brennnessel-Frischkäse

100 g Brennnesseln 200 g Frischkäse 2 bis 3 Knoblauchzehen Spritzer Zitronensaft Salz Pfeffer

Die Brennnesseln kurz mit Hilfe eines Siebes in kochendes Wasser tauchen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch pressen oder hacken. Alles vermischen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.





Echter Buchweizen

Fagopyrum esculentum

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☼ Juli – Oktober⋾ 15 – 60 cm

Verwendbare Teile: Früchte

Graupen und Grieß aus Buchweizen kann man für eine deftige Suppe oder süßen Brei verwenden. Die Flocken kann man dem Müsli zugeben und aus dem Mehl lassen sich Pfannkuchen zubereiten. Dabei ist Buchweizen für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit zu empfehlen, allerdings ist er nicht zum Brotbacken geeignet.

Buchweizen soll durch seinen hohen Anteil an Mineralstoffen mineralisierend und stimulierend wirken. Indem er die Durchblutung anregt und sich gefäßstabilisierend auswirkt, soll er die Blutgefäße positiv beeinflussen. Er soll den Körper entgiften und entzündungshemmend wirken, daher kann er bei rheumatischen Erkrankungen und Infektionen angewendet werden. Da er leicht verdauliches Eiweiß enthält und den Blutzuckerspiegel senken kann, ist Buchweizen für Diabetiker geeignet.

Buchweizen ist selten in der freien Natur zu finden, jedoch kann man ihn selber anbauen.

Gewöhnlicher Dost

Origanum vulgare

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter



Der Dost ist ein Gewürzkraut, welches, mit anderen Gewürzen kombiniert, zu mediterranen Speisen wie Pizza, Pasta-Soßen, aber auch zu Gemüse- oder Käsegerichten passt. Er lässt sich auch in ein Gewürzsalz integrieren – dafür nimmt man das voll erblühte Kraut. Die Blüten eignen sich außerdem zum Aromatisieren von Essig, Ölen oder auch Limonaden.

Als Heilpflanze wirkt der Dost appetitanregend und kann bei Verdauungsstörungen angewendet werden. Bei Husten wirkt er, als Tee aufgegossen und mit etwas Honig getrunken, schleimlösend. Durch seine antiseptischen Eigenschaften kann man ihn auch als kalten Tee bei Zahnfleischentzündungen zum Gurgeln verwenden.







Echter Ehrenpreis

Veronica officinalis

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel

Ehrenpreis soll insbesondere als Beigabe in Teemischungen bei Atemwegserkrankungen, Verdauungsbeschwerden oder zur Anregung des Stoffwechsels beim Kampf gegen Übergewicht helfen. Des Weiteren kann er, dank der blutreinigenden Wirkung, bei juckenden chronischen Hautproblemen Linderung verschaffen. Hierbei kann der Ehrenpreis auch äußerlich in Form von Waschungen, Umschlägen und Cremes Anwendung finden.

Aufgrund des etwas bitteren Geschmacks ist der Einsatz des Ehrenpreises als Küchenkraut nur in kleinen Mengen zu empfehlen. So können Blätter und Triebspitzen zum Salat, zu Kräutersaucen, Smoothies und Suppen beigegeben werden. Auch getrocknet kann das Kraut für Wildkräutermischungen und Wildkräutersalze genutzt werden. Die etwas milderen Blüten und Blütenknospen können frisch oder getrocknet als essbare Dekoration dienen.

Eine Verwechslung mit anderen Ehrenpreisarten ist möglich – aber auch diese sind essbar.

Arznei-Engelwurz

Angelica archangelica

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☼ Juli – August
 120 – 300 cm

Verwendbare Teile: Blätter, Früchte, Wurzeln

Als Tee oder Tinktur soll die Arznei-Engelwurz – auch als Angelika bekannt – vor allem bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit helfen. Zudem kann sie bei Erkältungskrankheiten Linderung verschaffen und das Immunsystem stärken. Das Öl aus den Samen und der Wurzel wird aufgrund der stark verdauungsfördernden Eigenschaften zu Kräuterlikören und Bitterschnäpsen verarbeitet.

Die Engelwurz hat einen aromatischen Geruch und einen herbsüßen Geschmack. Die jungen Blätter und Triebe sind in Suppen, Salaten und Gemüsegerichten verwendbar. Die von Herbst bis Frühjahr erntereifen Wurzeln kann man wie anderes Wurzelgemüse zubereiten. Die Samen eignen sich als Brot- oder Fleischgewürz.

Bei manchen Menschen kann der Hautkontakt mit dem frischen Pflanzensaft eine erhöhte Empfindlichkeit für Sonnenlicht verursachen und eine Entzündung der Haut sowie Ekzeme hervorrufen.



Man sollte die Engelwurz nicht überdosieren und nicht während der Schwangerschaft einsetzen.

Vorsicht: Es besteht Verwechslungsgefahr mit anderen teilweise giftigen Doldenblütlern – vor allem dem giftigen Wasserschierling (Cicuta virosa), dem giftigen Gefleckten Schierling (Conium maculatum) und dem giftigen Riesen-Bärenklau (Heracleum mantegazzianum).



gänseblümchen-Salz

200 g Meersalz ca. 40 Gänseblümchenblüten 1 Prise Vanille

Alles im Mixer fein Zerkleinern, auf ein Blech streuen und gut trockenen lassen. Dwich das Trocknen können Klümpchen entstehen, entweder nochmals fein mixen oder Salz in der groben Variante nutzen.





Gänseblümchen

Bellis perennis

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter





Aus Gänseblümchen kann man einen leckeren Gelee herstellen. Es eignet sich aber auch als Zutat für Salate, Gemüsegerichte und Kräuterbrötchen. Die noch verschlossenen oder nur wenig aufgeblühten Blütenköpfe sind eine besondere Beigabe in Kuchen oder Desserts.

Aufgrund seiner Gerbstoffe gilt das Gänseblümchen als Appetitanreger und verdauungsfördernd. Es soll schleimlösend, leicht krampf- und schmerzstillend, stoffwechselanregend, entgiftend und entzündungshemmend wirken. Als Tee ist es wirksam bei Husten und Fieber. Bei Neurodermitis ist es, als Tinktur oder Salbe angewendet, ein gutes Hautmittel.

Gewöhnlicher Giersch

Aegopodium podagraria

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

∰ Juni – Juli▼ 50 – 90 cm

Verwendbare Teile: Blätter



Die Blätter mit ihrem möhren-petersilienartigen Geruch und Geschmack lassen sich in Pestos, Salaten, Aufstrichen, Suppen, Eierspeisen, Kräuterquark, Omeletts und Smoothies verarbeiten.

Aus den getrockneten Blättern zubereiteter Tee hilft gegen Gicht und Rheuma. Ein Sitzbad aus dem frischen Kraut kann eine positive Wirkung auf lästige und schmerzende Hämorrhoiden haben. Der Giersch fördert zudem den Stoffwechsel und die Harnorgane. Er wirkt entsäuernd.

Vorsicht: Es besteht Verwechslungsgefahr mit anderen teilweise hochgiftigen Doldenblütlern.



giersch-Pesto

150 g Giersch oder andere Wildkräuter 5 Zehen Knoblauch 150 g Parmesan, gerieben 250 ml Olivenöl 75 g Pinienkerne



Die feinen, jungen Blätter des Gierschs Zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Pinienkerne fettfrei anrösten, ebenfalls hacken, Olivenöl nach und nach gut unterrühren. Wird das Glas mit Ölbedeckt, so hält es sich länger.





Tussilago farfara

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

∰ März – April
 ▼ 7 – 30 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter



Aus den Blättern des Huflattichs kann man einen Tee herstellen – eines der ältesten Hustenmittel. Umschläge aus Blüten und Blättern sollen gegen Hauterkrankungen und Hautunreinheiten helfen.

In der Küche kann man Huflattich in Salaten essen oder die Blätter mit Frischkäse gefüllt zubereiten. Allerdings ist es ratsam, diesen wegen der Pyrrolizidinalkaloide nicht so häufig auf dem Teller zu haben und nur sparsam zu verwenden.

Pyrrolizidinalkaloide sind leberschädigend und krebsfördernd. Daher sollte Huflattich nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden. In der Heilkunde werden meistens alkaloidarme Züchtungen genutzt.

Vorsicht: Die Blätter des Huflattichs können mit denen der Pestwurz (*Petasites hybridus*) verwechselt werden, dieser sollte nicht verwendet werden.

Echtes Johanniskraut

Hypericum perforatum

HEILKRAUT

∰ Juli – August∓ 30 – 60 cm

Verwendbare Teile: das blühende Kraut



Aus dem blühenden Kraut kann man Tee und eine Tinktur zubereiten, die gegen depressive Verstimmungen, Angst und nervöse Unruhe helfen sollen. Ein Tee aus den Blüten kann bei Magen- Darm- und Gallebeschwerden getrunken werden. Bei Muskelschmerzen, Zerrungen und Verstauchungen sowie bei Sonnenbrand und Verbrennungen 1. Grades findet sein wirkungsvolles Öl Anwendung, welches aus den Blüten hergestellt wird.

Vorsicht: Bei Anwendung des Johanniskrautes kann es zu Lichtempfindlichkeit der Haut sowie zu einer verminderten Wirkung der "Antibabypille" und anderer Medikamente kommen.







Echte Kamille

Matricaria chamomilla

KÜCHEN- UND HEILKBAUT

Verwendbare Teile: Blüten

Die Kamille hat eine sehr breite Heilwirkung. Unter anderem hilft sie als Tee oder Tinktur bei allerlei Entzündungen, Erkältungen und bei der Wundheilung. Sie findet bei Magen-Darm-Problemen und Blasenbeschwerden Anwendung. Ihre harntreibende Wirkung lindert rheumatische Erkrankungen und Gicht. Zudem soll sie bei Frauenbeschwerden, nervöser Unruhe und Schlaflosigkeit helfen. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften finden auch in der Kosmetik Verwendung.

Man kann die Blüten in Salate geben oder Süßspeisen damit dekorieren. Auch in Kräuterlimonaden sind sie eine wohlschmeckende und gesunde Beigabe.

Vorsicht: Bei Allergien gegen Korbblütler kann die Kamille Beschwerden auslösen und sie sollte auch nicht in höheren Dosen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Echte Kamille kann mit der Geruchlosen Kamille (*Tripleurospermum inodorum*) und der Acker-Hundskamille (*Anthemis arvensis*) verwechselt werden – beide duften nicht nach Kamille und haben keine heilenden Eigenschaften.

Klatschmohn

Papaver rhoeas

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☆ Mai – Juli▼ 30 – 90 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Samen

Aus den Blütenblättern lässt sich ein Sirup herstellen, der bei Schlafstörungen, Unruhe und Husten wirken soll. Eine ähnliche Wirkung hat der Tee aus getrockneten Blütenblättern. Eine Tinktur daraus kann äußerlich bei Hautproblemen angewendet werden. Auch als Badezusatz werden die Zubereitungen aus den Mohnblütenblättern zur Schlafförderung und gegen unreine Haut eingesetzt.

Die leicht süßlich schmeckenden Blütenblätter eignen sich frisch und getrocknet als essbare Dekoration. In geringer Menge sind auch die jungen, noch grünen Früchte essbar. Die reifen Samen haben einen nussigen Geschmack und können in Kuchen und Gebäck zum Einsatz kommen.

Vorsicht: Alle Pflanzenteile des Klatschmohns enthalten Alkaloide und sind daher schwach giftig – insbesondere der weiße Milchsaft.

Bei übermäßiger Einnahme kann es zu Bauchschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Erbrechen kommen. Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Mohn-Arten.





Rothleebliten-Zauberlimonade

200 Rotkleeblüten 1 Liter Wasser 250 ml Zitronensaft Süssungsmittel wie Honig oder Zucker nach Bedarf

Blüten gut waschen und im Wasser ca. 8 Minuten abkochen.

Dabei wird der Klee weiss.

Sud abseihen und möglichst bald mit dem Zitronensaft mischen (sonst wird er braun!).

Mit Süssungsmittel abschmecken.

Je nach Menge des Zitronensaftes wird sich die Mischung von rosa bis hin zu pink färben.





Wiesen-Klee

Trifolium pratense

KÜCHEN- UND HEII KRAUT

☆ Juni – September

15 − 40 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter

Die jungen Blätter und Blüten eignen sich als Pesto, Beigabe im Salat, in Kräuteraufstrichen, in Suppen und Smoothies sowie als Beigabe unter Gemüse- und Spinatgerichte. Außerdem kann man aus den Blüten einen Sirup oder Gelee herstellen.

Der Wiesen-Klee enthält viele pflanzliche Hormone, die unserem Östrogen ähneln, daher kann er alle Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden lindern. Er kann als Tinktur, Tee, Öl, Salbe und Badezusatz zum Einsatz kommen. Dabei werden ihm zunehmend weitere Heilwirkungen zugesagt bspw. zur Verbesserung der Lebertätigkeit, der Verdauung und zur Gallensaftproduktion. Darüber hinaus findet er Anwendung in der Hautpflege.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Klee-Arten.



Gewöhnliche Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

⇔ April – Juli∓ 20 – 100 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter



Der pfeffrig-scharfe, knoblauchartige Geschmack der Blätter ist für Dips, Quark, Salatsoßen, Pesto und Kräuterbutter geeignet. Auch die Blüten sind eine wohlschmeckende, essbare Komponente. Erwärmt werden sollte sie nicht, da sich ihr Geschmack sehr rasch verflüchtigt.

Als Heilpflanze wirkt die Knoblauchsrauke antiseptisch, leicht harntreibend sowie schleimlösend. Daher findet sie Anwendung bei Atemwegserkrankungen, rheumatischen Beschwerden und Wunden. Der hohe Vitamingehalt kann sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Zur innerlichen Anwendung wird aus dem frischen Kraut ein Absud oder Saft hergestellt. Eine äußerliche Anwendung erfolgt entweder mit Kompressen aus zerquetschten Blättern oder mit Hilfe von alkoholischen Auszügen.

Knoblauchsrauke-a1011

Knoblauchstauke nach Belieben 200 ml Öl 1-3 Knoblauchszehen 1 Eigelb 1 Teelöffel Senf Etwas Zitronensaft Salz

- 1. Den Knoblauch schneiden, mit Salz bestreuen und mit dem Messerrücken fein zerdrücken.
- 2. Mit Senf, Eidotter und Zitronensaft in ein hohes Gefäss geben.
- 3. Den Grossteil des Öls hinzufügen und mit dem Mixstab durch Aufund Abwärtsbewegungen zu einer Mayonnaise rühren.
- 4. Ist die Konsistenz sehr dünnflüssig, noch etwas Öl hinzufügen.
- 5. Knoblauchsrauke unterrühren und bei Bedarf noch mit Salz abschmecken.



Große Klette

Arctium lappa

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

∰ Juli – August₹ 80 – 150 cm

Verwendbare Teile: Stängel, Wurzeln



Die jungen Klettenstängel kann man zunächst weichkochen und dann in Stücke schneiden, um sie warm als Gemüse oder kalt als Salat zuzubereiten. Geschmacklich erinnern sie an Artischocken. Die Wurzeln schmecken geschält und gekocht ähnlich wie Schwarzwurzeln.

Besonders bekannt ist die Anwendung des Klettenwurzel-Öls bei nicht hormonell bedingtem Haarausfall. Klettenwurzel als Salbe, Tinktur oder Tee kann äußerlich angewendet bei Hauterkrankungen und Kopfschuppen hilfreich sein. Innerlich angewendet wirkt die Klette blutreinigend und harntreibend.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Kletten-Arten.

Großblütige Königskerze

Verbascum densiflorum

HEILKRAUT

⇔ Juli – September

<u>₹</u> 50 – 250 cm

Verwendbare Teile: Blüten



Vor allem die Blüten werden getrocknet gerne als Beimischung in Hustentees verwendet, denn sie wirken
entzündungshemmend, antibakteriell
und antiviral. Des Weiteren sind sie
beruhigend und schlaffördernd. Einen
Ölauszug kann man in Salben und
Cremes zur Wundheilung bei Hautentzündungen und Prellungen verwenden.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Königskerzen-Arten. Da Königskerzen zur Hybridisierung (Mischung untereinander) neigen, kann eine definitive Bestimmung oft schwer sein. Jedoch weisen andere Königskerzenarten oft eine ähnliche Heilwirkung auf.





Echtes Labkraut

Galium verum

HEILKRAUT

☆ Juni – September

₹ 10 – 40 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel



Das getrocknete, zur Blütezeit gesammelte Kraut hat als Tee eine harntreibende Wirkung und wird daher bei Katarrhen der Harnwege eingesetzt. Außerdem soll es bei Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems helfen. Äußerlich kann man es als Frischsaft oder Tee-Kompresse bei schlecht heilenden Wunden und anderen Hautproblemen anwenden.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Labkräutern. Das Kletten-Labkraut hat eine ähnliche Heilwirkung.

Gewöhnliches Leinkraut

Linaria vulgaris

HEILKRAUT

∰ Juni – Oktober₹ 20 – 75 cm

Verwendbare Teile: Blüten



Als Salbe hilft das Leinkraut gegen juckende Hämorrhoiden, Geschwüre, Fisteln und schlecht heilende Wunden.

Den Tee oder frisch gepressten Saft kann man äußerlich in Form von Waschungen oder als Umschlag gegen Flecken, Unreinheiten und Problemen der Haut anwenden. Leinkraut-Tee ist innerlich wirksam bei Problemen beim Wasserlassen und bei Ödemen.



Wiesen-Löwenzahn

Taraxacum officinalis

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

⇔ April – Juli
 ▼ 5 – 40 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Wurzeln

Die jungen Blätter vom Löwenzahn enthalten viel Vitamin C und schmecken im Salat oder im Smoothie. Ältere Blätter schmecken recht bitter. Aus den Blättern, Stängeln und Blüten lässt sich Löwenzahnsuppe kochen. Die Blüten schmecken wie junge Walnüsse. Aus ihnen lässt sich ein Sirup herstellen, der eine Alternative zu Honig sein kann. Aus den Wurzeln lässt sich Kräuter-Kaffee zubereiten.

Die Heilkraft entfaltet sich als Tee oder Tinktur aus allen Bestandteilen am besten. Der Tee macht müde Menschen munter und er kann auch bei leichten Kopfschmerzen helfen. Außerdem regt Löwenzahn die Verdauung sowie den gesamten Stoffwechsel an und ist somit ein guter Begleiter für eine Frühjahrskur bzw. in der Fastenzeit.

Der Wiesen-Löwenzahn ist sehr leicht mit anderen Pflanzen der Gattung Taraxacum zu verwechseln. Auch die ebenfalls Löwenzahn genannten Arten aus der Gattung Leontodon sowie das Gewöhnliche Ferkelkraut (Hypochaeris radicata) sind sehr ähnlich.





Löwenzahn-gelee

1 Litermass geöffnete Löwenzahnblüten (ohne Stiele – das Grün macht es bitter) 1 Liter Wasser Zitrone kleingeschnitten



Alles 5 Minuten aufkochen, über Nacht stehen lassen.

Durch ein Haarsieb absieben und mit 1:1 Gelierzucker nach Packungsanleitung aufkochen.





Echtes Mädesüß

Filipendula ulmaria

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☼ Juni – August⋾ 50 – 150 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter

Die jungen Blätter vom Mädesüß eignen sich als Wildgemüse, aber auch zum Aromatisieren von Getränken. Vor allem aber die wohlduftenden, süßlich-herben Blüten dienen zum Aromatisieren von Getränken, Desserts, Marmeladen sowie Essig und Öl.

Die Blüten enthalten Salicylsäureverbindungen – eine natürliche Form von Aspirin. Dieser Wirkstoff ist fiebersenkend und schmerzlindernd, kommt jedoch nur in sehr geringen Mengen in den Blüten vor. Die schweißtreibende Wirkung des Tees aus den Blüten unterstützt die Behandlung von Erkältungskrankheiten. Durch seine harntreibende und entgiftende Wirkung kann er auch bei Problemen des Harnapparates, rheumatischen Beschwerden und anderen Stoffwechselerkrankungen helfen.

Vorsicht: Bei einer Überempfindlichkeit gegen Salicylsäure sollte Mädesüß nicht verwendet werden.

Mistel

Viscum album

HEILKRAUT

☆ Februar – April₹ 20 – 50 cm

Verwendbare Teile: Blätter, Stängel

Ein Tee aus Mistelkraut soll vor allem bei Blutdruckproblemen helfen. Er kann bei Verdauungs- und Stoffwechselstörungen angewendet werden, aber auch bei Kopfschmerzen und Schwindel. Die Mistel soll zudem die typischen Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden lindern sowie nach Geburten den Wochenfluss abkürzen und abschwächen. Seit einigen Jahren wird die Mistel auch als Injektionspräparat begleitend bei Krebstherapien verwendet. Äußerlich angewendet kann Misteltee bei Krampfadern, Ekzemen, rheumatischen und Arthrose-bedingten Schmerzen eingesetzt werden.

Vorsicht: Die in der ganzen Pflanze enthaltenen Viscotoxine machen die Mistel schwach giftig; dennoch ist auch der Verzehr der Beeren nur in größeren Mengen problematisch. Trotzdem sollte die Mistel behutsam angewendet werden.

Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Mistel-Arten.







In den Samen ist die wertvolle Gamma-Linolsäure enthalten, die unter anderem die Produktion der weißen Blutkörperchen unterstützen kann. Daher wird insbesondere das aus dem Samen gewonnene Nachtkerzenöl in der Naturheilkunde eingesetzt. Es hilft innerlich angewendet bei Hautproblemen wie Neurodermitis, bei Bluthochdruck, Migräne, Rheuma.



Gewöhnliche Nachtkerze

Oenothera biennis

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☼ Juni – September▼ 50 – 200 cm

Verwendbare Teile: Blätter, Früchte, Samen, Wurzel

Asthma, Heuschnupfen und Husten. Auch bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden kann das Öl die Symptome lindern. Aus den Blättern lässt sich ein Tee herstellen, der beruhigend auf Magen und Darm wirkt. Er kann aber auch äußerlich als Kompresse angewendet werden.

In der Küche können die im Herbst geernteten Wurzeln ähnlich wie Schwarzwurzeln verwendet werden. Sie sollen viel Kraft geben und so die Genesung Kranker fördern. Auch die Blätter der noch nicht blühenden Pflanze können in Salat, Smoothies oder gedünstet wie Spinat gegessen werden. Die Blütenknospen und Blüten sind als essbare Dekoration geeignet.

Vorsicht: Epileptiker sollten die Einnahme vermeiden, da die Gamma-Linolsäure, in höheren Dosen eingenommen, (vermutlich) epileptische Anfälle erhöhen kann.

Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Nachtkerzen-Arten.

Kleiner Odermennig

Agrimonia eupatoria

HEILKRAUT

☼ Juni – September፮ 30 – 100 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter



Als Tee oder Tinktur helfen die entzündungshemmenden, antibakteriellen und antiviralen Wirkstoffe dieser Pflanze bei Leber- und Gallenbeschwerden, bei Entzündungen im Mundund Rachenraum, aber auch bei nervösen Unruhezuständen. Dabei kann der Odermennig harmonisierend und ausgleichend wirken, daher wird er auch oft in Heilkräuterteemischungen verwendet. Als Umschlag kann er die Wundheilung unterstützen.

Vorsicht: Aufgrund des hohen Gehalts an Gerbstoffen sollten von Odermennig-Tee höchstens drei Tassen am Tag getrunken werden. Es kann sonst zu Magenproblemen kommen.







Pastinak

Pastinaca sativa

KÜCHENKRAUT

Verwendbare Teile: Blätter, Wurzeln

Vor allem die im Winter geerntete Wurzel des Pastinaks findet in der Küche Verwendung. Sie schmeckt süßlich-würzig bis herb und ist als Gemüse, in Suppen und Pürees eine bekömmliche Zutat. Die jungen Blätter sind sowohl für Suppen als auch Salat geeignet. Die Wurzel weist einen hohen Gehalt an Fasern, Kalium, Protein und Vitamin C auf. Der hohe Inulin-Gehalt des Pastinaks ist sehr gut für Diabetiker geeignet.

Vorsicht: Durch seine gelben Blüten ist der Pastinak recht gut von anderen Doldenblütlern zu unterscheiden. Im nichtblühenden Zustand sollte man jedoch genauer hinschauen, um eine Verwechslung mit oft giftigen anderen Doldenblütlern zu vermeiden. Vorsicht ist auch beim Umgang mit dieser Pflanze geboten, da es durch Berührung im Zusammenhang mit Sonnenschein zu Hautreizungen kommen kann.

Ringelblume

Calendula officinalis

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☼ Juni – Oktober
 ፤ 30 – 50 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter

Die Ringelblume ist vielseitig einsetzbar. Besonders bekannt ist die Ringelblumensalbe, sie wirkt antibakteriell, entzündungsund pilzhemmend sowie abschwellend. Daher wird sie zur Wundheilung, bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand, Ekzemen, Quetschungen, Verstauchungen, Krampfadern, offenen Beinen und ähnlichem eingesetzt. Als Tinktur oder Tee kann die Ringelblume auch innerlich angewendet werden bspw. bei Magengeschwüren, zur Stärkung von Leber und Galle, bei Einschlafstörungen, Kopfschmerzen und Frauenbeschwerden.

In der Küche schmecken die jungen Blätter in Salat. Selbst gemachte Ringelblumenbutter kann als Brotaufstrich gegessen oder als Kräuterbutter zu Grillfleisch gereicht werden. Auch können die Blüten als Dekoration im Salat oder in der Nachspeise dienen.









Kleiner Sauerampfer

Rumex acetosella

KÜCHENKRAUT

∰ Mai – JuliI 10 – 30 cm

Verwendbare Teile: Blätter

Der Sauerampfer ist eine Komponente in der bekannten Frankfurter Soße. Er verfeinert Salate, Kräuterbutter oder Aufstriche. Mit seinem feinen säuerlichen Charakter passt er auch zu Suppen, Omeletts, Gemüse und Fleisch. Hierbei benutzt man die jungen zarten Blätter.

Getrocknete Sauerampferblätter kann man als Tee zubereiten. Da er harntreibend und neutralisierend im Körper wirken soll, kommt er bei Frühjahrskuren zum Einsatz. Sauerampfer soll die Darmtätigkeit verbessern und kann so vorbeugend bei Blähungen, Durchfall, aber auch Verstopfung helfen.

Vorsicht: Aufgrund von recht viel Oxalsäure im Sauerampfer ist er schwach giftig. Daher sollte er nicht in größeren Mengen verzehrt werden. Bei Nierenleiden, Rheuma oder in der Schwangerschaft sollte man ganz darauf verzichten.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Sauerampfer-Arten, wobei insbesondere der Große Sauerampfer (Rumex acetosa) genauso genutzt werden kann.

Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

 $\overline{1}$ 10 – 50 cm

Verwendbare Teile: Sommertriebe (Blätter + Stängel)



Sowohl innerlich als auch äußerlich nutzt man die Sommertriebe des Ackerschachtelhalms vorwiegend in Form von Tee. Mit seinem hohen Gehalt an Kieselsäure eignet er sich als Badezusatz, um Bindegewebe zu festigen sowie bei brüchigem Haar und Nägeln. Mit seinen blutstillenden Eigenschaften ist er als Tinktur oder Wickel auch bei Entzündungen und Wunden einsetzbar.

Aber auch in der Küche lassen sich die jungen Sprossen in einem Smoothie verarbeiten und gehackt kann man ihn in Suppen, Pürees oder in Saucen verwenden.

Vorsicht: Es besteht Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm (Equisetum palustre), der an feuchteren Stellen wächst.



Schafgarben-Butter

250 g Butter Salz nach belieben frischen Knoblauch eine gute Hand voll junger Schafgarbenblätter

Schafgarbenblätter fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen.





Wiesen-Schafgarbe

Achillea millefolium

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☼ Juni – Oktober
 I 20 – 120 cm

Verwendbare Teile: das ganze blühende Kraut

Scharfgarbe wirkt als Pflanzensaft, Tee oder Tinktur blutreinigend, blutstillend, krampflösend sowie durchblutungsfördernd und eignet sich zur innerlichen und äußerlichen Anwendung. Sie wird vor allem bei Verdauungsproblemen und Frauenbeschwerden eingesetzt, soll aber ebenso den Kreislauf und die Durchblutung verbessern sowie venöse Beschwerden wie Krampfadern und geschwollene Füße positiv beeinflussen. Ein Bad mit Schafgarbe eignet sich, wenn Schuppenflechte oder schlecht heilende Wunden zu beheben sind. Bei starker Monatsblutung oder Hämorrhoiden kann sie ebenfalls helfen.

In der Küche können junge Blätter der Schafgarbe in Kräuterbutter, als Brotaufstrich, im Nudelteig oder als Kräutersalz verarbeitet werden. Kräuterlimonaden lassen sich damit aromatisieren.

Vorsicht: Menschen mit empfindlicher Haut oder Allergieneigung sollten den Kontakt mit dieser Pflanze meiden, da es im Zusammenhang mit Sonne zu einer Entzündung der Haut kommen kann.

Es sind Verwechslungsmöglichkeiten mit Pflanzen der gleichen Artengruppe und innerhalb der Gattung möglich.

Wildkräuter-Brötchen

650 g Mehl (Weizen, Dinkel)
Würfel frische Hefe
1 Liter Wasser
1 bis 2 TL Salz
1 EL Öl
Wildkräuter: Dost, Schafgarbe, Giersch,
Brennnesseln, Beinwell, Sauerampfer...
gute Portion Sonnenblumenkerne
Sojasauce

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.

Salz und Öl zufügen, Mehl einarbeiten.

Alles gut verkneten. Teig mindestens 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Kräuter fein hacken und unter den Teig kneten.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne fettfrei rösten und mit einem Spritzer Sojasauce ablöschen, ebenfalls hacken und unter den Teig kneten.

Kleine Brötchen formen (etwa 20 Stück)

und bei 220 Grad Ober-/Unterhitze etwa
20 Minuten backen.

Behaartes Schaumkraut

Cardamine hirsuta

KÜCHENKRAUT

∰ März – Juni
 ▼ 7 – 30 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Wurzeln, Samen



Das Behaarte Schaumkraut hat einen kresseartigen Geschmack und kann Salaten, Pestos, Kräuterquark und Kräuterbutter beigemischt oder in Suppen, Saucen und Aufläufen verwendet werden. Es sind alle Teile außer dem Stiel nutzbar.

Das Behaarte Schaumkraut kann als Tee, in Maßen getrunken, bei Rheuma und anderen Schmerzzuständen helfen.

Vorsicht: In großen Mengen eingenommen, kann es Magen- und Nierenprobleme verursachen.

Verwechslungsmöglichkeiten bestehen vor allem mit Pflanzen der gleichen Gattung – dabei kann insbesondere das Wiesen-Schaumkraut (Cardamine pratensis) ähnlich genutzt werden.





Schöllkraut

Chelidonium majus

HEILKRAUT

∰ Mai – Oktober
 Ţ 30 – 70 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln

Charakteristisch ist der gelbe Milchsaft, der austritt, wenn man den Stängel oder Blätter abbricht. Dieser Saft ist dafür bekannt, dass er, äußerlich angewendet, bei Warzen oder Hühneraugen helfen kann. Dies liegt an den antiviralen Alkaloiden, die die Pflanze enthält.



Der Pflanzensaft sollte aber nur auf die erkrankten Flächen getupft werden, da er eine ätzende Wirkung auf das Hautgewebe hat. Der verdünnte Saft oder ein Tee des Krautes kann auch gegen Ekzeme, Geschwüre, Akne und andere Hauterkrankungen verwendet werden.

Als Tinktur, Tee oder Presssaft kann das Schöllkraut auch innerlich Anwendung finden. So wird es bei Leber- und Gallenleiden eingesetzt oder hilft aufgrund der krampflösenden Eigenschaften bei Menstruationsbeschwerden, Magenkrämpfen und Reizhusten.

Vorsicht: Die Pflanze enthält hohe Anteile giftiger Alkaloide, die allerdings im getrockneten Kraut nicht mehr so konzentriert sind, daher hat der Tee eine geringere Wirkkraft. Kommt es zur Anwendung als Tinktur oder Presssaft, dürfen nur geringe Mengen eingenommen werden

Gewöhnliches Seifenkraut

Saponaria officinalis

HEILKRAUT

⇔ Juni – September₹ 30 – 80 cm

Verwendbare Teile: Blätter, Wurzeln



Aus den getrockneten Wurzeln des Seifenkrauts kann ein Tee zubereitet werden, der durch die enthaltenen Saponine bei Husten und Bronchitis helfen kann. Die antibakteriellen und pilzhemmenden Eigenschaften helfen zudem, äußerlich angewendet, bei leichten Hauterkrankungen, Schuppenflechte oder Akne.

Vorsicht: Das Seifenkraut ist schwach giftig und sollte daher nicht überdosiert werden.





Purpurrote Taubnessel

Lamium purpureum

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

₩ März – Oktober15 – 45 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter



Beide Taubnesselarten kommen in der Küche auf ähnliche Weise zum Einsatz. Eine Heilwirkung wird vor allem der Weißen Taubnessel nachgesagt, doch es ist anzunehmen, dass die Gattungskollegen ähnliche Eigenschaften besitzen.

Die jungen Blätter und Triebspitzen haben einen pilzähnlichen Geschmack und sind vielseitig nutzbar. Sie können roh oder angebraten zu Salaten und Vorspeisen gegeben werden, schmecken aber auch in Gemüselasagne, -bratlingen, Eierspeisen oder spinatähnlich zubereitet. Aufgrund des dominanten Pilzgeschmacks sollte für Smoothies nur eine kleinere Menge genommen werden.

Die Blüten sind eine leicht süßliche Dekoration auf allen Nachspeisen und Salaten. Sie können aber auch als Zutat an Kräuterbutter genutzt werden oder um daraus einen Sirup herzustellen. Ein Tee aus den Blüten wirkt krampflösend,

Weiße Taubnessel

Lamium album

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

⇔ April – Oktober₹ 20 – 50 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter



antibakteriell und entzündungshemmend. Er soll bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, Erkältungskrankheiten, Entzündungen an der Mund- und Rachenschleimhaut helfen. Zudem wird er bei Magenkrämpfen, Darmbeschwerden oder Blasenleiden eingesetzt.

Waschungen mit dem Tee werden bei Verbrennungen und anderen Hautverletzungen vorgenommen. Umschläge mit der abgekochten Pflanze sollen bei Hautschwellungen, Beulen, Krampfadern und Gichtknoten Linderung verschaffen.

Die Blüten haben eine entfettende Wirkung und sind als Beimischung für ein selbst hergestelltes Gesichtswasser geeignet.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten innerhalb der Taubnesselarten und mit der Schwarznessel (Ballota nigra), welche sehr bitter schmeckt, aber auch als Heilpflanze genutzt werden kann – jedoch mit anderen Wirkeigenschaften.







Tausendgüldenkraut

Centaurium erythraea

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

Juli - September Ī 10 - 50 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel







Aufgrund der Bitterstoffe in der Pflanze ist sie sehr wirksam bei Magenkrämpfen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Appetitlosigkeit. Es lindert die Beschwerden, indem sie die Verdauungstätigkeit und Produktion der Verdauungssäfte stark anregt. Bei akuter und chronischer Hepatitis findet das Tausendgüldenkraut ebenso Anwendung. Es kommt als Tee oder Tinktur zum Einsatz. Der hohe Eisengehalt der Pflanze beeinflusst die Blutbildung positiv und hilft bei Eisenmangel.

In der Küche lässt sich das Kraut. ähnlich wie Beifuß, zu fetten Speisen verwenden. Es ist aber auch für Salate. Suppen und Kohlspeisen geeignet und kann gut mit anderen mediterranen Kräutern gemischt werden.

Arznei-Thymian

Thymus pulegioides

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter

Thymian ist ein Hauptbestandteil in den Kräutern der Provence und in der Küche ein häufig benutztes Würzkraut. Unter anderem wird es gerne bei deftigen Fleischgerichten, Fisch, vegetarischen Speisen, Kartoffelgratin, Suppen, Eierspeisen, auf Flammkuchen und zu gebackenem Schafskäse verwendet. Auch in Marinaden, Essig, Kräutersalz, -butter und -käse kann er zum Einsatz kommen. Es gibt auch den bekannten Thymianhonig, der etwas aromatischer und nicht so süß ist wie herkömmlicher Honig.

Das enthaltene Thymol wirkt antibakteriell und kann deshalb als Tee, Sirup, Tropfen oder Dampfbad bei Erkältungskrankheiten, insbesondere Husten, Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege Linderung verschaffen. Thymian soll dabei auch schleimlösend und fiebersenkend wirken. Darüber hinaus kann er die Verdauung fördern, bei Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Problemen helfen. Seine entzündungshemmenden



Inhaltsstoffe sind als Zutat im Gesichtswasser hilfreich bei unreiner und fettiger Haut.

Vorsicht: Schwangere sollten Thymian nicht in großen Mengen einnehmen, da er die Gebärmutter stimuliert und so Wehen auslösen kann.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Thymianarten, die aber alle ähnlich verwendet werden können





Duft-Veilchen

Viola odorata

KÜCHEN- UND HEILKBAUT

∰ März – April
 ∓ 30 – 70 cm

Verwendbare Teile: Blüten



Veilchenblüten können als essbare Dekoration pur im Salat, zum Dessert sowie kandiert mit Zucker verwendet werden. Mit ihnen kann man auch Limonaden, Essige, Säfte oder Sirup sowie Wein und schwarzen Tee aromatisieren. Seltener werden die jungen Blätter roh für verschiedene Salate oder gegart als eindickende Beigabe zu Gemüsegerichten, Füllungen und Kräutersaucen genutzt.

Als Tee soll das Veilchen bei Beschwerden der Atemwege helfen. Ebenso kann ein Sirup aus den Blüten bei Husten eingenommen werden. Sowohl der Tee als auch der Duft des Öls aus den Blüten soll beruhigend, entspannend und stressausgleichend wirken. Veilchen-Tee soll als Bad oder Kompresse bei allen Arten von Hautentzündung Linderung verschaffen.

Hildegard von Bingen verwendete Veilchen-Salbe bei Kopfschmerzen und zur Hautpflege. Der Duft kommt in der Parfümbranche zum Einsatz.

Gewöhnliche Vogelmiere

Stellaria media

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

⅓ Januar – Dezember₹ 3 – 40 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel, Frucht

Die Vogelmiere ist ein vielseitig einsetzbares Wildgemüse. Sie kann als Beigabe zum Salat, in Smoothies, in Kräuterquark oder Kräuterbutter verwendet oder gekocht wie Spinat zubereitet werden.

Als Tee aufgegossen soll sie Frühjahrsmüdigkeit vertreiben, den Stoffwechsel und die Verdauung anregen. Außerdem kann sie rheumatische Beschwerden lindern. Äußerlich angewendet hilft der Tee bei Ekzemen, Schuppenflechte und bei schlecht heilenden Wunden. Als Breiumschlag kann sie bei Geschwüren und Abszessen zum Einsatz kommen. Auch ein Hautöl oder eine -salbe aus Vogelmiere kann man gegen Hautkrankheiten anwenden. Durch den hohen Anteil an Kieselsäure ist sie gut für Haut, Haare und Nägel.

Vorsicht: Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Mierenarten und mit dem giftigen Acker-Gauchheil (Anagallis arvensis) im nicht-blühenden Zustand. Aufgrund des Saponingehaltes sollte Vogelmiere roh in nicht zu großen Mengen verzehrt werden.







Waldmeister

Galium odoratum

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

∰ Mai – Juni
 Ţ 15 – 30 cm

Verwendbare Teile: Blätter, das nicht-blühende oder blühende Kraut

Das bekannte Waldmeister-Aroma entsteht durch den Inhaltsstoff Cumarin. Beliebt ist die Verwendung des Krautes zum Aromatisiere der Mai-Bowle und von Cocktails. Man kann auch einen Sirup daraus herstellen und als Limonade trinken. Als Tee kann der Waldmeister gegen Kopfschmerzen und Migräne



helfen sowie zur Stärkung der Blutgefäße, speziell der Venen, beitragen. Stärkend wirkt er auch auf die Nieren und Leber. Da er krampflösend sein soll, kann er auch sehr hilfreich bei Menstruationsbeschwerden sein. In ein Duftkissen eingearbeitet, hat er beruhigende Eigenschaften und fördert somit den Schlaf.

In der Küche kommt das noch nicht blühende (angewelkte) Kraut zum Einsatz – als Tee kann man auch das blühende (getrocknete) Kraut verwenden.

Vorsicht: Wenn man zu viel davon einnimmt, kann er Leberschäden hervorrufen und verursacht Beschwerden, gegen die er sonst helfen soll. Er sollte auch nicht mit blutverdünnenden Mitteln eingenommen werden. Schwangere sollten ganz auf den Verzehr von Waldmeister verzichten.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Labkräutern.

Spitz-Wegerich

Plantago lanceolata

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☆ Mai – September⋾ 10 – 50 cm

Verwendbare Teile: Blätter, Wurzeln, Samen

Der Spitz-Wegerich ist vor allem als Sirup, Presssaft und Tee wegen seiner schleimlösenden Heilkraft bei Erkrankungen der oberen Atemwege bekannt. Des Weiteren regt er als Saft die Verdauung und den Stoffwechsel an. Seine Fähigkeiten bei der Wundheilung kann man auch unterwegs nutzen, wenn man sich verletzt hat oder von einem Insekt gestochen wurde. Dann kann man mit ihm die Wunde desinfizieren, indem man ein Blatt so lange quetscht (zerkaut), bis der Saft austritt und es dann auf die Wunde legt.

In der Küche sind die zarteren Blätter als Zusatz zu Salat oder gekocht als Spinatersatz verwendbar.

Es bestehen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Wegerich-Arten. Die drei hauptsächlich in Deutschland vorkommenden Wegerich-Arten Spitz-, Breit- (Plantago major) und Mittlerer Wegerich (Plantago media) können dabei ähnlich verwendet werden.







Gewöhnliche Wegwarte

Cichorium intybus

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

☼ Juli – Oktober
 30 – 150 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Wurzeln



Die Wegwarte ist eine nahe Verwandte von Chicorée, Zuckerhut, Radicchio und Wurzelzichorie. Ähnlich diesen Pflanzen kann aus ihren Wurzeln Ersatz-Kaffee hergestellt werden. Die jungen Blätter kann man als Beigabe zu Salat verwenden. Der Verzehr der Wurzel ist vor allem für Diabetiker aufgrund des hohen Inulin-Gehaltes empfehlenswert.

Als Tee oder Tinktur soll sie appetitanregend, verdauungsfördernd und abführend wirken. Sie kann bei rheumatischen Beschwerden helfen sowie anregend auf Leber und Galle sein. Auf alle gesundheitlichen Probleme, die durch eine gestörte Milzfunktion bedingt sind, hat die Wegwarte eine positive Wirkung.

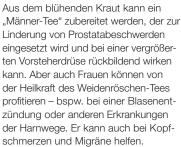
Schmalblättriges Weidenröschen

Epilobium angustifolium

KÜCHEN- UND HEILKRAUT

∰ Juli – August▼ 60 – 120 cm

Verwendbare Teile: Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln



Der Einsatz in der Küche ist vielseitig. Die Blüten schmecken im Salat oder als Dekoration auf Süßspeisen. Die Knospen können roh genossen werden oder eignen sich als Zugabe zu anderen Gemüsen. Die jungen Blätter kann man in Kräuterquark mischen und die Stängel wie Spargel zubereiten. Auch die Wurzel schmeckt geschält, in gekochter oder roher Form.

Vorsicht: Bei einer längeren Einnahme können Magen-Darm-Probleme auftreten.







Kleiner Wiesenknopf

Sanguisorba minor

KÜCHEN- UND HEILKBAUT

☆ Mai – August
 ▼ 15 – 40 cm

Verwendbare Teile: Blätter



Die jungen Blätter und Triebspitzen eignen sich für Salat, Kräuterquark, Kräuterbutter und Suppen. Sie werden fein gehackt und schmecken auch auf einem ganz einfachen Butterbrot. Er passt mit seinem Aroma zum Gurkensalat und ist ein Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße. Beim Kochen geht das Aroma verloren, deshalb sollten die Blätter am besten roh verwendet werden.

Als Heilpflanze findet der Wiesenknopf seinen Einsatz bei Frühjahrsmüdigkeit, er wirkt harntreibend, stoffwechsel- und appetitanregend. Er kann als Tee bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes helfen. Mit seinem hohen Vitamin C-Gehalt kann er auch das Immunsystem stärken. Äußerlich angewendet lindert er Hautprobleme und Sonnenbrand.

BITTE BEACHTEN

Sämtliche Empfehlungen und Angaben zu den Wildkräutern sind mit größter Sorgfalt zusammengetragen worden, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dieses Heft gibt einen kleinen Überblick über die Wirkung und Verwendung der Pflanzen - auf Details zur Ernte, Anwendung, Dosierung etc. wurde verzichtet. Jedoch gibt es einige Internetseiten, zahlreiche Bücher oder auch Kurse, um mehr Informationen und damit mehr Sicherheit bei der Nutzung von Wildkräutern zu bekommen. Außerdem kann keine Garantie für die Richtigkeit übernommen werden. Wir haften nicht für die bei der Verwendung von Wildkräutern entstandenen Schäden oder Unfälle. Achten Sie bitte auf die Hinweise und Einschränkungen hinsichtlich

der Verzehrmenge und -dauer oder den empfohlenen Nutzungsverzicht für bestimmte Personengruppen wie Schwangere etc.

Verwenden Sie lediglich Pflanzen/
-teile, die Sie 100%ig sicher erkennen. Lassen Sie bitte beim kleinsten Zweifel die Finger davon! GOLDENE REGEL:

Nur was bekannt - wird gegessen!

Ebenso bitten wir um Beachtung von Naturschutzregeln! Arnika und Tausendgüldenkraut sind geschützte Arten – diese dürfen nicht in der Natur gesammelt werden. Auch sonstige naturschutzrechtliche Belange wie Betretungsverbote, Wegegebote und ähnliches sind zu beachten.

REGISTER

M Echte Arnika 5 Echtes Mädesüß 36 Mistel 37 Bärlauch 6/7 Gewöhnlicher Beifuß 8 Gewöhnliche Nachtkerze 38 Gewöhnlicher Beinwell 9 Wiesen-Bocksbart 10 Kleiner Odermennig 39 Gewöhnliche Brennnessel 11 - 13 Echter Buchweizen 14 Pastinak 40 Gewöhnlicher Dost 15 Ringelblume 41 Echter Ehrenpreis 16 Kleiner Sauerampfer 42 Acker-Schachtelhalm 43 Arznei-Engelwurz 17 Wiesen-Schafgarbe 44 - 46 Gänseblümchen 18/19 Behaartes Schaumkraut 47 Gewöhnlicher Giersch 20/21 Schöllkraut 48 н Gewöhnliches Seifenkraut 49 Huflattich 22 Purpurrote Taubnessel 50 Echtes Johanniskraut 23 Weiße Taubnessel 51 Echtes Tausendgüldenkraut 52 Fchte Kamille 24 Arznei-Thymian 53 Klatschmohn 25 Wiesen-Klee 26/27 Duft-Veilchen 54 Gewöhnliche Knoblauchsrauke 28/29 Gewöhnliche Vogelmiere 55 Große Klette 30 w Großblütige Königskerze 31 Waldmeister 56 Spitz-Wegerich 57 Echtes Labkraut 32 Gewöhnliche Wegwarte 58 Gewöhnliches Leinkraut 33 Schmalblättriges Weidenröschen 59 Wiesen-Löwenzahn 34/35 Kleiner Wiesenknopf 60



