



Gisela Tubes

Kostbare Wildpflanzen

für Gesundheit und Küche
sicher sammeln – gekonnt verwenden



QUELLE & MEYER

Gisela Tubes

Kostbare
Wildpflanzen

für Gesundheit und Küche
sicher sammeln - gekonnt verwenden



Quelle & Meyer Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
Hinweise zur Benutzung des Buches	6
Sammeln, Trocknen und Konservieren von Wildpflanzen	9

Lebensräume und Pflanzenporträts

Wegrand	12
Große Brennnessel	16
Spitz-Wegerich.....	20
Breit-Wegerich	24
Weiße Taubnessel.....	28
Gewöhnlicher Beinwell	31
Gänse-Fingerkraut.....	34
Gewöhnlicher Dost	37
Wilde Möhre.....	40
Kriechender Günsel	43
Gewöhnliche Wegwarte	46
Pastinak	49
Meerrettich	52
Wiese und Weide	55
Gemeiner Löwenzahn	59
Großer Sauerampfer	63
Roter Wiesen-Klee	66
Gewöhnliche Schafgarbe	69
Wiesen-Schaumkraut	72
Wiesen-Bärenklau	75
Wiesen-Labkraut	78
Gewöhnlicher Frauenmantel	81
Kohl-Kratzdistel	84
Wald-Engelwurz.....	87

Hecke, Waldrand und Gebüsch	90
März-Veilchen	95
Scharbockskraut	98
Gewöhnlicher Giersch.....	101
Gewöhnliche Knoblauchsrauke.....	104
Gewöhnliche Nelkenwurz.....	107
Wald-Erdbeere	110
Schwarzer Holunder	113
Vogelkirsche	117
Himbeere.....	120
Echte Brombeere	123
Gewöhnlicher Hopfen	126
Weißdorn	129
Gewöhnliche Eberesche	132
Haselnuss	135
Hunds-Rose.....	138
Schlehe	141
Wald	144
Wald-Sauerklee	148
Bärlauch.....	151
Spitz-Ahorn.....	154
Waldmeister.....	157
Hänge-Birke	160
Gewöhnliche Fichte	163
Rot-Buche	166
Stiel-Eiche	169
Bach und Graben	172
Echtes Mädesüß	175
Echter Baldrian	178
Drüsiges Springkraut	181
Brach- und Ruderalfläche	184
Huflattich	189
Acker-Schachtelhalm	192
Gewöhnliches Hirtentäschel	195
Acker-Hellerkraut.....	198

Echte Kamille	201
Echtes Johanniskraut.....	204
Behaartes Knopfkraut	207
Echter Steinklee.....	210
Gewöhnliche Nachtkerze.....	213
Weißer Gänsefuß.....	216
Schmalblättriges Weidenröschen	219
Kanadische Goldrute	222
Gewöhnlicher Beifuß	225
Einzelbaum	228
Linden	230
Walnuss.....	233
Esskastanie.....	236
Garten	239
Gänseblümchen.....	243
Behaartes Schaumkraut.....	246
Gundermann	249
Gewöhnliche Braunelle.....	252
Vogelmiere	255
Kornelkirsche.....	258
Kartoffel-Rose.....	261

Rezepte für die Gesundheit

Entspannung und Schlaf	264
Erkältung.....	266
Für Frauen	268
Frühjahrskur	269
Haare.....	271
Haustee.....	272
Haut, kleine Verletzungen	272
Herz	276
Husten.....	277
Insektenstiche	281
Krämpfe.....	282

Inhalt

Leber und Galle	283
Nieren und Blase	284
Rheumatische Erkrankungen	285
Schmerzen	286
Stärkung und Fitness	288
Verdauung, Magen und Darm	290
Zerrungen, Verstauchungen, Knochenbrüche	292
Übersichtstabelle: Rezepte für die Gesundheit	294
Inhaltsstoffe	298

Rezepte für die Küche

Alkoholfreie Getränke	307
Alkoholische Getränke	309
Salate	314
Suppen	316
Kleine Gerichte, Beilagen und Gemüse	319
Desserts, Süßes und Co.	328
Kuchen, Gebäck und Brötchen	332
Gelee und Marmelade	335
Herzhafte Aufstriche	338
Chutney, Pesto und Co.	342
Süßungsmittel	344
Würzmittel	346
Literaturverzeichnis	350
Register der deutschen und wissenschaftlichen Pflanzennamen	352
Kalender der Sammelzeiten	358

Einführung

Heimische Wildpflanzen haben seit jeher eine große Rolle im Leben des Menschen gespielt. Sie waren über Millionen von Jahren neben dem jagdbaren Wild seine Nahrungsquelle. Der Mensch erkannte mit der Zeit nicht nur die heilsamen Wirkungen der Wildpflanzen und ihre Nutzbarkeit als Nahrungsmittel, sondern wusste sie auch in vielfältiger Weise für das alltägliche Leben einzusetzen. Kleider und Werkzeug wurden aus Pflanzenmaterialien oder -teilen hergestellt und Baumaterialien daraus gewonnen. Wildpflanzen können zum Färben, Gerben und Waschen und auch gegen Schädlinge eingesetzt werden.

Das Wissen um das überschwängliche Angebot, das die Natur uns in dieser Hinsicht zu bieten hat, ist im Laufe der letzten Jahrhunderte jedoch weitgehend verloren gegangen. Synthetisch hergestellte Produkte, seien es Heilmittel, Textilfasern, Farben oder Baustoffe, wie auch die Züchtung produktiver Kulturpflanzen ließen Althergebrachtes in den Hintergrund treten.

Zumindest in Teilbereichen unseres Lebens findet heute eine Renaissance statt. Bärlauch, Leinen und Landlust sind wieder in Mode gekommen. Aus Brennesselfasern werden industriell verwertbare Produkte hergestellt; natürliche Farbstoffe gewinnen wieder an Bedeutung. Das sind nur einige Beispiele.

Lebensmittelskandale der letzten Jahre haben das Bewusstsein für eine gesündere und natürlichere Ernährung geschärft. Warum nicht wieder verstärkt auf Wildpflanzen als Heil- und Lebensmittel zurückgreifen? Die Natur hat so viel zu bieten! Die heilwirksamen Kräfte zahlreicher Wildpflanzen sind belegt; ihre ernährungswissenschaftliche Bedeutung ist beachtlich. Viele weisen ein Mehrfaches an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen auf als unsere Kulturpflanzen. Wer einmal eine Handvoll frische Wildpflanzen unter einen herkömmlichen Salat gemischt und gekostet hat, wird schnell auf den Geschmack kommen. Einige bunte, essbare Blütenblätter obenauf, lassen auch das Auge mitessen. So wird ein langweiliger Salat zu einem sinnlichen Geschmackserlebnis. Ein vollständiges „Zurück zur Natur“, zum „Jäger und Sammler“, ist gar nicht nötig. Schon kleine Beigaben von Wildkräutern zu herkömmlichen Rezepten machen diese schmackhafter und häufig auch gesünder.

Die Freude beim Entdecken und Sammeln, die damit verbundene Bewe-

gung und frische Luft, wie auch die Vorfreude auf ein wohlschmeckendes Gericht können zudem zum Wohlbefinden des Menschen beitragen. Auf den Streifzügen durch die Natur trifft der Sammler unterschiedlichste Lebensräume, auch „Biotope“ genannt, mit ihren charakteristischen Pflanzenarten an. Wegränder begleiten ihn fast überall, es sei denn, er bewegt sich querfeldein. Wälder, Hecken und Gebüsche wie auch Bachtäler und Grünlandflächen prägen weithin unsere Kulturlandschaft. Heide und Moor, Bruch- und Auenwälder, Trockenrasen und Feuchtwiesen sind einige derjenigen Biotope, die in unseren Landschaftsräumen selten geworden sind und vielerorts sogar unter Schutz stehen.

Das vorliegende Buch möchte den Leser auf Streifzüge durch diejenigen Lebensräume mitnehmen, die ein Sammeln von Wildpflanzen weitgehend zulassen (Sammelhinweise des nachfolgenden Kapitels beachten!). Für jeden Naturliebhaber sollte dabei ein rücksichtsvolles Verhalten gegenüber der Pflanze, dem Lebensraum und damit letztendlich seiner eigenen Lebensgrundlage selbstverständlich sein.

Hinweise zur Benutzung des Buches

Das vorliegende Buch beinhaltet 73 Porträts von gesunden und schmackhaften Wildpflanzen. Sie werden den Lebensräumen zugeordnet, in denen sie gesammelt werden können. Diese sind vorab kurz beschrieben und von Pflanzenlisten und -fotos ergänzt. Eine zusätzliche Pflanzenliste verweist auf diejenigen Wildpflanzen, die hier vorkommen können, aber in anderen Lebensräumen beschrieben werden.

Die Reihenfolge der Pflanzenarten innerhalb der Lebensräume richtet sich nach dem Erscheinen im Jahresverlauf. Die Pflanzen werden hinsichtlich des Standortes, der typischen Bestimmungsmerkmale, wie auch hinsichtlich ihrer botanischen, kulturhistorischen, mythologischen oder sonstigen Eigenheiten beschrieben. Der schnelle Zugriff auf die Verwendung der Pflanze in der Heilkunde wie auch in der Küche wird durch farblich hervorgehobene Textfelder erleichtert. Die Sammelzeiten sind an dieser

Stelle für jede Pflanzenart in einer kleinen Tabelle, im hinteren Teil des Buches für alle beschriebenen Pflanzenarten in einer großen Tabelle, zu finden.

Dem Porträtteil folgen Rezepte für die Gesundheit und ihr tabellarischer Überblick, sowie eine kurze Beschreibung wichtiger Inhaltsstoffe. Einige Inhaltsstoffe werden innerhalb der Pflanzenporträts vorgestellt.

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch möchte lediglich einen Einblick in die Möglichkeiten der Verwendung von Wildpflanzen für die Gesundheit geben. Die Anregungen und Rezepte sind leichten gesundheitlichen Beschwerden vorbehalten, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen. Heilpflanzen sind Medikamente! Vorsicht ist bei Dauergebrauch geboten! Heiltees und Kuren werden in der Regel nicht länger als 3 Wochen täglich ohne Pause angewendet. Auch bei Hausteas, die über längere Zeiträume getrunken werden dürfen, sollte hin und wieder eine Abwechslung erfolgen.

Bei Allergikern und anderweitig gesundheitlich vorbelasteten Personen wie auch Schwangeren, Stillenden und Kindern ist eine besondere Umsicht mit der Verwendung von Wildpflanzen geboten. Reaktion und Verträglichkeit der Inhaltsstoffe der Pflanzen sind individuell unterschiedlich und sollten bedacht werden. Unter Umständen ist ärztlicher Rat einzuholen.

Anwendungen erfolgen auf eigene Verantwortung. Die Autorin und der Verlag weisen Schadensersatzansprüche von vorneherein ab.

Falls nicht anders angegeben, beziehen sich die in den Rezepten angegebenen Mengen auf getrocknete Pflanzenteile. Für die Teebereitung mit frischen Wildpflanzen wird in der Regel die dreifache Menge verwendet. Sie übertreffen Tees aus getrockneten Pflanzen häufig an Geschmack, Duft und oftmals auch an Wirkung. Während der Tee zieht, sollte er abgedeckt werden, da ansonsten wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen. Tee sollte möglichst immer frisch zubereitet und nicht über Stunden oder wohlmöglich bis zum nächsten Tag aufbewahrt werden. Ausnahmen bilden Kaltauszüge, bei denen die Inhaltsstoffe über mehrere Stunden mit kal-

Einführung

tem Wasser entzogen werden. In der Regel sollten Arzneitees ungesüßt getrunken werden.

Das gesammelte Kraut wird nicht länger als bis zur Ernte im darauffolgenden Jahr aufgehoben.

Verwendete Abkürzungen und Symbole

lat.	lateinisch
griech.	griechisch
Msp.	Messerspitze
TL	Teelöffel
EL	Esstlöffel
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
ml	1 Milliliter = 0,001 l
1 Tasse	entspricht 150 bis 200 ml

Sammelzeit von Januar (J) bis Dezember (D)



■	Blätter und Triebe
■	Blüten
■	Früchte und Samen
■	Wurzeln und andere unterirdische Pflanzenteile

Die Anmerkung „In allen Wildkräuter-Rezepten verwendbar.“ bedeutet, dass diese Pflanze in allen „Wildkräuter-Rezepten“ im Rezeptteil (z.B. Wildkräuter-Salat, Dinkelsuppe mit Wildkräutern...) verwendet werden kann.



Weißer Taubnessel



Breit-Wegerich



Spitz-Wegerich



Gewöhnliche Wegwarte

Weitere Wildpflanzen der Wegränder

- » Baldrian, Echter (S. 178)
- » Bärenklau, Wiesen- (S. 75)
- » Beifuß, Gewöhnlicher (S. 225)
- » Braunelle, Gewöhnliche (S. 252)
- » Engelwurz, Wald- (S. 87)
- » Frauenmantel, Gewöhnlicher (S. 81)
- » Gänseblümchen (S. 243)
- » Giersch, Gewöhnlicher (S. 101)
- » Hirtentäschel, Gewöhnliches (S. 195)
- » Huflattich (S. 189)
- » Johanniskraut, Echtes (S. 204)
- » Kamille, Echte (S. 201)
- » Klee, Roter Wiesen- (S. 66)
- » Knoblauchsrauke, Gewöhnliche (S. 104)
- » Labkraut, Wiesen- (S. 78)
- » Löwenzahn, Gemeiner (S. 59)
- » Nachtkerze, Gewöhnliche (S. 213)
- » Nelkenwurz, Gewöhnliche (S. 107)
- » Sauerampfer, Großer (S. 63)
- » Schachtelhalm, Acker- (S. 192)
- » Schafgarbe, Gewöhnliche (S. 69)
- » Schaumkraut, Behaartes (S. 246)
- » Springkraut, Drüsiges (S. 181)
- » Vogelmiere (S. 255)



Große Brennnessel

Urtica dioica

BRENNNESSELGEWÄCHS

Die Große Brennnessel ist eine unserer häufigsten Wildpflanzen. Sie bevorzugt nährstoffreiche Standorte und ist vor allem an Ufern, Weg- und Waldrändern, auf Ruderalflächen und Brachland zu finden. Auch den Garten lässt sie mit ihrer lebhaften vegetativen Ausbreitung über das tief in den Boden reichende Wurzelwerk nicht aus.

Die Pflanze ist zweihäusig, das heißt, männliche und weibliche Blüten wachsen auf verschiedenen Pflanzen (lat. *dioica* = zweihäusig). Sie wird vom Wind bestäubt.



Brennhaare

Dass die Große Brennnessel „brennen“ kann, hat jeder schon auf der eigenen Haut verspürt (lat. *urere* = brennen). An Blättern und Stängeln sitzen Brennhaare, die mehrere Millimeter lang sein können. Bei Berührung bricht die Haarspitze ab, der Stumpf bohrt sich in die Haut des Angreifers und spritzt den Brennsaft hinaus. Die Folge davon sind die bekannten roten Pusteln. Diese Wirkung wurde früher

durch Peitschungen zur Bekämpfung von Rheuma, Ischias und Hexenschuss genutzt.

Leinen der armen Leute

Mit ihren bis über 7 cm langen Bastfaserzellen galt die Pflanze bis ins 18. Jahrhundert hinein als eine der wichtigsten Faserpflanzen. Stoffe, Seile

und Netze wurden daraus hergestellt. Nesselstoff ist sehr fest und hart und wurde deshalb „das Leinen der armen Leute“ genannt. Heute arbeiten einige Firmen an einer Wiederbelebung dieser althergebrachten Fasergewinnung.



Kein lästiges Unkraut

Nicht nur als Heil- und Nahrungspflanze und zur Fasergewinnung war die Große Brennnessel hoch geschätzt.

Bis heute wird sie zur Herstellung von Brennnesseljauche als Düngemittel für den Garten und als Bekämpfungsmittel gegen Blattläuse eingesetzt. Brennnesselkraut reichert den Kompost mit wertvollen Mineralstoffen an und gilt heutzutage als kostengünstiger Rohstoff in der Biogasindustrie.

Raupenfutterpflanze

Für eine Vielzahl von heimischen Schmetterlingsraupen ist die Große Brennnessel eine wichtige Raupenfutterpflanze.



Gesundheit

In der Heilkunde wird die Große Brennnessel seit alters her gegen Rheuma und Gicht, als Durchspülmittel bei Harnwegserkrankungen und gegen Nierengries eingesetzt. In Form von Tee, Presssaft oder Gemüse ist sie aufgrund ihrer blutreinigenden und blutbildenden Wirkung für Frühjahrskuren beliebt. Früher galten die Samen als Aphrodisiakum.

Beim Sammeln sollten wegen der Brenngaare Handschuhe getragen werden!



Inhaltsstoffe Blätter: viel Eisen, Flavonoide, viel Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Mangan, Vitamin A, B2, B5, C, D, E und K

Inhaltsstoffe Samen: essentielle Fettsäuren, Phytohormone, Vitamin E

Brennnessel-Tee (S. 285)

Frühlings-Teekur (S. 269)

Brennnesselsamen-Likör (S. 289)

Brennnessel-Trank (S. 270)

Brennnessel-Vitalgabe (S. 289)

Frühlings-Fitnessstrank I, II und III (S. 269–270)

Brennnessel-Haarwasser (S. 271)

Für eine Frühjahrskur geeignet.

Verwendung in der Küche

Ganz junge, zarte Blätter und Triebspitzen der Brennnessel können roh, gekocht oder gebraten in der Küche verwendet werden. Alle Spinatrezepte lassen sich durch das Wildkraut ersetzen; wie Spinat können Brennnesselblätter auch eingefroren werden. Um die Nesselhaare zu zerstören, werden Blätter und Triebspitzen kurz blanchiert oder vorsichtig mit einem Nudelholz bearbeitet. So können sie auch roh gegessen werden.

Die Blüten lassen sich unter Salat oder Kräuterquark mischen. Die noch grünen oder auch reifen Samen eignen sich geröstet oder getrocknet als nussiger Würzstoff.



Brennessel-Suppe (S. 316)

Knusprige Brennesselblätter (S. 321)

Brennesselblätter in Bierteig (S. 322)

Giersch-Brennessel-Gemüse (S. 321)

Spaghetti in Brennessel-Soße (S. 327)

Brennessel-Butter (S. 338)

Brennessel-Tzatziki (S. 339)

Brennesselsamen-Frischkäse-Aufstrich (S. 339)

In allen Wildkräuter-Rezepten verwendbar.



Mit
Sammeltipps
zu allen
Jahreszeiten

Dieses praktische Buch führt Sie zu jeder Jahreszeit zu den köstlichsten und gesunden Wildpflanzen, die uns die Natur zu bieten hat!

Sortiert nach den Lebensräumen Wegrand, Wiese/Weide, Hecke/Waldrand/Gebüsch, Brach- und Ruderalfläche, Wald, Bach/Graben und Garten stellt die Autorin über 70 Wildpflanzen ausführlich und mit brillanten Bildern illustriert vor. Von den Portraits ausgehend, erfolgt eine Verzweigung zu den vielfältigsten Verwendungsmöglichkeiten, u. a. zu vielen leckeren Rezepten und zahlreichen Anwendungsbeispielen für Küche und Gesundheit. Hilfreiche Tipps zum Sammeln, Trocknen und Konservieren sowie ein nützlicher Kalender mit idealen Sammelzeiten runden dieses handliche und bewährte Praxisbuch ab.



ISBN 978-3-494-01923-9

Best.-Nr.: 494-01923

www.quelle-meyer.de