

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG



Echte Nelkenwurz – *Geum urbanum*

Rosengewächse

Die Wurzel der Pflanze enthält genau wie die Gewürznelke den Inhaltsstoff Eugenol. Dadurch riecht sie nach Gewürznelke und ist auch genauso verwertbar. Als entzündungshemmender Tee wirkt sie vor allem bei Leber- Verdauungsproblemen und Entzündungen im Mundbereich. Äußerlich kann der Tee auch bei Krampfadern und Hämorrhoiden verwendet werden. Die Tinktur gilt als herzstärkend und das Kauen der Wurzel wirkt bei Zahnfleischentzündungen.



Kletten-Labkraut - *Galium aparine*

(Rütegewächse)

Auch Klebe-Labkraut genannt, hat den Namen weil es kleben bleibt. Die ganze Pflanze wird als Tee zur Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung verwendet. Sie dient weiters auch als krebshemmendes Mittel. Auch bei der Schuppenflechte ist eine innerliche und äußerliche Anwendung angezeigt. Man kann die Pflanze auch roh essen.



GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG

Giersch – *Aegopodium podagraria*
Doldenblütler

Als Gartenunkraut zu unrecht in Verruf geratene Pflanze, die anhand ihres dreikantigen Blattstiels leicht von anderen Doldenblütlern zu unterscheiden ist.

Hoher Vitamin C und A-Gehalt, Kalzium, Phosphor, Silizium und Magnesium daher gut als Frühlingsstarter geeignet
Gut geeignet für Suppen, Aufläufe, Wildsalat, Omelett, Limonaden etc.

Tee aus frischen Blättern des Giersch lindert Gichtbeschwerden (ca 3 Tassen tgl. trinken und 1 L Tee ins Badewasser geben).

Der Tee aus dem getrockneten Kraut ist ein Mittel bei Ischias, Rheuma und schlecht heilenden Wunden.



Brennnessel – *Urtica urens*
(Nesselgewächse)

Ebenfalls eine als Unkraut bekannte Pflanze die kulinarisch sehr gut verwendet werden kann. Junge Blätter eignen sich in der Suppe, als Spinat, im Teigmantel gebacken, Lasagne, Pesto, Chips, Erfrischungsgetränk. Auch die Samen kann man kulinarisch verwenden.

Als Heilpflanze wirkt Brennnessel blutreinigend, entwässernd, entzündungshemmend und blutbildend. Weiters bei Harninfekten, Nierenproblemen, Magenproblemen, Leber- und Bauchspeicheldrüsenproblemen, Prostataproblemen, Gicht und Rheuma. Dazu trinke man den Tee der Blätter oder Wurzeln und bade in Badewasser das mit 1 l Brennnesseltee versetzt ist. Dies hilft auch um Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper auszutreiben.

Brennnesseln sind reich an Vitamin A und C, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und besonders reich an Eisen, ideal für eine Frühjahrskur geeignet !

Brennnesseln sollen vor Blitzschlag schützen, weshalb sie früher am Dachboden eines Hauses aufgelegt wurden. Eine Sage besagt, Brennnesselgemüse am Gründonnerstag gegessen schützt vor Geldmangel. Wer ein gutes Jahr haben will, isst am 1. Jänner Brennnesselkuchen. Wie pflückt man Brennnesseln ohne sich zu verbrennen? Man streift beim Stängel die Brennhaare von unten nach oben, dabei werden sie nicht gebrochen und die Säure dringt nicht in die Haut.



Löwenzahn – *taraxacum officinale* - Korbblütler

alte Leberheilpflanze (Wurzel und Blätter) die Stengel soll man bei Zuckerkrankheit kauen. Blätter eignen sich vor allem gut zum Salat (hat viele Bitterstoffe, schmeckt herb). Eine Löwenzahnkur aus den Blättern im Frühling bringt den ganzen Organismus in Schwung. Löwenzahn enthält Bitterstoffe, Carotinoide, Eiweiß, Inulin, Kieselsäure, Vitamine, Magnesium, Kalzium und Eisen.



GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014

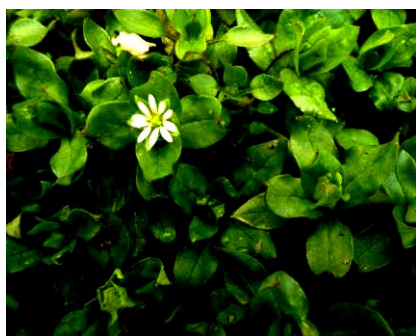
KRÄUTERWANDERUNG

Schafgarbe – *Achillea millefolium* Korbblütler

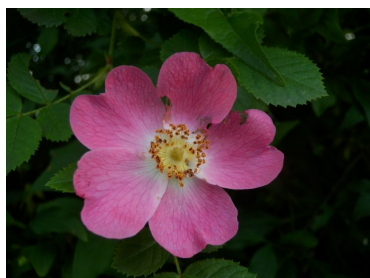


Die Schafgarbe ist eine alte Heilpflanze. Sie enthält ein blaues ätherisches Öl, dass eine entkrampfende Wirkung hat. Deswegen wird die Schafgarbe (das blühende Kraut) vor allem bei Magen-Darmbeschwerden und Unterleibsbeschwerden (Tee trinken und 1 l Tee dem Badewasser für ein Sitzbad zufügen) angewandt. Überdies sorgen sie dafür dass die Blutgefäße nicht brüchig werden. Die Blätter sehen aus wie eine menschliche Wirbelsäule und verleihen versch. Gerichten einen herbwürzigen Geschmack und werden als blutstillendes Mittel verwendet. Liebesorakel (Blatt in Nase stecken und an den liebsten denken und 3 mal drehen – blutet die Nase wird man geliebt). Achilles war der Erste der mit dieser Pflanze geheilt hat. Schafgarbe heißt sie deswegen, da ein Hirte beobachtet hat, dass seine Schafe, die an einer Kolik litten, durch das Fressen geheilt wurden.

Vogelmiere – *Stellaria media* Nelkengewächse



Die Vogelmiere, auch Hühnerdarm genannt, ist das erste grün, das man auf der Wiese oder am Wegesrand wahrnimmt. Sie ist das ganze Jahr zu finden. Die Blüten sind weiß und sternchenförmig. Die Vogelmiere schmeckt sehr mild und ist vielseitig verwendbar (Suppe, Auflauf, Salat, Spinat usw.) Sie enthält viel Calcium, Eisen, Magnesium, Selen, Vitamine A, B, C und vor allem viel Chlorophyll, dass den Stoffwechsel anregt und den Körper in Schwung bringt. Als Tee genossen, wirkt die Vogelmiere vor allem bei Atemwegserkrankungen, aber auch bei entzündlichen Gelenkserkrankungen und Arthritis findet sie Verwendung.



HAGEBUTTE – HECKENROSE – HUNDSROSE (HÄTSCHERL)

Rosa Canina - Rosengewächse

Die Hagebutten, die man lange im Winter an den Sträuchern hängen sieht, sind die Nummer 1 unter unseren heimischen Wildfrüchten was den Vitamin C Gehalt betrifft. Eine Marmelade oder eine Suppe sind eine delikate Sache. Die Schalen als Tee sind bei Erkältungskrankheiten und Nierenleiden verwendbar. Das Pulver der Hagebutte wird bei Arthrose verwendet und das Öl aus den Kernen ergibt ein Hautpflegemittel. Rosen haben übrigens keine Dornen sondern Stacheln, dies erkennt man daran, dass diese leicht abbrechbar sind, weil sie im Gegensatz zu Dornen keine Gefäßbündel enthalten. Aus den Kernen kann man einen schmackhaften Tee bereiten, der nach Vanille schmeckt. Auch die Blüten schmecken süßlich und lassen sich kulinarisch z.B. zu einem Gelee oder Saft bereiten.

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG

Knoblauchrauke (Lauchhederich) – *Alliaria petiolata*

Kreuzblütler

Dieser Kreuzblütler ist nicht verwandt mit dem Knoblauch, wie man vom Namen annehmen könnte, enthält aber genau wie der Knoblauch Lauchöle, die der Pflanze den Knoblauchgeruch/-geschmack verleihen.

Die jungen Blätter wirken blutreinigend, harntreibend, antiseptisch und wundheilend.

Ideal für Suppen, Kräutersalate, Pesto, Omletten etc. Am besten verwendet man sie roh in Aufstrichen, da entfaltet sie am besten ihr Aroma. Gekocht werden sie bitter. Ein Umschlag mit den Blättern wirkt desinfizierend.



Pfeilkresse (*Lepidium draba*)



Die Pfeilkresse fällt oft am Wegesrand auf. Sie gehört zu der Familie der Kreuzblütler und enthält daher wie die meisten Kreuzblütler Senfölglycoside welche Verdauungsanregend wirken. Überdies enthält die Pflanze eine große Menge an Vitamin C, daher eignet sie sich auch zur Steigerung des Immunsystems und zur Aufbau des Körpers im Frühjahr. Blätter, Blüten und Samen sind verwendbar und haben einen mehr oder weniger scharfen Geschmack. Gut verwendbar für Salate in Frischkäse oder in der Suppe.

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014

KRÄUTERWANDERUNG



Schöllkraut *Chelidonium majus* (Mohngewächse)

auch Warzenkraut genannt, ist ein Mohngewächs und enthält daher auch eine Spur Opiate. Die gelbe oder orange Milch die im Stengel der Pflanze enthalten ist, wirkt durch ihre antiviralen Stoffe gegen Warzen wenn man diese immer wieder damit bestreicht. Auch bei Altersflecken soll sie auf diese Weise angewendet werden. Früher war sie auch eine begehrte Leberheilpflanze. Dafür ist sie auch heute noch gut, sollte aber niemals alleine verwendet werden, sondern immer mit anderen Leberkräutern, da sie sonst die Gedärme reizt. Druiden versuchten aus dem Saft Gold herzustellen, was ihnen scheinbar nicht gelungen ist. Eine Sage besagt: Wer Schöllkraut bei sich trägt, schlichtet jeden Streit.



Johanniskraut – *Hypericum perforatum* Hartheugewächse

Eine wichtige Heilpflanze für 2 Bereiche: Psyche und Bewegungsapparat. Man erkennt das echte Johanniskraut – nur dieses ist heilkräftig – an kleinen Löchern in den Blättern. Dies sind die Öldrüsen. Die Blüten enthalten ein rotes Öl, dass heilkräftig bei Problemen des Bewegungsapparates ist. Johanniskraut ist ein wichtiges Heilkraut für die Nerven für die Psyche und für den Bewegungsapparat. Als Tee oder in Kapselform wirkt Johanniskraut beruhigend und antidepressiv. Das aus den Blüten gewonnene Öl wirkt bei Verbrennungen und Sonnenbrand lindernd. Das Öl wirkt bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparates lindernd. Vor allem bei Kreuzschmerzen, Prellungen, Blutergüssen, Rheuma, Ischias und Muskelschmerzen wirkt es wohltuend. Da Johanniskraut die Haut lichtempfindlicher macht, sollte man sich nicht zu lange der Sonne aussetzen. Es gibt mehrere Johanniskraut-Arten. Das wirksamste ist das Tüpfel-Johanniskraut, dass man an den Blättern erkennt, die wenn man sie gegen das Licht hält, kleine Löcher haben. Dabei handelt es sich allerdings um die Öldrüsen.



GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG



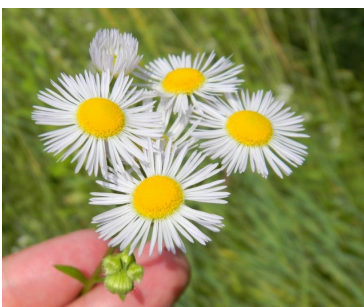
Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Wegerichgewächs

Erste-Hilfe bei Insektenstichen – Der Saft des Spitzwegerichblätter wirkt entzündungshemmend und kühlend. Als Sirup oder Tee genossen, lindert es Beschwerden der Atemwege. Die Samen werden gelegentlich als Verdauungshilfe verwendet.

Wird in Amerika auch „Fußabdruck des weißen Mannes“ genannt, weil ihn die Besiedler an ihren Schuhen nach Amerika brachten, wo er nicht heimisch war.

Die Köpfchen von Spitzwegerich schmecken nach Schwammerl. Ähnlich verwendbar ist auch der Breitwegerich (Bild unten links). Dieser soll auch bei Ohrenschmerzen helfen, wenn man die Fasern eines Blattes zu einem Kügelchen formt und ins schmerzende Ohr steckt.



Einjähriges Berufkraut (Feinstrahl) – *Erigeron annuus*
Korbblütler

Einwanderer aus Nordamerika. In seiner amerikanischen Heimat als Mittel gegen Darmparasiten, Durchfall und zur Unterstützung der Durchblutung verwendet. Berufkraut kommt von „berufen“, die Pflanze galt als Schutz vor bösen Mächten. Die Blütenköpfe (vor allem wenn sie leicht lilafarben sind) schmecken pfeffrig und ergeben eine würzige und dekorative Beigabe zu Salaten, Suppen etc.

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG



Hirtentäschel *Capsella bursa-pastoris* (Kreuzblütler)

Das Hirtentäschel hat seinen Namen von den täschchenartigen Samenständen (die man für Blätter halten könnte), diese schmecken erbsig. Als Kreuzblütler enthält es Senfölglycoside und schmeckt leicht nach Rucola. Am besten verwertbar sind die Blattrossetten für Salat, Eierspeisen oder Käsemischungen. Das Hirtentäschel ist auch eine alte Heilpflanze. Die Pflanze wirkt blutstillend und stärkt die Gefäße. In Kriegszeiten verwendete man sie auch als Verband. Überdies ist sie eine Heilpflanze für Frauenleiden.

Bild oben Hirtentäschel,
Bild unten Acker-Hellerkraut



Ähnlichkeit besteht mit dem Acker-Hellerkraut (*Thlaspi arvense*). Dies ist auch essbar, aber nicht so wohlschmeckend wie das Hirtentäschel.



Stinkender Storchnabel (*Geranium robertianum*)

Storchnabelgewächs – auch Ruprechtskraut genannt (wegen der rötlichen Behaarung die an den Knecht Ruprecht angelehnt ist) Altes Heilkraut zur Blutreinigung, bei Durchfall, Gicht und bei Nierenleiden – und das Heilkraut soll auch stimmungsaufhellende Wirkung besitzen. Kindern mit Ohrenschmerzen wurde früher Ruprechtskraut um den Hals gehängt, damit die Ohrenschmerzen verschwinden. Überdies hat der Storchnabel eine ziehende, reinigende und entgiftende Wirkung, die innerlich und äußerlich (Insektenstiche – man zerreibt das Kraut auf der besagten Stelle) erfolgreich angewendet werden kann. Der Tee regt auch den Lymphfluss an. Aus der Signaturenlehre kennt man auch die Anwendung bei unerfülltem Kinderwunsch.

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG



Rotklee – *Trifolium pratense*

Schmetterlingsblütler

Eine sehr häufige Pflanze die kulinarisch vor allem durch den süßen Nektar in den Blüten etwas hergibt.

Als Heilpflanze macht sie vor allem in den Wechseljahren eine gute Figur, da sie viele Phyto-Hormone enthält, diese wirken auch zellschützend, was die Gefahr an einen hormonbedingten Krebs zu erkranken reduziert. Eine Tinktur des Rotkleees wirkt bei Schuppenflechte. Sitzbädern sind bei Weißfluss angezeigt, Kompressen mit Pflanzenabsud lindert arthritische Beschwerden.



Große Klette (*Arctium lappa*)

Korbblütler

Die Klette ist ein bewährtes Blutreinigungsmittel, sie fördert die Nierenausscheidung und die Ausscheidung durch die Haut. Furunkel, Eiterungen, Ausschläge können dadurch geheilt werden. Nach einer Antibiotikakur hilft die Klette die Bakterienkultur im Darm wieder aufzubauen.

Der Tee aus den Blättern hilft bei Magenleiden und schlechter Verdauung. Dafür reichen 2-3 Esslöffel Tee am Morgen und am Abend. Bei schlechten Haarwuchs kocht man die Wurzel und befeuchtet mit dem Absud das Haar. Die Tinktur ist angezeigt bei Lungen und Magengeschwüren, sowie bei Diabetes, da sie hilft den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten.



Beifuss *Artemisia vulgaris*

Korbblütler

Wirkt als Tee bei Magenstörungen mit Mundgeruch, Galle- und Leberleiden. Die Tinktur aus der Wurzel wird bei Epilepsie verwendet. Es wirkt weiters verdauungsanregend. Das Kraut der Hebammen half früher die Nachgeburt schneller abzustößen. Bei Blasen- oder Eierstockentzündung gut wirksam, wenn man den Tee ins Badewasser gibt. Ein Blatt zu einem fetten Braten getan, lässt diesen leichter verdauen. Die Römer gaben ein Blatt in den Schuh um besser marschieren zu können. Alte Räucherpflanze unserer Ahnen, welche als Schutz vor bösen Mächten diente und eine stimulierende und euphorische Wirkung auslöst. Moxa-Pflanze der Chinesen. Wer Beifuss im Haus hat, dem kann der Teufel nichts anhaben, sagte man früher.

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG



Ochsenzunge (*Anchusa officinalis*)

Raublattgewächs

Der Tee aus den Blüten und den Blättern ist ein mildes Abführmittel und ein sanfter Stimmungsaufheller bei Depressionen und Melancholie. Weiters ist der Tee auch ein gutes Hustenmittel. Der Tee aus den Blättern fand Verwendung im rheumatischen Formenkreis.



ROSSKASTANIE (*Aesculus hippocastanum*)

Seifenbaumgewächse

Gegenständige klebrige Knospen

Die Blüten der Rosskastanie bilden ein Ampelsystem. Die Saftmale der Blüten sind am ersten Tag gelb gefärbt. Dies zeigt den Insekten, dass Nektar vorhanden ist. Nach der Bestäubung verfärben sich diese über orange in rot. Dies bedeutet für Insekten dass es nichts mehr zu holen gibt. Aus den Kastanien wird ein Venenmittel extrahiert. Zermahlt man Kastanien zu Mehl, hat man ein gutes Pulver zum Händewaschen bei ölverschmierten Händen. Eine Kastanie bei sich getragen beugt Gicht, Rheuma und dem „Wolf“ vor. Der Tee aus den Blüten findet auch bei Krampfadern, Verschleimung der Lunge und zur Festigung des Gewebes Anwendung.

Unter einem Kastanienbaum findet man die Auseinandersetzung mit sich selbst.

LINDE *Tilia platyphyllos* Lindengewächse

Diese beiden Arten lassen sich durch die Härchen am Blattansatz unterscheiden: Winterlinde hat rotbraune Härchen, Sommerlinde weißlichgelbe. Beide sind gleichwertig verwertbar. Im Winter haben die Knospen der Sommerlinde Härchen, während die Winterlinde kahle Knospen hat (Der Sommerlinde friert wohl im Winter, weshalb sie einen Mantel braucht ;-))

Unter Linden wurden früher Entscheidungen gefällt und kam die Bevölkerung zu Feierlichkeiten zusammen. Die Blüten sind ein bedeutendes Heilmittel bei Erkältungskrankheiten. Lässt man den Tee länger ziehen (über 20 Minuten), hat man im Sommer ein Erfrischungsgetränk. Ein armer Mann eroberte das Herz einer Prinzessin indem er die Blätter eines Lindenbaumes herzförmig ausschnitt. Die jungen Blätter eignen sich für Salate usw. Linden vermitteln eine Ruhe und Ausgeglichenheit.



GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG

officinalis

Mohngewächs



Wächst vor allem auf Äckern, die an manchen Tagen so aussehen als würde Rauch aus der Erde aufsteigen, daher der Name. Erdrauch reguliert den Gallefluss. Überdies soll Erdrauch bei Schuppenflechte gute Dienste leisten. Auch bei MS sagt man ihr eine positive Wirkung nach, ebenso bei Migräne, Depressionen und Stimmungsschwankungen.

Stiefmütterchen – *Viola tricolor*

Veilchengewächse



Das kleine Stiefmütterchen, dass oft an Feldrändern wächst gibt als Tinktur oder Tee ein wichtiges Heilmittel für die Haut. Vor allem bei Neurodermitis und Akne im Jugendalter leistet sie gute Dienste. Der Tee sollte sowohl innerlich als auch äußerlich gebraucht werden. Der Name kommt von den Blütenblättern: Das untere Blütenblatt ist die Stiefmutter die auf 2 Stühlen sitzt, die beiden mittleren sind ihre Töchter jeweils auf einem Stuhl sitzend und die beiden oberen Blütenblätter sind die Stieftöchter die sich einen Stuhl teilen müssen (Stühle sind die Kelchblätter) Das Stiefmütterchen soll Zauberkraften haben. Früher hatte es so angenehmen Duft, dass die Leute das Korn niedertraten um es zu pflücken. Die Blume bat die 3faltigkeit ihr den Duft zu nehmen, damit das Korn erhalten blieb. Dies geschah. Hier: Acker-Stiefmütterchen (*viola arvensis*)

Feld-Thymian, Quendel (*Thymus pulegioides*)

Lippenblütler



Der Quendel diente früher im Stall für das Vieh Schutz vor Krankheiten und bösen Geistern.

Als Gewürz kann es gleichwertig wie der gewöhnliche Thymian verwendet werden.

Bei Husten wo Schleim zäh festsitzt, und allen Problemen der Atemwege wirkt Quendel sehr gut. Überdies wird es auch bei Frauenleiden, Nervenleiden, Schlaflosigkeit, Blutarmut, Wechseljahrsbeschwerden und Depressionen verwendet.

Überdies ist Quendel ein ausgezeichnetes Magenmittel und wirkt kräftigend.

Wiesen-Bärenklau – *Heracleum sphondylium*

Doldenblütler



Ist der Stengel kantig rau, dann ist es sicher Bärenklau. Der kantig-rauhe Stengel ist tatsächlich ein Markenzeichen für den Bärenklau. Die jungen Blätter der Pflanze eignen sich sehr gut zur Verfeinerung von Eierspeisen, Soßen usw. Die fleischigen Stängel haben einen leichten Kokosgeschmack. Solange sie noch mit der Hand pflückbar sind kann man diese verwenden. Der Wurzel sagt man nach, dass diese potenzsteigend sei, überdies wirken sie auch noch blutdrucksenkend und blähungsmindernd. Das Pulver der Wurzel und die Abkochung frischer Blätter wirkt Impotenz und Frigidität entgegen.

Erdrauch – *Fumaria*

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG



Kleiner Wiesenknopf (Pimpinelle) – Rosengewächs
Sanguisorba minor

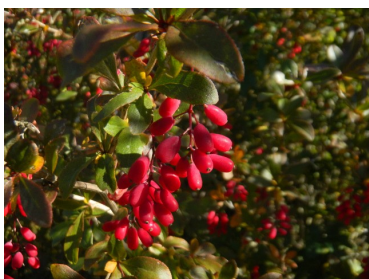
Die Blätter haben einen gurkenähnlichen Geschmack und können als Gewürz in Salat, Saucen usw. verwendet werden. Der Name Pimpinelle wird auch für die nicht verwandte Bibernelle verwendet, weshalb mal eher bei Wiesenknopf bleiben sollte.



Echtes Labkraut – *Galium verum*
Rötegewächse

Labkraut wurde früher verwendet um Milch zum Gerinnen zu bringen. In manchen Ländern kommt es in den Käse und verleiht diesen eine kräftige Farbe. Als Tinktur oder Tee ist es ein hautpflegendes Mittel. Aber auch bei Nierenproblemen und Depressionen hilft es. Als Liebfrauenbettstroh soll es die Unterlage in der Krippe von Jesus gewesen sein. Verbrennt man es, soll es eine narkotische Wirkung haben. Aus dem echten Labkraut kann man ebenso wie aus dem Giersch einen „Wiesendudler“ herstellen (Rezepte siehe unten). Dazu kann verwendet man das blühende Kraut (man kann auch das Wiesen-Labkraut verwenden – dies sieht ähnlich aus, hat aber weiße Blüten, siehe Bild)





BERBERITZE

Berberis vulgaris – Berberitzengewächse

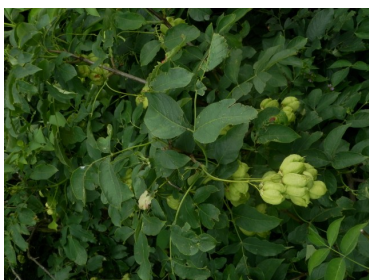
Im Volksmund nennt man dieses Gewächs „Essigscharl“ oder „Weinscharl“. In Deutschland wird sie Sauerdorn genannt und sauer ist die Berberitze für wahr, enthält auch sie eine große Menge an Vitamin C. Die Rinde enthält einen gelben Farbstoff, der zum Wollefärben verwendet wurde. In Persien werden Berberitzenfrüchte mit Gemüse und Reis zu einer Speise verarbeitet. Berberitze leitet sich ab von Berberi, ein arabisches Wort, dass „Muschelchen“ bedeutet, dies deswegen da die Blüten wie kleine Muscheln aussehen. Die Samen haben einen bitteren Geschmack, man sollte diese bei der Verarbeitung nicht zerdrücken. Die Wurzel der Berberitze wird heilkundlich verwendet, da sie aber leicht giftig ist, sollte man eher auf diese verzichten.



Pimpernuss (*Staphylea pinnata*)

Pimpernussgewächse

Die blasenartigen Früchte enthalten kleine Nüsschen die heute nur mehr selten verwendet werden. In Bayern wird daraus ein Likör hergestellt. Die Nüsse schmecken pistazienartig und sollen aphrodisierend wirken. Im Frühling verzaubert die Pimpernuss mit schönen weißen Blüten die herunterhängen. Name kommt daher, da die Nüsse in der Kapselfrucht klappern (pimpern). Findet man eine Frucht, in der 7 Nüsse drinnen sind, ist eine davon eine Glücksnuss.



aufrechter Ziest (*Stachys recta*)

Lippenblütler

gehört zu den vergessenen Heilpflanzen. Als „Vusperkraut“ diente es früher bei Entzündungen der Backen und Ohrspeicheldrüse, auch bei Muskelkrämpfen im Fuß. Gladiatoren trugen sie als Amulett, da sie vor Stich- und Hiebwunden schützen sollte

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014 KRÄUTERWANDERUNG

WIESENDUDLER

1 Kräuterstrauß: 1 Strauß Labkraut (Wiesen-Labkraut oder echtes Labkraut 1 l Apfelsaft, ½ Flasche Mineralwasser 1 Zitrone

Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach mindestens 3 Stunden den Strauß herausnehmen, Zitronensaft und Wasser dazugeben.

Geht auch mit anderen Pflanzen wie z.B. Giersch

Kletten-Tinktur

Wurzeln und Blätter werden zerstoßen, der Saft wird ausgepresst und die doppelte Menge Weingeist dazugegeben. Das Glas wird in die Wärme gestellt und täglich geschüttelt. Nach 14 Tagen abfiltern. Von dieser Tinktur nimmt man 2-3 Mal täglich 4-5 Tropfen auf Zucker oder Wasser

Stiefmütterchen-Tee

2 Tl der getrockneten (im Schatten im Haus trocknen) geschnittenen Pflanze in ¼ l kaltem Wasser ansetzen zum Sieden (aber nicht kochen) bringen und abseihen. Der Tee wird mehrere Wochen zu den Hauptmahlzeiten getrunken.

SPITZWEGERICH-SIRUP:

Ein sauberes Glas mit 1 l Fassungsvermögen mit mittags gesammelten Spitzwegerichblättern (spätester Sammelmonat ist der August) etwa 1 cm hoch befüllen, sodass die Pflanzen gut zusammengedrückt werden. Nun dünnflüssigen guten Bienenhonig darübergießen, sodass die Blätter gut bedeckt sind. Mit den Blätter- und Honigschichten fortfahren, bis das Glas gefüllt ist. Den Ansatz einige Stunden stehenlassen, bis sich alles gesetzt hat und zuletzt eine letzte dicke Schicht Honig hineingießen, sodass alle Blätter gut bedeckt sind.

Danach das Glas mit Pergamentpapier zubinden und in ein 50 cm tiefes Erdloch vergraben (oder an einen dunklen Platz stellen). Nach 2-3 Monaten ist der Sirup fertig, danach den Sirup abseihen, in Flaschen füllen und kühl aufbewahren.

Nelkenwurz-Herzwein:

¼ kg Wurzeln werden mit 1 l gutem Weißwein angesetzt, diese Mischung wird 10 Tage bei Zimmertemperatur stehen gelassen. Abseihen und bei Bedarf ein Likörglas voll trinken.

Generelle Zubereitung von Tees:

Blüten und Blätter einer Pflanze mit kochendem Wasser überbrüht und 5 – 10 Minuten ziehen gelassen

Stängel, Rinde und andere harten Teile einer Pflanze werden einige Minuten gekocht

Wurzel wird über Nacht kalt angesetzt und dann am kommenden Tag leicht erwärmt (oder gekocht)

Ausnahmen bestätigen jedoch die Regel

Pflanzen werden im Raum getrocknet an einem schattigen Platz. 90% aller Tees wird aus getrockneten Pflanzen hergestellt. (Ausnahmen bilden z.B. Gundelrebe, Brennessel, Minzen, Melisse, Vogelmiere)

Tinkturen werden entweder von frischen oder getrockneten Pflanzen hergestellt in dem man diese in Alkohol ansetzt und an einen dunklen Ort einige Wochen ziehen lässt. Auch hier gibt es natürlich Ausnahmen (siehe Klettenwurzel)

GUMPOLDSKIRCHEN Mai 2014
KRÄUTERWANDERUNG

LITERATURVERZEICHNIS:

Zum Kochen mit Kräutern verweise ich auf folgende Bücher:

Brigitte Klemme/Dirk Holterman: 3 Bände:

- DELIKATESSEN AM WIESENRAND
- DELIKATESSEN AM WALDESRAND
- DELIKATESSEN AM WEGESRAND

Je Verlag Mädlar, Edition Rau

Elisabeth Mayer:

- Wildfrüchte –gemüse –kräuter Erkennen, Sammeln & Genießen
 - Noch mehr Wildfrüchte –gemüse –kräuter Erkennen, Sammeln & Genießen
- erschienen im Leopold Stocker Verlag

Steffen Guido Fleischhauer/Jürgen Guthmann/Roland Spiegelberger

- Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen und verwenden

(Anmerkung: Gute Pflanzenbeschreibungen und Verweis auf deren Inhaltsstoffe !)

AT-Verlag

Renato Strassmann - Baumheilkunde

MensSana Verlag

Alles aus Wildpflanzen – Coco Burckhardt

Verlag Ulmer

Unsere essbaren Wildpflanzen – Beiser

Verlag Kosmos Naturführer

Siegried Hirsch & Felix Grünberger

- Die Kräuter in meinem Garten

(Anmerkung: eines der besten Kräuterbücher das ich kenne – viele Rezepte !)

Siegried Hirsch

- Kräuter-Rezeptbuch

(Begleitbuch zum vorig erwähnten Buch, indem ausschließlich Rezepte enthalten sind!)

beide Verlag Freya

Markus Dürnberger,
Naturvermittler und Kräuterpädagoge
3124 Unterwölbling 95
Tel Nr. 0664 73628028,
E-Mail: wohlfuehlimpuls@hotmail.com
Homepage:
www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com