

## **Bärlauch (*Alium Ursinum*)**

Fast in ganz Europa heimisch, vorwiegend neben Bächen und in Laubwäldern

Sammelzeit: *Frühling*,

Inhaltsstoffe: *ätherische Öle, Vitamin C reich an Schwefelverbindungen Polyphenole Flavonoide, Steroide Glykoside*

Verwendbare Teile: *Blätter, Blütenknospen und Zwiebel*

Der Bärlauch ist eines der ersten Geschenke des Bodens im Frühling. Als Modepflanze heute schon sehr bekannt, wird alles Mögliche von Schinken bis zu Nudeln mit dem gesunden Gemüse verfeinert. Bärlauch Spinat, Suppe oder Ravioli haben längst Einzug auf den Speisekarten der Gastronomie gehalten. So weit, so gut. Denkbar einfach ist es, den täglichen Speiseplan mit den gesunden Blättern aufzuwerten. Um diese Jahreszeit können mit Bärlauch jegliche Kräuter ersetzt werden z.B. statt Schnittlauch in der Suppe, im Risotto oder als Pesto statt Basilikum klein gehackt gibt er den ohnehin im Frühling noch geschmacksneutralen Grünen Salat vom Supermarkt Geschmack. Wenn die Blätter sich zu färben beginnen, und bereits andere Pflänzchen sich als Nachbar anreihen, ist die Sammelsaison beendet. Ich verwende dann die Blütenknospen und die Zwiebel. Sie enthalten dieselben Inhaltsstoffe wenn auch in geringerer Menge. Die Knospen in Olivenöl und Meersalz eingelegt sichern mir einen wohlschmeckenden Vitaminvorrat über das ganze Jahr. Sie finden als verdauungsfördernde Beilage z.B. in Aufstrichen Verwendung.



## **Brennnessel (*Urtica Dioica*)**

Standort: überall, Indikatorpflanze für humose Böden

Inhaltsstoffe: *Blätter: reich an Vitamin C,E,K und Vitamin B1,B2 , Folsäure, Kalium, Calcium und Magnesium, außerdem biogene Amine und aromatische Fettsäuren, u.v.m.*

Verwendbare Teile: *ganze Pflanze*

Eine regelrechte „all in one“ Pflanze steht uns hier mit der Brennnessel fast ganzjährig zu Verfügung. Durchaus ambivalent steht der Mensch diesem potenten Heilkraut gegenüber. Ambitionierte Gärtner versuchen sie mit allen Mitteln aus ihrem Garten zu vertreiben, andere meiden sie wegen ihrer durchaus schmerzhaften Berührung. Jemand der die Inhaltsstoffe und Wirkung der Brennnessel kennt, freut sich über den guten Boden in seiner Umgebung (denn nur hier wächst sie) und benutzt sie zumindest als Dünger oder Kompostaufwerter. Der Kräuterkundige würdigt die Brennnessel nicht nur als gesundes Gemüse sondern auch als mächtige Heilpflanze. Die entwässernde und blutreinigende Wirkung hat die Industrie erfolgreich beworben und bietet Tees und Toniken (speziell für Frühlingskuren) an.

Für mich fast schon eine schändliche Verschwendung, dieses großartige Kraut nur darauf zu beschränken. Kräuterpfarrer Künzle<sup>2</sup> beschreibt die Brennnessel als heilsam, nahrhaft und kräftigend in allen ihren Teilen. Sie ist eine kräftigende Speise, reinigt den Magen und die Gedärme. Der legendäre Brennnesselspinat ist vielen speziell um die Osterzeit bekannt. Natürlich können die jungen Blätter unter jegliches Blattgemüse gemischt werden. (man könnte z.B. auch Spinat aus konventionellem Anbau aufwerten)

---

<sup>2</sup> Pfarrer Johann Künzle (1857-1945) Schweizer Kräuterpfarrer und Förderer der Pflanzenheilkunde sowie der Alternativmedizin

Wunderbar würzig und gut verträglich als Brennesselcremesuppe (mit Schlagobers oder Creme Fraiche verfeinert) und evtl. mit Brennesselsamen (sie können ab August gesammelt und getrocknet werden) bestreut, kann diese Kraftsuppe wohl an Inhaltsstoffen nicht mehr überboten werden. Die Samen sind ebenfalls Vitamin - und Minerallstoffbomben die sehr leicht in den Alltag integriert werden können. In einem schönen Salz- od. Zuckergefaß am Tisch kann es zu vielen erdenklichen Gelegenheiten den Einsatz finden; so z.B. als Beigabe in das Müsli, Haferbrei oder über eine Eierspeise gestreut (eventuell mit jungen feingehackten Brennesselblätter) oder einfach auf ein Butter - oder Käsebrot. In einem Risotto können sowohl Blätter als auch Samen beigegeben werden. Auch in Semmel - oder Einmachknödel kann man die Blätter verarbeiten. Kleingehackt macht sie jedes Schmorgericht gut verträglich. Als Medizinalwein angesetzt kann sie vor dem Essen appetitanregend sowie nach dem Essen als verdauungsfördernder Digestiv genossen werden.



*Urtica dioica* (Große Brennessel)

## **Gänseblümchen (Bellis Perennis)**

Standort: überall, Wiesen, Gärten, Wegränder

Inhaltsstoffe: *reich an Saponine, Polyphenole und Flavonoide, hoher Vitamin C Gehalt, Inulin und Bitterstoffe, sowie Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium*

Verwendbare Teile: *Blätter, Blüten, Knospen*

Nahezu überall stolpern wir über dieses kleine Kraftbündel. Egal wie oft es auch niedergetrampelt wird, richtet es ihr Köpfchen wieder auf. Die Widerstandsfähigkeit und Ausdauer dieses Pflänzleins gibt uns Auskunft über den Besitz außerordentlicher Kräfte. Jeder namhafte Kräuterkundige preist das Gänseblümchen über Gebühr: So Pfarrer Künzle „Eine Prise Maßliebchen in jede Mischung Kindertee beifügen, die trotz guter Kost nicht recht gedeihen wollen - hilft auf die Beine“

Tabernaemontanus<sup>4</sup> meint: „Solch Wasser getrunken heylet alle innerlichen Wunden, (...) es bekräftigt den unlustigen Magen und machet ihn der Speis begierig“. Sehr einfach kann das Gänseblümchen mehrmals täglich in verschiedener Form entweder als Tee, Salatbeigabe, Suppeneinlage oder als Aufstrich zu sich genommen werden. Man kann die Knospen als Kapern oder in einen Medizinalwein ansetzen. Im Blütenessig wirken sie hochdekorativ. Eine Maßliebchensuppe nach einem Spaziergang ist schnell zubereitet, und man kann die Hauptzutat gleich beim Selbigen einsammeln und mitnehmen.

---

<sup>4</sup> Arzt und Apotheker in Deutschland (1525 – 1590)

*Bellis perennis*



## **Giersch (Aegopodium Podagraria)**

Standort: *schattige bis halbschattige Plätze mit humosen, feuchten Böden*

Erntezeit: Frühling bis Frost

Inhaltsstoffe: *reich an Vitamin, Karotin, Eisen, Kupfer, Mangan, Bor*

Verwendbare Teile: *Stängel Blätter, Blüten, Samen*

Zumeist treibt der Giersch jeden Gartenbesitzer zur Weißglut. Einmal im Garten ist er fast durch nichts zu Vertreiben - muss man auch nicht! Wenn etwas so stark ums Überleben kämpft, wie stärkend muss dieses Kraut sein. Vom Frühjahr bis zum Frost können wir uns dieses Gemüse in die Küche holen. Der Geschmack erinnert an Petersilie oder Karotten. Deshalb verwende ich Giersch bis die Petersilie erntebereit ist, als Ersatz für diese. (bspw. in Semmelknödel, Suppengrün, Chimichurie usw.). Junge Blätter können einfach als Salat, Ältere, als gedämpfte Gemüsebeilage verwendet werden; kleingehackt in Dressings, Aufstriche oder Kräuterbutter. Die Blüten sind auch als essbare Dekoration zu verwenden; die Samen kann man als Gewürz (ähnlich wie Kümmel) z.B. als Brotgewürz verwenden.

*Umbelliferae*  
12



1839 1871  
*Asperula Polycarpa* L.

Gemälde Gleditsch.

## **Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)**

Vorkommen: *überall, jeder Boden, oft auch aus Beton - und Asphalt-Spalten*

Inhaltsstoffe: *Blätter: Bitterstoffe, Polyphenole, Flavonoide, Kalium,*

Verwendbare Teile: *Wurzel, Knospen, Blüten junge Blätter*

Wurzel: *reich an Bitterstoffen, Inulin*

Pfarrer Künzle ist voll des Lobes: „Löwenzahnwurzeln und Blätter besitzen mehr Nährkraft als der beste Spinat...“ Ebenso benennt Ursel Bühring<sup>3</sup> den Löwenzahn „als Meister des Heilens“. Der Leber hilft er besser arbeiten, die Galle lässt er regelmäßig fließen, regt die Verdauung und den ganzen Organismus an und wieder ist ein Wunder der Heilkraft und Inhaltstoffen fast ganzjährig unter uns.

Sobald der letzte Schnee schmilzt, regen die ersten kleinen Knospen des Löwenzahns mutig ihre Köpfchen zur Sonne. Jetzt bereits können die jungen Blätter als Salat oder Beigabe verwendet werden. Die Wurzeln können gesäubert und - in kleine Stücke geschnitten - in Kartoffelsalat oder in das Spaghetti-Sugo gemischt werden. Oder man röstet die Wurzeln. Mit heißem Wasser aufgegossen ergibt dies den doch ziemlich bekannten Ziccoriekafee, der nach dem Essen zur Verdauung genossen werden kann. Die jungen Blätter können immer fein gehackt zum Würzen von Speisen, Schmorgerichten oder im Kräutertropfen verwendet werden. Die Pflanze kann auch zum Ansetzen von Medizinalwein oder Tonicum verwendet werden.

---

<sup>3</sup> Krankschwester, Natur- und Umweltpädagogin gründete die 1. Heilpflanzenschule Freiburg/Deutschland



Köhlkraut.

CCCLXXXVIII.

*Taraxacum officinale*

5b 3

## **Vogelmiere (*Stellaria Media*)**

So unscheinbar und klein, geradezu zierlich dieses Pflänzchen auch wächst, umso wertvoller ist sie für den menschlichen Organismus. Als wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe liefert sie auch noch wertvolle Elektrolyte und Spurenelemente. Sie beinhaltet alles, was ein Vitaminpräparat oder Nahrungsergänzungsmittel sich rühmt.

Inhaltsstoffe: *Eisen, Vitamin B1, B2, B3, Vitamin C, Kalium, Calcium, Zink, Kupfer, Zinn*

Verwendbare Teile: *Blätter, Stengel*

Die Vogelmiere findet man nahezu ganzjährig, auch an aperen Wintertagen und sogar unter der Schneedecke. Am wirkstoffreichsten ist sie jedoch im Frühling, was uns nicht abhalten sollte, sie ganzjährig zu ernten.

Vorzugsweise genießt man die Vogelmiere frisch geerntet als Salatbeigabe, frisch gehackt als Suppeneinlage oder im Aufstrich. Frisch oder getrocknet kann sie als Tee genossen werden, der den Stoffwechsel anregt und gegen Verstopfung hilft. Sie schmeckt auch herrlich erfrischend im Joghurtkräuterdip z.B. zu Ofenkartoffel.



*Vogelmiere*  
*Stellaria media*

## Literaturverzeichnis

- \*Spirituelle Pflanzenheilkunde (Wesen der Pflanze und Wissenschaftliche Erkenntnisse) Akademie f. Naturheilkunde Gut Aich
- \*Ursel Bühring „Würzkräuter und Gartenblumen für die Küche“
- \*Heide Hass Kerl „Holunder, Dost und Gänseblüten“
- \*Wolf –Dieter Storl „Die Unkräuter in meinem Garten“

## Abbildungsverzeichnis

<https://www.kraeuter-buch.de/>

Auszug aus Diplomarbeit "Wirkung und Anwendung von Kräutern bei Inappetenz und Mangelernährung" von Sabine Brauner (Diplomierte Gesundheits-/Krankenschwester und Diplomierte Kräuterpädagogin)

