

Tour

Mittlerweile schlenderst du über einen Trampelpfad umgeben von Wildblumen und -kräutern. Endlich ist dein Kopf frei von Gedanken und du kannst deinen Alltag kurz hinter dir lassen.



Bekannt ist die Brennnessel für ihre kleinen Härchen, die bei Berührung ein Juckreiz und ein Brennen auf der Haut auslösen. Dabei hat die Brennnessel auch so viele Vorteile!

Brennnessel



„Wenn die Menschen wüssten, wie wertvoll die Brennnessel ist, dann wäre sie längst ausgerottet.“

Brennnesseln enthalten viel Eiweiß, Eisen und Mineralstoffe.

Damit die Brennhaare ihre Wirkung verlieren, reicht es die Brennnessel zu kochen, zu trocknen oder zum Beispiel mit einem Wellholz durchzuwalken.

Sie kann sowohl gekocht zum Beispiel als Suppe oder Tee, als auch roh zum Beispiel in einem Salat verzehrt werden.

Die meisten, die einen Garten haben, haben auch Löwenzahn. Sogar durch den Asphalt drückt sich die völlig unterschätzte Pflanze.

Löwenzahn



„Löwenzahn, den lieben alle: Leber, Magen, Galle. Sind für seine Kräfte offen, dürfen auf Genesung hoffen.“

Die Bitterstoffe im Löwenzahn helfen bei Verdauungsbeschwerden.

Sollte der Löwenzahn zu bitter schmecken, kannst du ihn für eine Weile in kaltes Wasser legen. Dies mildert den bitteren Geschmack. Junge Blätter sind im Allgemeinen nicht so bitter.

Es kann die gesamte Löwenzahnpflanze genutzt werden: Wurzeln, Blätter, Stängel, Knospen und Blüten.

Jeder hat Giersch wahrscheinlich schon gesehen, doch dass man die unscheinbare Pflanze essen kann, wussten wahrscheinlich die wenigsten.



Giersch

„Drei, drei, drei —
bist beim Giersch
dabei!“

Giersch enthält viele Mineralstoffe und außerdem ein vielfaches an Vitamin A, C und Eiweiß im Vergleich zum Kopfsalat.

Der Giersch hat viele giftige oder ungenießbare Verwandte. Durch seinen markanten dreikantigen Stiel und die dreiteiligen Blätter lässt er sich aber gut von ihnen unterscheiden.

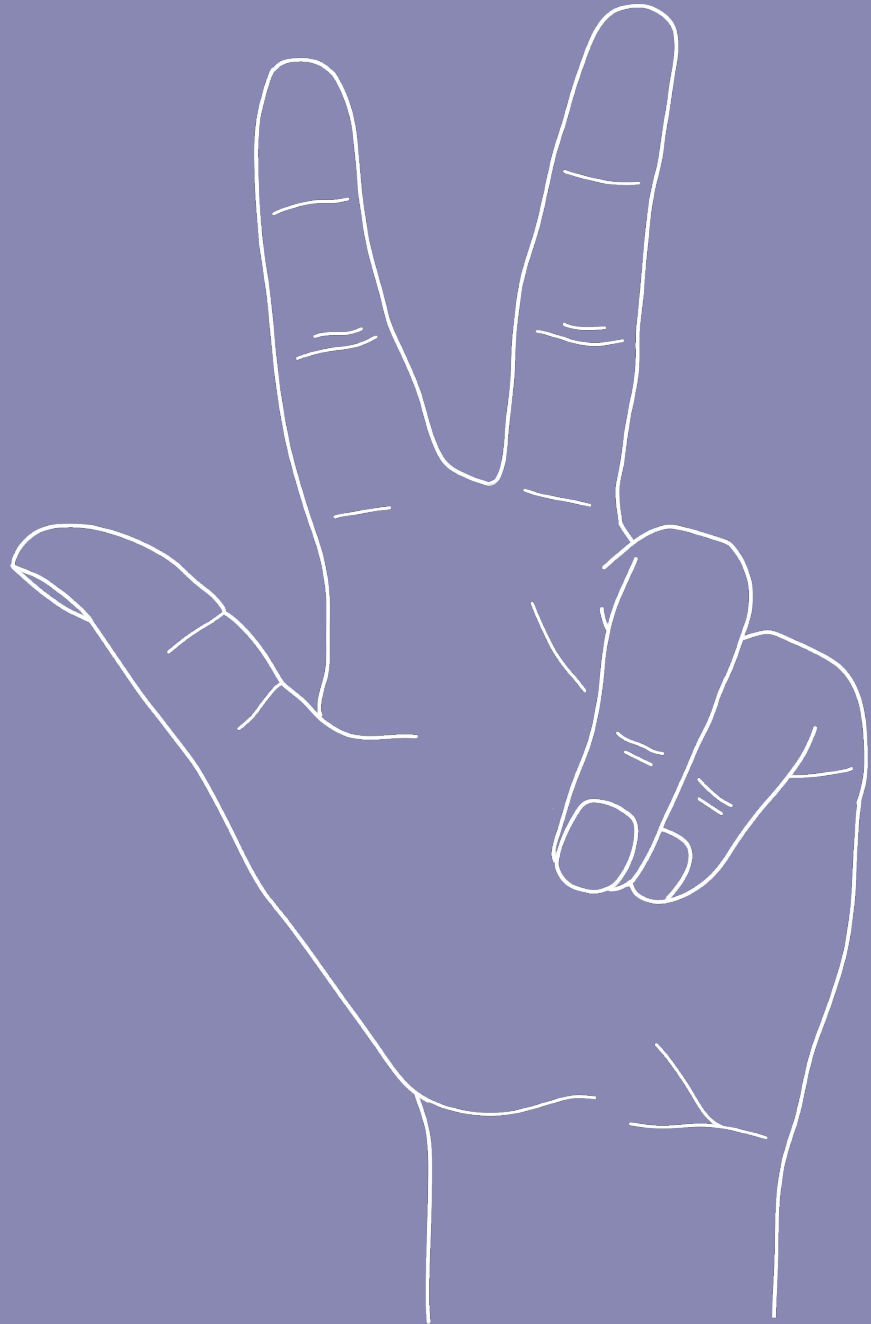
Junge Blätter können roh zum Beispiel als Salat verzehrt werden und die älteren sind auch gekocht als Spinat verwendbar.

Etwas fernab des Weges entdeckst du eine dir bekannte Pflanze. Du zückst deinen Kräuterguide und bist dir sicher. Vorsichtig pflückst du ein paar Stängel und legst sie in deinen Korb.



Faustregeln

Wirklich jeder kann raus in die Natur gehen und Kräuter sammeln. Jedoch gibt es ein paar Regeln, die du befolgen solltest, um dich und deine Umwelt zu schützen.



1 Naturschutz

Alle heimischen Pflanzen tragen zu einem funktionierenden Ökosystem bei. Achte also darauf keine gefährdeten Arten zu ernten. Allgemein solltest du den Ort so verlassen, dass niemand merkt, dass du da warst. In Naturschutzgebieten darfst du nichts sammeln!

Orte 2

Vermeide es an stark befahrenen Straßen, Hunderouten und bewirtschaftetem Ackerland deine Kräuter zu sammeln, da sie die Schadstoffe der Umgebung absorbieren.

3 Wissen

Solltest du dir nicht ganz sicher sein, welche Pflanze du vor dir hast, lass sie lieber stehen. Einige Arten haben Verwechslungspflanzen, die giftig sein können.

Es gibt einige Wege in die Welt der Kräuter einzusteigen. Zum Beispiel findet man unzählige Literatur über die heimischen Kräuter. Aber auch auf Youtube oder Instagram kann man viel über sie erfahren.

Ein ganz besonderer Weg ist es, bei Workshops einer Kräuterpädagogin oder eines Kräuterpädagogen teilzunehmen. Wir haben eine getroffen. Sie heißt Annemarie und hat uns etwas über sich und ihren besonderen Job erzählt.

Was genau versteht man unter Kräuterpädagogik?

Also das war damals eine berufsbegleitende und zertifizierte Ausbildung, die tatsächlich vom Ministerium für Landwirtschaft gesponsert wurde. Sie richtete sich an Frauen im ländlichen Raum, um denen ein Zusatzeinkommen zu ermöglichen. Ich habe die Ausbildung bei verschiedenen Biologen der Gundermannschule aus Nordrhein-Westfalen gemacht. Der Fokus lag auf der Biologie, aber die Botanik und die Kräuterpädagogik selbst umfasst einfach das traditionelle Wissen der Verwendung von Wildkräutern in der Küche und Heilkunde.

Wie bist du selbst auf dieses spannende Thema gekommen?

Die erste richtige Wildkräutererfahrung hatte ich bei meiner französischen Austauschschülerin im Elsass. Ihre Mutter hat uns rausgeschickt, um Löwenzahn für einen Salat zu sammeln. Das war dann auch das erste Mal, dass ich Wildkräuter gegessen habe. 2007/08 habe ich dann eine Ausbildung zur Kräuterpädagogin gemacht. Erst nur für mich, aber dann wollte ich dieses Wissen einfach weitergeben. Ab 2008 habe ich dann über die VHS Kräuterwanderungen angeboten.

Welche Leute nehmen deine Kräuterworkshops wahr?

Über die VHS-Geschichten kommen wirklich alle Altersklassen. Die Jungen kommen teilweise, weil sie sich für eine bewusste Ernährung interessieren. Es gibt immer mehr Vegetarier und Veganer und man weiß einfach, dass Wildkräuter gesund sind. Sie sind unser heimisches Superfood. Auch über 70-Jährige kommen noch zu den Kräuterwanderungen, weil sie einfach bisschen mehr darüber wissen wollen. Außerdem biete ich auch Fortbildungen im Rahmen des Gesundheitsministeriums für Firmen an und für Geburtstage mache ich auch manchmal was. Allgemein kommen Menschen, die grundlegendes Interesse an der Natur haben.



Kräuterwanderung

Über die VHS-Seiten oder die Kräuterpädagogen Baden-Württemberg findet man viele Angebote für angeleitete Kräuterwanderungen.

Den Ort, an dem unsere Kräuterwanderung beginnen sollte, erreichten wir mit dem Fahrrad. Nach einer kurzen Fahrt mit dem Zug, konnten wir uns auf unsere Sattel schwingen. Über eine Landstraße radelten wir durch ein kleines Städtchen. Der Autoverkehr ließ allmählich nach, und ein Geruch, der uns an Urlaub erinnerte, stieg in unsere Nasen — es war Kuhdung. Wir fuhren über kleine Höfe, links und recht erstreckten sich immer wieder große, knallig gelb blühende Rapsfelder.





An unserem Treffpunkt, einem Wanderparkplatz, war für uns ein Tisch aufgebaut. Drumherum stand bereits eine Gruppe aus 10 Personen, die sich angeregt unterhielten. Als wir näher kamen sahen wir, dass Anleiterin Annemarie, zum Kennenlernen der Kräuterküche, ein Buffet mit vielen Leckereien aufgebaut hatte, und wir fühlten uns gleich willkommen. Das Buffet war eine Augenweide, farbenfroh und vielfältig. Sollten wir von der Kräuterflädlesuppe probieren oder lieber doch ein Brot mit leckerem Wildkräuteraufstrich?



Ganz begeistert von dem gesunden und leckeren Menü machte sich die Gruppe startklar. Wir bogen auf einen kleinen Trampelpfad ab, der mitten durch eine blühende Wildwiese führte. Es brauchte keine 10 Schritte und wir machten den ersten Halt. Annemarie hatte etwas entdeckt. Bachnelkenwurz, das kannten wir nicht, aber sobald wir es probiert hatten, waren wir alle erstaunt, wie gut und nussig diese unscheinbare Pflanze schmeckte. So liefen wir weiter durch die Wiese und entdeckten alle paar Meter eine neue Pflanze, über die Annemarie uns viel zu erzählen hatte.

Von manchen Pflanzen hatten wir noch nie gehört, andere wiederum kannten wir, wussten aber nicht, dass auch in diesen Pflanzen, an denen wir jeden Tag vorbeiliefen, jede Menge, uns bislang unbekannte Heilkräfte stecken und dass sie außerdem sehr lecker sind.

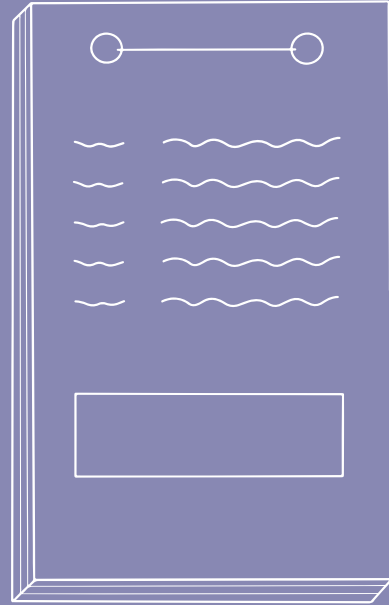


Wir stellten viele Fragen. Annemarie konnte sehr mitreißend erzählen und wusste interessante Details über die Wildkräuter. Nach unserem Rundgang kehrten wir zum Startpunkt zurück. Mit dem neuen Wissen, was für Schätze vor unserer Haustüre wachsen, verabschiedeten wir uns und traten glücklich und zufrieden den Heimweg an.



Kräuterguide

Damit du beim Bestimmen der Käuter nicht durch dein Smartphone abgelenkt wirst, kannst du dir deinen ganz eigenen Kräuterguide basteln.



Solltest du mehr über eine der Pflanzen wissen wollen, scanne einfach den QR-Code. Mit ihm gelangst du zu einer genaueren Beschreibung mit all den Merkmalen und Vorzügen, die dir das Kraut zu bieten hat.

Außerdem gibt es noch viel mehr Pflanzen zu entdecken. Auf unserer Website findest du noch mehr Druckbögen für deinen Kräuterguide.

Schneide einfach entlang der gestrichelten Linien die Bestimmungsbögen aus und binde sie zum Beispiel mit einem Faden oder Kabelbinder zusammen.

Wann	März–Juni	Februar–Oktober	Wann	Februar–Mai
Wo	Feucht- und Nasswiesen, Ufer	feuchte Wälder, Waldränder	Wo	feuchtes Laubwaldgebiet
Was	Blüte, Wurzel	Blüten, Blätter, Samen	Was	Blätter, Knospen, Zwiebel
Wofür	antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzlindernd	entzündungshemmend, harntreibend, entgiftend	Wofür	harntreibend, schweißtreibend, antibiotisch
Größe	20–60 cm	bis 150 cm	Größe	20–50 cm
Blätter	gegabelte, gezahnte Blätter mit herzförmiger Basis	gegabelte, gezahnte Blätter mit Brennhaaren	Blätter	längliche, spitz zulaufende Blätter, deren Oberseite glänzt und Unterseite matt ist
Blüten	rosa bis purpurrote, doldenförmige Blüten	unscheinbare, grünliche Blütenstände in Rispen	Blüten	weiße, sternförmige Blüten in Doldenform
Sonstiges	—	—	Sonstiges	Knoblauchgeruch und Knoblauchgeschmack
Die Inhaltsstoffe der Wurzel wirken antibakteriell, schweißtreibend, entzündungshemmend und zusammenziehend.		Die Brennhaare lösen Juckreiz und Brennen auf der Haut aus. Sie können dir nichts anhaben, wenn du die Pflanze von unten nach oben berührst.		Bärlauch kann leicht mit dem giftigen Maiglöckchen, Aronstab und der Herbstzeitlosen verwechselt werden.



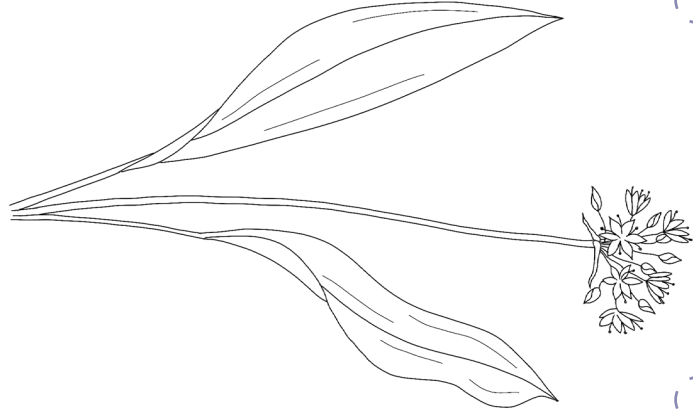
Bachmelkenwurz



Brennmessel

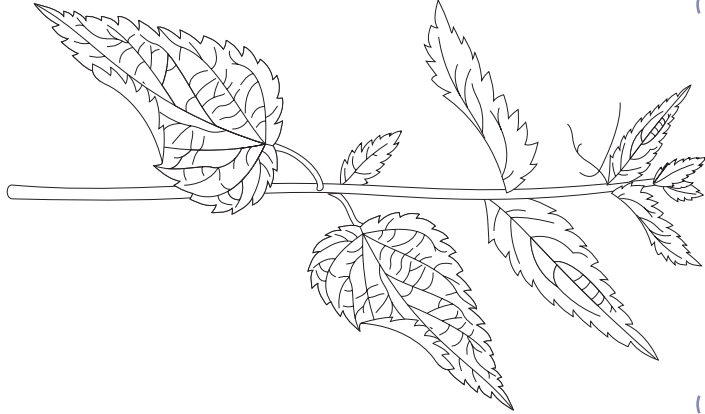


Bärlauch



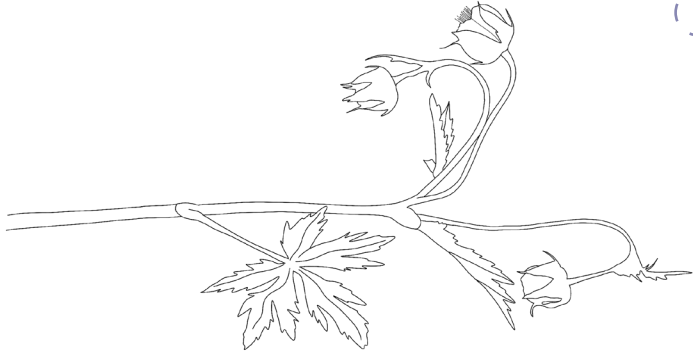
()

()



()

()



()

()

()

Wann	März–Oktober
Wo	schattig, feucht
Was	Blätter, Blüten, Früchte
Wofür	harntreibend, entzündungshemmend
Größe	50–90 cm
Blätter	dreiteilige, gezahnte Blätter mit glänzender Oberfläche
Blüten	kleine, grünlich–weiße Blüten in Doldenform
Sonstiges	dreikantiger Stängel

!

Kann leicht mit dem giftigen geflecktem Schierling, Wasser-schierling, dem Hecken-Kälberkropf und der Hundspetersilie verwechselt werden.

()

Wann	März–Juni
Wo	feuchte Wälder, Wiesen
Was	Blüten, Blätter
Wofür	entzündungshemmend, schleimlösend
Größe	10–30 cm
Blätter	kleine, runde Blätter in gegenüberständiger Anordnung
Blüten	violette Blüten in den Blattachsen
Sonstiges	kriecht über den Boden und riecht nach Minze

+

Der Gundermann verfügt über eine antibakterielle, antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.

()

Wann	März–Juni
Wo	feuchte Laubwälder, Waldschlämme
Was	Blüten, Blätter, Wurzel, Samen
Wofür	entzündungshemmend
Größe	bis 100 cm
Blätter	lanceolische Blätter mit welligem Rand
Blüten	weiße Blüten in einer traubigen Blütenform
Sonstiges	Koblauchgeruch und -geschmack

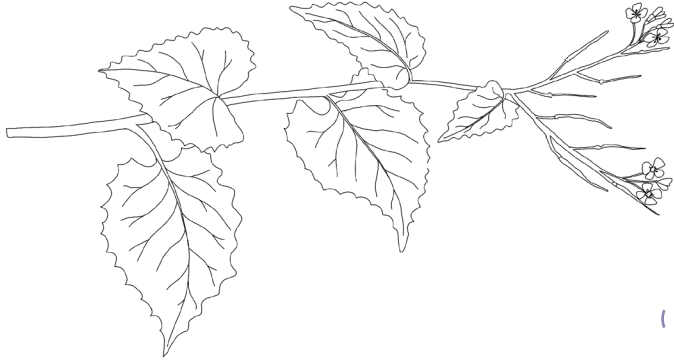
!

Beim Kochen verflüchtigt sich der scharf, würzige Geschmack. Verwende die Knoblauchsrauke deshalb roh.

Giersch

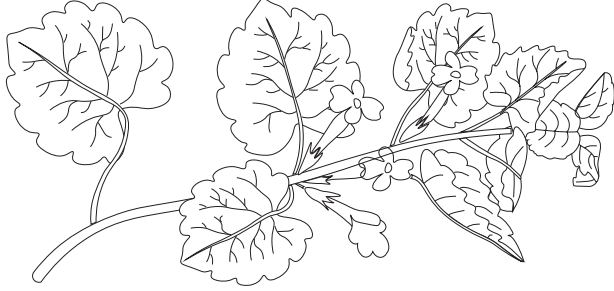
Gundermann

Knoblauchsrauke



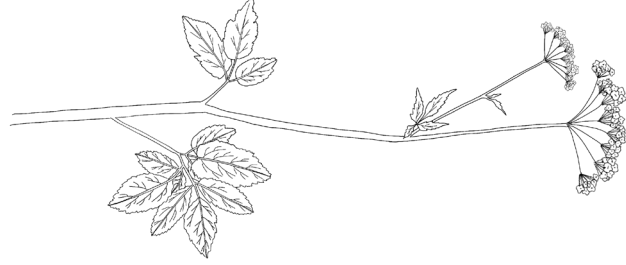
()

()



()

()



()

()

()

()

()

()

()

Wann	März–November	Wann	März–September	Wann	März–Juli
Wo	sonnige Wiesenflächen	Wo	Feucht- und Nasswiesen, Ufer	Wo	feuchte Wiesen
Was	Blüten, Blätter, Stängel, Wurzel	Was	Blüten, Blätter, Wurzel	Was	Blätter, Knospen, Wurzel
Wofür	verdauungsfördernd, entzündungshemmend	Wofür	schmerzlindernd, fiebersenkend	Wofür	verdauungsfördernd, blutreinigend
Größe	10–30 cm	Größe	50–150 cm	Größe	30–100 cm
Blätter	große, gezahnte Blätter in einer grundständigen Rosette	Blätter	gefiederte Blätter bestehend aus gesägten Blattteilen	Blätter	pfeilförmige Blätter
Blüten	einzelne, gelbe, strahlenförmige Blüten auf langen Stielen	Blüten	weiße Blüten in dichten Rispen	Blüten	kleine, grünliche Blüten in Ährenform
Sonstiges	weißer, dickflüssiger Saft im Stängel	Sonstiges	angenehm süßer Duft der Blüten	Sonstiges	saurer Geschmack

!

Kann unter Umständen mit dem giftigen Kreuzkraut verwechselt werden.

+

Salicylsäureverbindungen in der Pflanze haben eine ähnliche Wirkung wie Aspirin.

!

Sobald die Blätter sich rötlich färben wird der Sauerampfer unverträglich und leicht giftig.



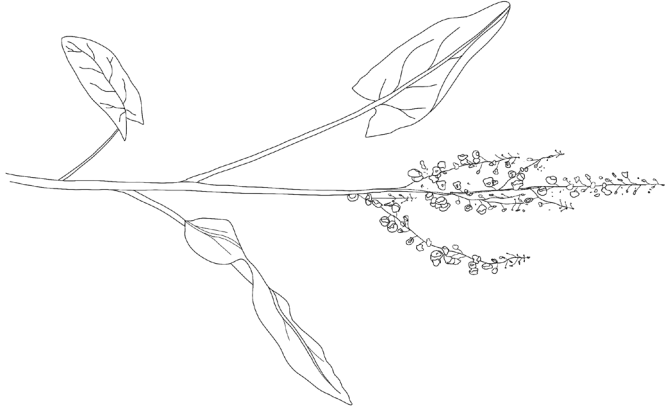
Löwenzahn



Mädesüß



Sauerampfer



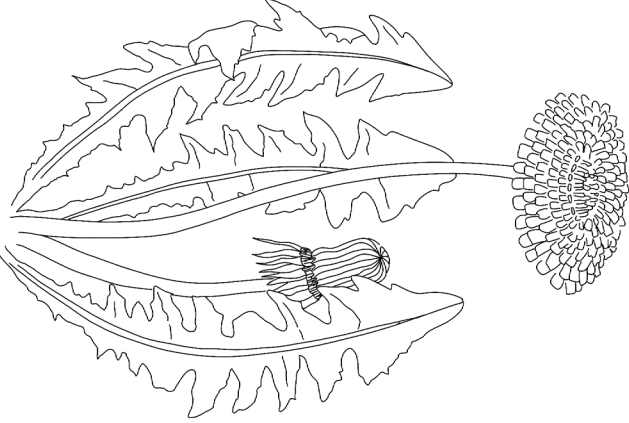
()

()



()

()



()

()

()

()

()

()

()

()

Wann	April–September	Wann	April–Juli	Wann	April–September
Wo	Wiesen	Wo	Ort	Wo	trockene Wiesen
Was	Blüten, Blätter	Was	Blätter, Wurzel, Samen	Was	Blüten, Blätter, Samen
Wofür	entzündungshemmend, krampflösend	Wofür	wundheilend, antidiarrhoisch	Wofür	schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell
Größe	20–100 cm	Größe	20–100 cm	Größe	10–50 cm
Blätter	gefiederte Blätter	Blätter	große, lanzettliche Blätter mit markanten Blattadern	Blätter	schmale, lanzettliche Blätter mit ausgeprägten Längsnerven
Blüten	weiße, doldenförmige Blüten mit gelben Zentren	Blüten	kleine, rosa Blüten in einer traubigen Form	Blüten	schlanke, braune Blütenstände in Ährenform
Sonstiges	—	Sonstiges	—	Sonstiges	Blüten haben einen leichten Pilzgeschmack



Die Blüten des Bärenklau ähneln denen der Schafgarbe. Dieser kann bei bloßer Berührung Verbrennungen auslösen.



Es sollten nur kleinere Mengen verzehrt werden, da die enthaltende Oxalsäure in großen Mengen giftig ist.

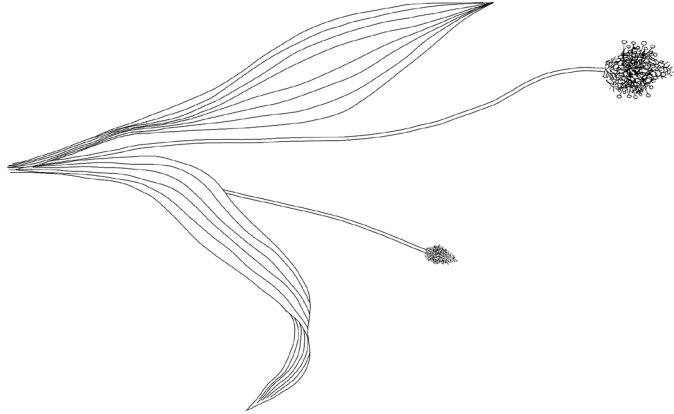


Bei Insektenstichen oder Brennesselverletzungen hilft zerriebener Spitzwegerich mit etwas Speichel.

Schafgarbe

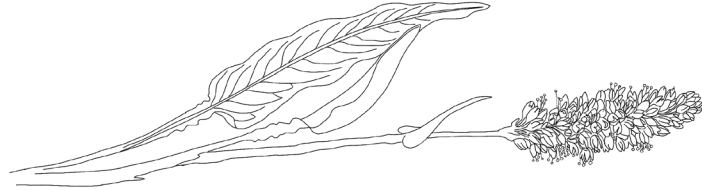
Schlangenknöterich

Spitzwegerich



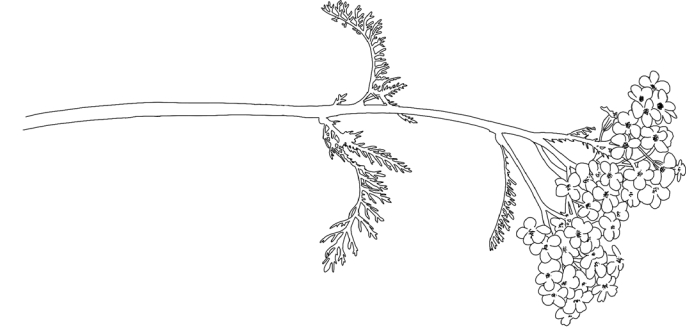
()

()



()

()



()

()

()

()

()

()

()

Wann	März–Oktober	Wann	April–Oktober	Wann	Februar–September
Wo	feuchte Wälder, Waldränder	Wo	feuchte Wiesen	Wo	feuchte Wiesen und Bachufer
Was	Blüten, Blätter, Samen, Wurzel	Was	Blüten, Blätter, Stängel, Samen	Was	Blüten und Blätter, Samen
Wofür	entzündungshemmend, beruhigend	Wofür	harntreibend, entzündungshemmend	Wofür	entzündungshemmend, schleimlösend
Größe	20–50 cm	Größe	25–100 cm	Größe	10–60 cm
Blätter	weich behaarte Blätter mit gezahntem Rand	Blätter	schmale Blätter, die einen Kranz um den Stiel bilden	Blätter	runde bis herzförmige Blätter mit langen Stielen
Blüten	weiß, gelb, rosa oder violette Blüten in Röhrenform	Blüten	winzige, weiße Blüten in Büscheln angeordnet	Blüten	kleine, weiße Blüten in dichten Trauben
Sonstiges	vierkantiger Stängel	Sonstiges	—	Sonstiges	—



Kann mit der Brennnessel verwechselt werden. Sie ist zwar nicht giftig, aber ihre Brennhaare verursachen Juckreiz.



Kann zum Beispiel mit dem Klettenlabkraut verwechselt werden. Dies ist unbedenklich, aber aufgrund kleiner Widerhaken unangenehm zu essen.



Enthält Senfölglykoside, Bitterstoffe und Vitamin C. Das Öl kann deshalb als Pflegecreme benutzt werden.

Taubnessel

Wiesenlabkraut

Wiesen-Schaumkraut

[illegible]

