

The background is a solid dark green. White line art illustrations of various herbs and plants are scattered across the page. On the left, there is a tall, slender plant with a dense, elongated cluster of small flowers or leaves at the top. Below it, there are some broad, pointed leaves. In the center, there is a small, single flower head on a thin stem. On the right, there is a tall, thin plant with a small flower head at the top, and below it, there are several long, narrow, curved leaves. The text 'Dein Kräuter-magazin' is written in a white serif font, centered on the page.

Dein Kräuter- magazin

Das Interesse an Wildkräutern boomt – das hat Gründe. Oft besteht der Alltag aus viel Büroarbeit am Schreibtisch und man findet nur wenig Zeit sich in der Natur zu bewegen. Kräuter sammeln ist ein Hobby, das uns mehr in die Natur bringt und viele Facetten hat.

Spazieren gehen und von Wald und Wiesen Tees, Gewürze oder Zutaten für Gerichte mitzunehmen – das begeistert immer mehr Menschen. Altes Wissen wird wieder entdeckt: Brennnessel, Giersch oder Löwenzahn, viele Wildkräuter, die als Unkraut gelten, werden vermehrt als wertvolle Kräuter wahrgenommen, die Körper und Seele guttun.

Für die meisten Kräutersammler steht das Selbermachen und die Gesundheit im Mittelpunkt. Die heilsame Wirkung der Kräuter besser kennenzulernen, ist der Wunsch vieler, die bei diesem Hobby einsteigen. Die Zubereitung von Tees und äußerliche Anwendungen sind den meisten schon etwas bekannt. Kräuter in der Natur zu erkennen, ihre Standorte zu wissen, sie zu bestimmen und zu sammeln ist das eine, ein weiterer Aspekt dieses interessanten Hobbys ist die Verarbeitung und Konservierung. Wie Pflanzen in der Küche verwendet werden können, welche Wildpflanzen auch essbar sind, ist oft eine ganz neue Erfahrung.

Auf Wiesen, in Wäldern und naturnahen Gärten finden sich allerlei Leckereien, die nicht nur gut schmecken, sondern sogar mit trendigem Superfood mithalten können.

Dieses Magazin zeigt wie der Einstieg beim Kräutersammeln gelingt, wie eine geführte Kräuterwanderung abläuft und was für Vorteile das Sammeln hat. Öffnen wir die Augen für all die Schätze, die uns die Natur bietet.

Inhalts- verzeichnis

Einleitung	6	Norbert Luschka
	10	Warum Kräutersammeln
Vorbereitung	16	Werkzeug
Tour	26	Pflanzen
	34	Faustregeln
	36	Kräuterpädagogen
	38	Kräuterwanderung
	46	Kräuterguide
	57	Kräuterkalender
Verarbeitung	62	Besuch bei Annemarie
	68	Konservierung
Deins	74	Ende?
	75	Rezepte



Das Märchen von Hänsel und Gretel ist ein Ammenmärchen. Das gab es so nicht. Ein Kind eines Holzfällers musste damals genau wissen, was man essen kann. A bissle was findet man immer!

Dr. Norbert Luschka

Dr. Norbert Luschka ist Biologe und bietet bei der VHS Schwäbisch Gmünd Kurse in Form von Kräuterwanderungen und Pilzführungen an.



Wie sind Sie dazu gekommen Kräuter zu sammeln?

Das hat mich einfach schon immer interessiert. Bei mir in der Familie war es üblich Brennnessel, Löwenzahn und andere Kräuter zu benutzen. Das hat mich sehr geprägt. Zur Studienzeit habe ich dann angefangen, mich selbst zu dem Thema fit zu machen. Seit her verwende ich gerne Wildkräuter in der Küche und schaue, was ich alles über sie herausfinden kann.

*Jeder sollte
in der Lage sein,
heimische und
essbare Pflanzen
zu bestimmen.*

Warum sollte man mit dem Kräuter sammeln anfangen?

Schon allein für das Bewusstsein für die Umgebung. Wenn man in der Geschichte der Menschheit zurück schaut, wusste früher jedes Kind, was es draußen essen kann. Deswegen ist zum Beispiel das Märchen von Hänsel und Gretel ein Ammenmärchen. Das gab es so nicht. Ein Kind eines Holzfällers musste damals genau wissen, was man essen kann. A bissle was findet man immer, außer es ist der kälteste Winter und der Schnee steht meterhoch. Aber selbst dann kann man was zu Essen finden, wenn man weiß wo. Der Anreiz ist also, ich muss doch wenigstens so ungefähr wissen, was schon meine Vorfahren wussten.

Warum Kräutersammeln?

Entschleunigung

Frische Luft entspannt, außerdem wird man achtsam für Pflanzen um einen herum und es bringt einem Verbundenheit mit der Natur.



Kostenlos

Klar kann man für viel Geld gesunde Zutaten im Supermarkt kaufen, aber wozu, wenn man die größte Auswahl direkt vor der Haustür hat? Und das kostenlos!



Gesundheit

Viele Wildkräuter enthalten erheblich mehr Vitamine und weitere wichtige Inhaltsstoffe als andere Pflanzen. Sie haben teilweise stark heilfördernde Wirkungen und können als pflanzliche Arzneimittel verwendet werden.



Nachhaltigkeit

Statt abgepackte Produkte und Kräuter zu kaufen, die über weite Wege transportiert wurden, kann man Wildkräuter in der Natur sammeln und selbst weiterverarbeiten.

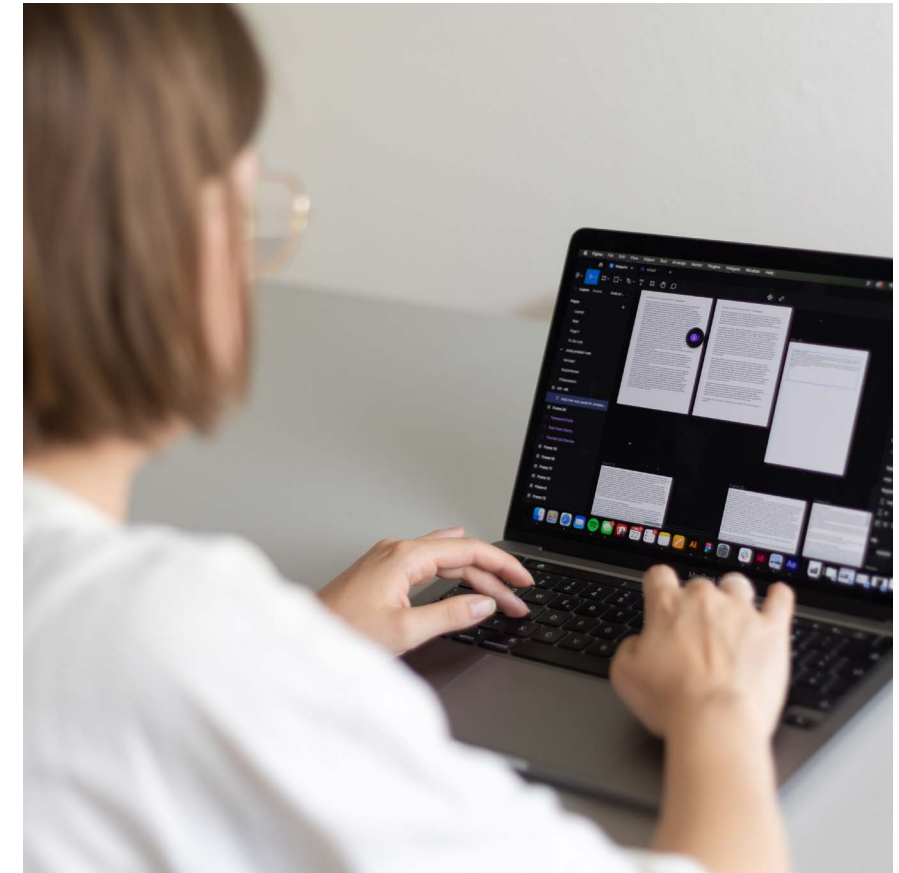


Geschmack

Wildkräuter sind eine kulinarische Bereicherung in der Küche, die ganz neue und besondere Geschmacksnoten bieten.



Schon seit mehreren Stunden sitzt du am Laptop und merkst, wie deine Haltung schlechter wird und deine Konzentration nachlässt. Du erinnerst dich an Dein Kräutermagazin und stehst auf.



Vorbereitung

Das ist alles was du
brauchst...

Und das macht es
dir einfacher...

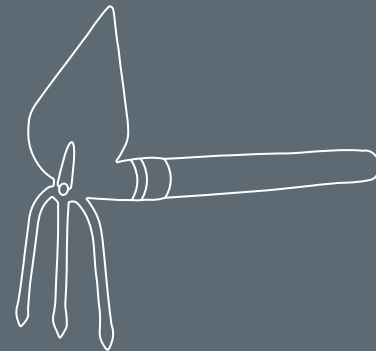


Taschenmesser

Ob kleines Schnitzmesser oder einfach ein kleines aus der Küche, solange es schneidet und in deine Tasche passt, sollte es ausreichen.

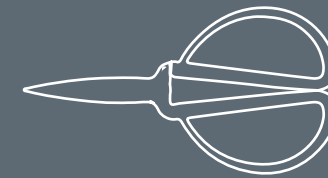
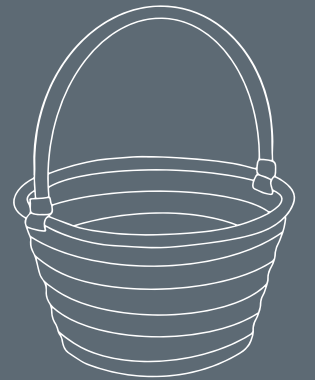
Handhacke

Um auch nährstoffreichen Wurzeln ausgewählter Wildkräuter ernten zu können, ist eine Handhacke sehr hilfreich.



Sammelkorb

Ein Korb oder eine Papiertüte sind für den Transport der Kräuter gut geeignet. Um dem Austrocknen entgegen zu wirken, kann man ein feuchtes Baumwolltuch mit in den Korb legen.

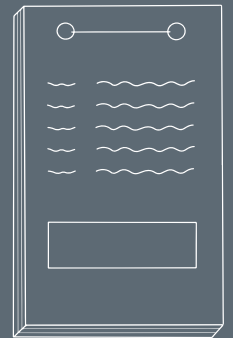


Blattschere

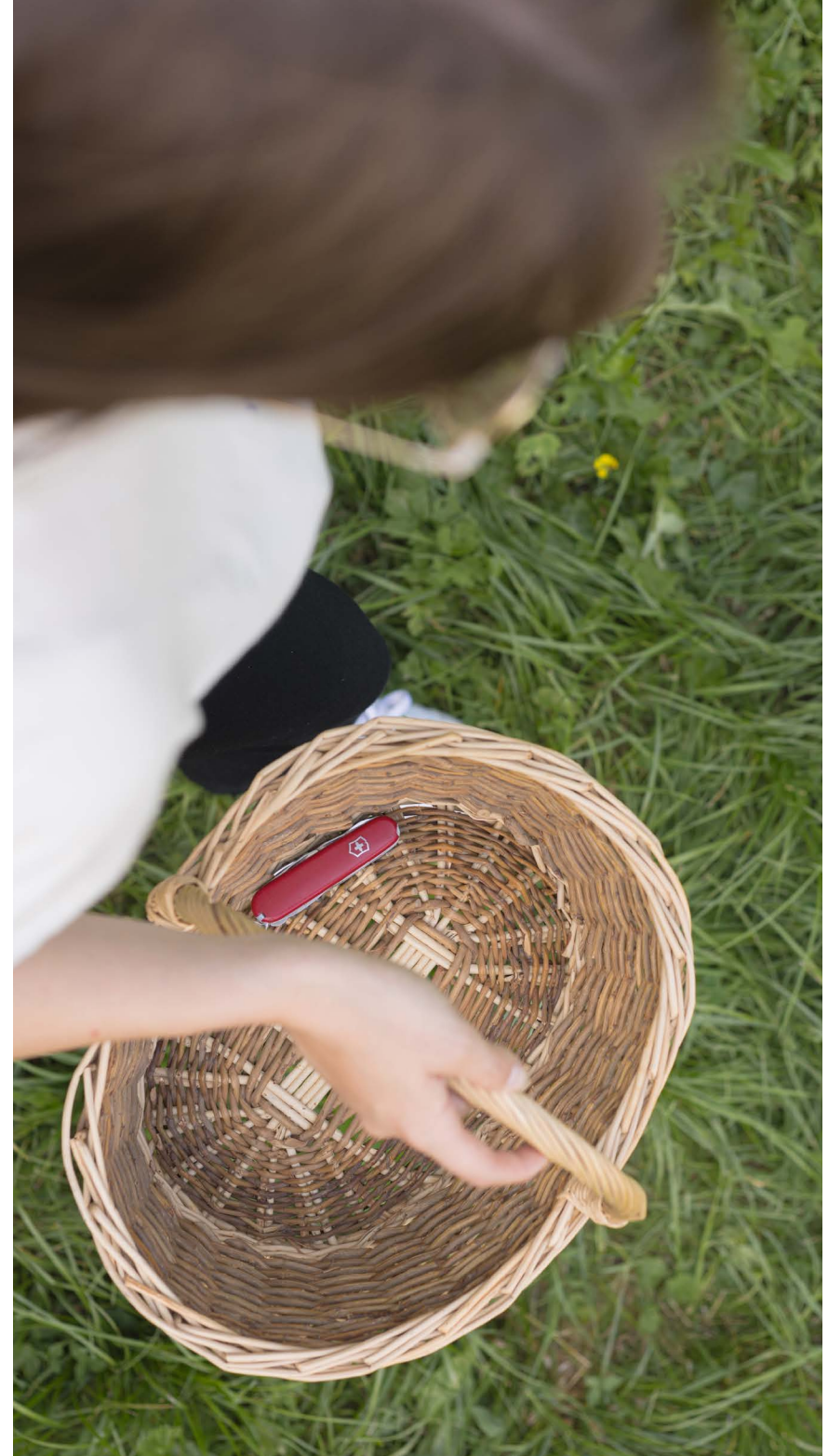
Mit einer Blattschere lassen sich Triebe und Blätter der Kräuter einfach und akkurat abschneiden.

Kräuterguide

Ab Seite 49 findest du unser Bestimmungsbuch, mit dessen Hilfe du dich in der Kräuterwelt leichter zurechtfinden kannst.



Für das Kräutersammeln ausgerüstet machst du dich auf den Weg und erkennst schon die ersten Wildkräuter am Wegesrand.



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.



Brennnessel

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!



„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.



„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.

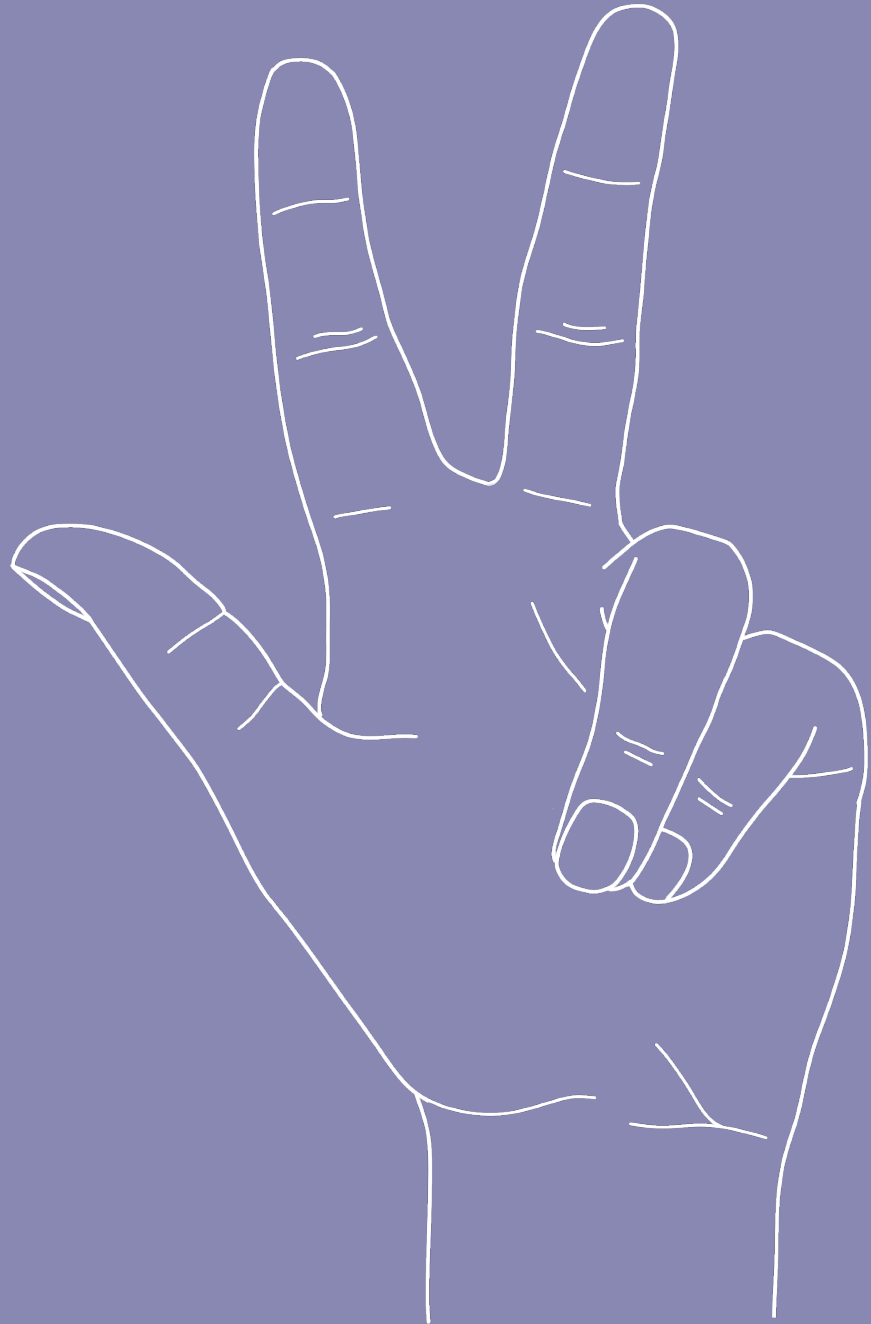
Giersch

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.



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.

Faustregeln



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.

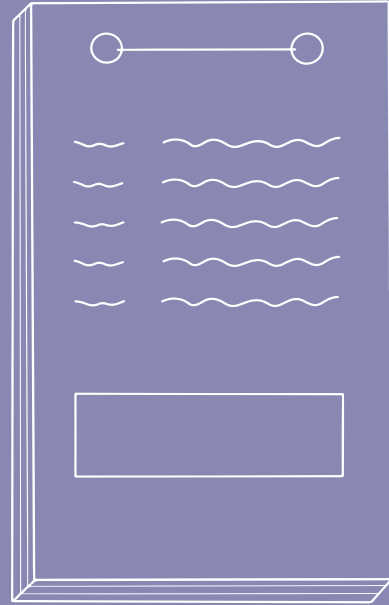


Wir stellten viele Fragen. Annemarie konnte sehr mitreißend erzählen und wusste interessante Details über die Wildkräuter. Nach unserem Rundgang kehrten wir zum Startpunkt zurück. Mit dem neuen Wissen, was für Schätze vor unserer Haustüre wachsen, verabschiedeten wir uns und traten glücklich und zufrieden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



Kräuterguide

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



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

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.

Wann März–Juni Wo Feucht- und Nasswiesen, Ufer Was Blüte, Wurzel Wofür antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzlindernd Größe 20–60 cm Blätter gegabelte, gezahnte Blätter mit herzförmiger Basis Blüten rosa bis purpurrote, doldenförmige Blüten Sonstiges —	Wann Februar–Oktober Wo feuchte Wälder, Waldränder Was Blüten, Blätter, Samen Wofür entzündungshemmend, harntreibend, entgiftend Größe bis 150 cm Blätter gegabelte, gezahnte Blätter mit Brennhaaren Blüten unscheinbare, grünliche Blütenstände in Rispen Sonstiges —	Wann Februar–Mai Wo feuchtes Laubwaldgebiet Was Blätter, Knospen, Zwiebel Wofür harntreibend, schweißtreibend, antibiotisch Größe 20–50 cm Blätter längliche, spitz zulaufende Blätter, deren Oberseite glänzt und Unterseite matt ist Blüten weiße, sternförmige Blüten in Doldenform 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.



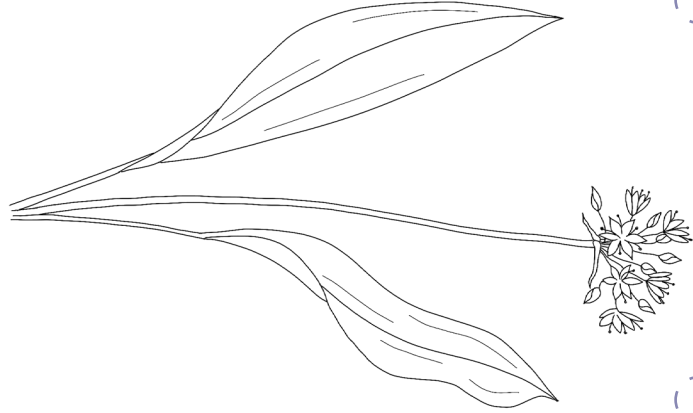
Bachmelkenwurz



Brennmessel

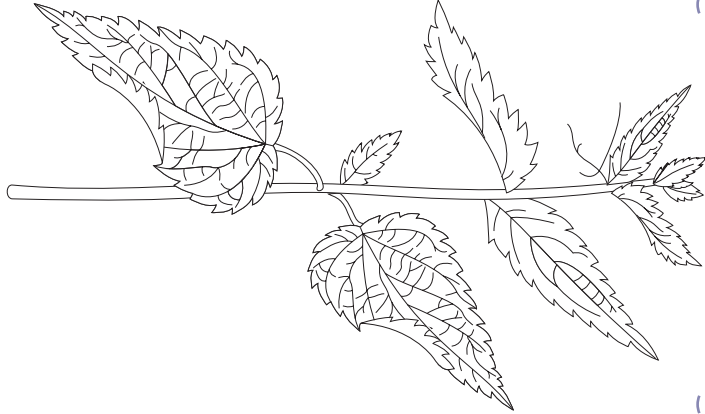


Bärlauch



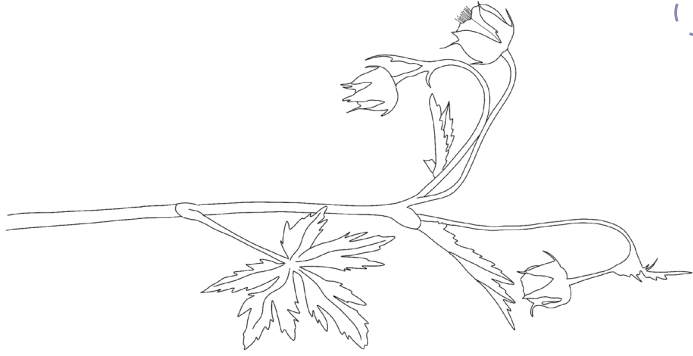
()

()



()

()



()

()

()

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

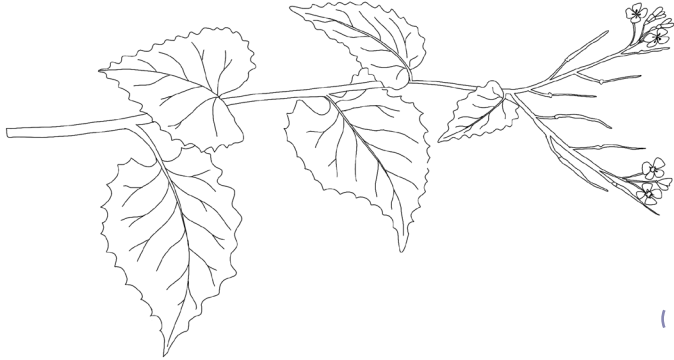
!

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

Giersch

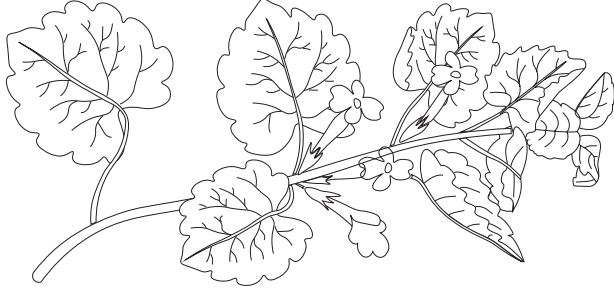
Gundermann

Knoblauchsrauke



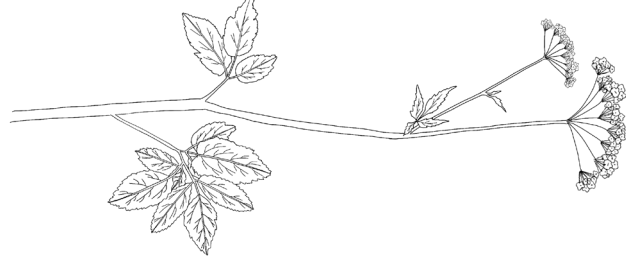
()

()



()

()



()

()

()

()

()

()

()

Wann	März–November
Wo	sonnige Wiesenflächen
Was	Blüten, Blätter, Stängel, Wurzel
Wofür	verdauungsfördernd, entzündungshemmend
Größe	10–30 cm
Blätter	große, gezahnte Blätter in einer grundständigen Rosette
Blüten	einzelne, gelbe, strahlenförmige Blüten auf langen Stielen
Sonstiges	weiß, dickflüssiger Saft im Stängel



Kann unter Umständen mit dem giftigen Kreuzkraut verwechselt werden.

Wann	März–September
Wo	Feucht- und Nasswiesen, Ufer
Was	Blüten, Blätter, Wurzel
Wofür	schmerzlindernd, fiebersenkend
Größe	50–150 cm
Blätter	gefiederte Blätter bestehend aus gesägten Blattteilen
Blüten	weiße Blüten in dichten Rispen
Sonstiges	angenehm süßer Duft der Blüten



Salicylsäureverbindungen in der Pflanze haben eine ähnliche Wirkung wie Aspirin.

Wann	März–Juli
Wo	feuchte Wiesen
Was	Blätter, Knospen, Wurzel
Wofür	verdauungsfördernd, blutreinigend
Größe	30–100 cm
Blätter	pfeilförmige Blätter
Blüten	kleine, grünliche Blüten in Ährenform
Sonstiges	saurer Geschmack



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



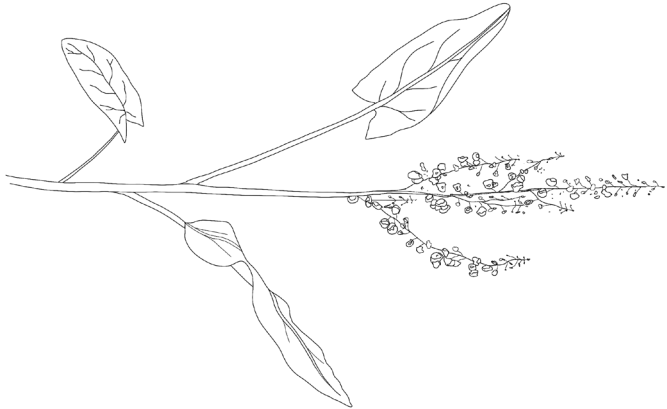
Löwenzahn



Mädesüß



Sauerampfer



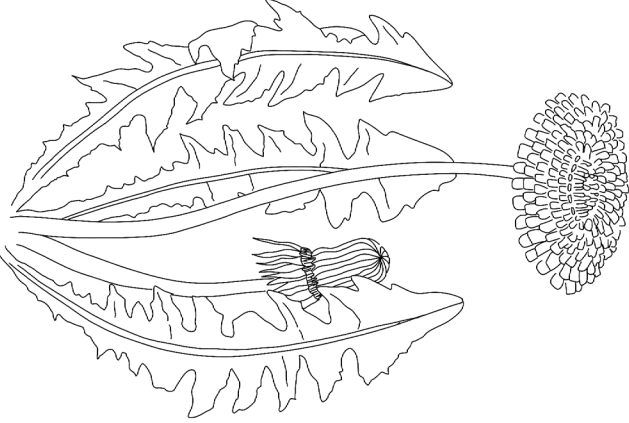
()

()



()

()



()

()

()

()

()

()

()

()

()

()

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



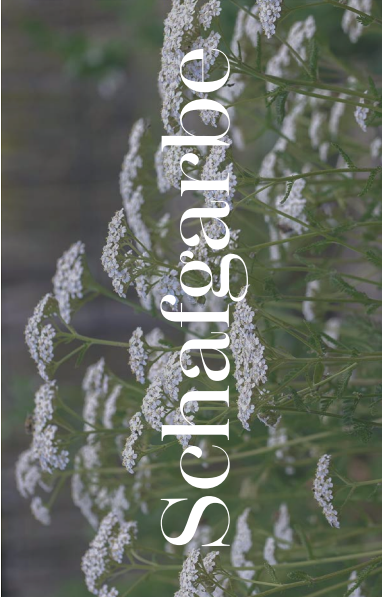
Die Blüten des Bärenklau ähneln denen der Schafgarbe. Dieser kann bei bloßer Berührung Verbrennungen auslösen.



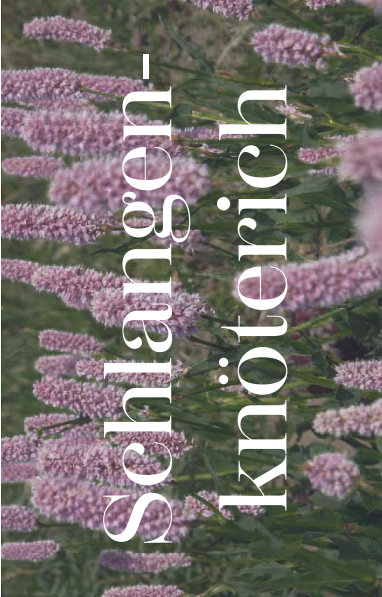
Es sollten nur kleinere Mengen verzehrt werden, da die enthaltende Oxalsäure in großen Mengen giftig ist.



Bei Insektenstichen oder Brennesselverletzungen hilft zerriebener Spitzwegerich mit etwas Speichel.



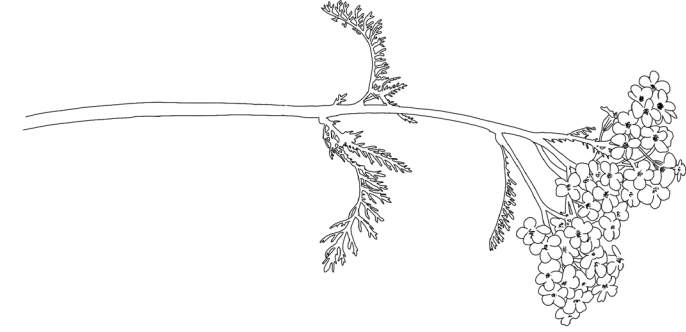
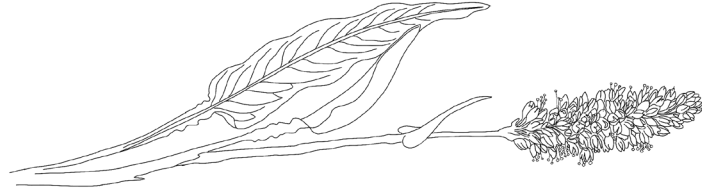
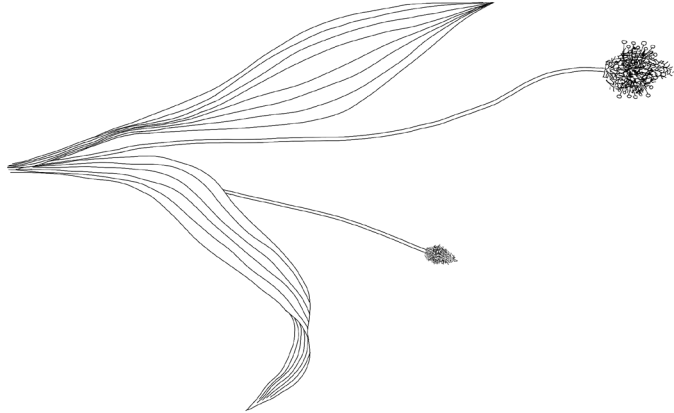
Schafgarbe



Schlangenknöterich



Spitzwegerich



()

()

()

()

()

()

Wann

März–Oktober

Wann

April–Oktober

Februar–September

Wo

feuchte Wälder, Waldränder

Wo

feuchte Wiesen

feuchte Wiesen und Bachufer

Was

Blüten, Blätter, Samen, Wurzel

Was

Blüten, Blätter, Stängel, Samen

Blüten und Blätter, Samen

Wofür

entzündungshemmend, beruhigend

Wofür

harntreibend, entzündungshemmend

entzündungshemmend, schleimlösend

Größe

20–50 cm

Größe

25–100 cm

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]

Verarbeitung

Wieder zurück von deinem
Kräuterspaziergang, wäschst du
die frisch gesammelten Kräuter
gründlich ab.





Zu Gast bei Annemarie

Annemarie lud uns zu sich ein, um uns zu zeigen, wie sie ihre Kräuter verarbeitet.

Als wir unsere Fahrräder vor ihrem Haus abschlossen, erspähte uns Annemarie bereits von ihrem Balkon. Sie empfing uns sehr freundlich, und wir setzten uns auf ihre Terasse mit Blick auf ihren wunderschönen wilden, doch sehr gepflegten, grünen Garten.





Nachdem die Kräuter gesammelt und gründlich gewaschen sind, fragt man sich: Was fange ich jetzt damit an? Wie kann ich die Kräuter dann eigentlich konservieren oder verarbeiten?

Annemarie zeigt uns ihren Vorrat in ihrem Keller. Unter anderem befinden sich dort verschiedene getrocknete Kräuter, aber auch Sirupe und Salben, in die Kräuter verarbeitet wurden.

Wir fragen, Annemarie, welche Tipps sie für uns hat.

Am einfachsten ist es die Kräuter zu trocknen und dann beispielsweise für Tee zu verwenden. Eine weitere gute Möglichkeit ist es, die Kräuter zu Pesto zu verarbeiten, dieses kann man auch einfrieren. Dafür eignen sich Spitzwegerich, Giersch, Löwenzahn, Bärlauch und Knoblauchsrauke gut! Kräutersalze finde ich auch eine tolle Sache. Da mache ich welche mit getrockneten Kräutern aber auch frische, wie zum Beispiel mit Bärlauch. Diese müssen dann im Kühlschrank gelagert werden. Giersch und Brennnessel kann man auch fermentieren. In Zucker und Honig können Kräuter auch konserviert werden. Oder es oxymelen, dabei legt man es in eine Essig-Honig-Mischung ein.

Hast du ein Lieblingskraut?

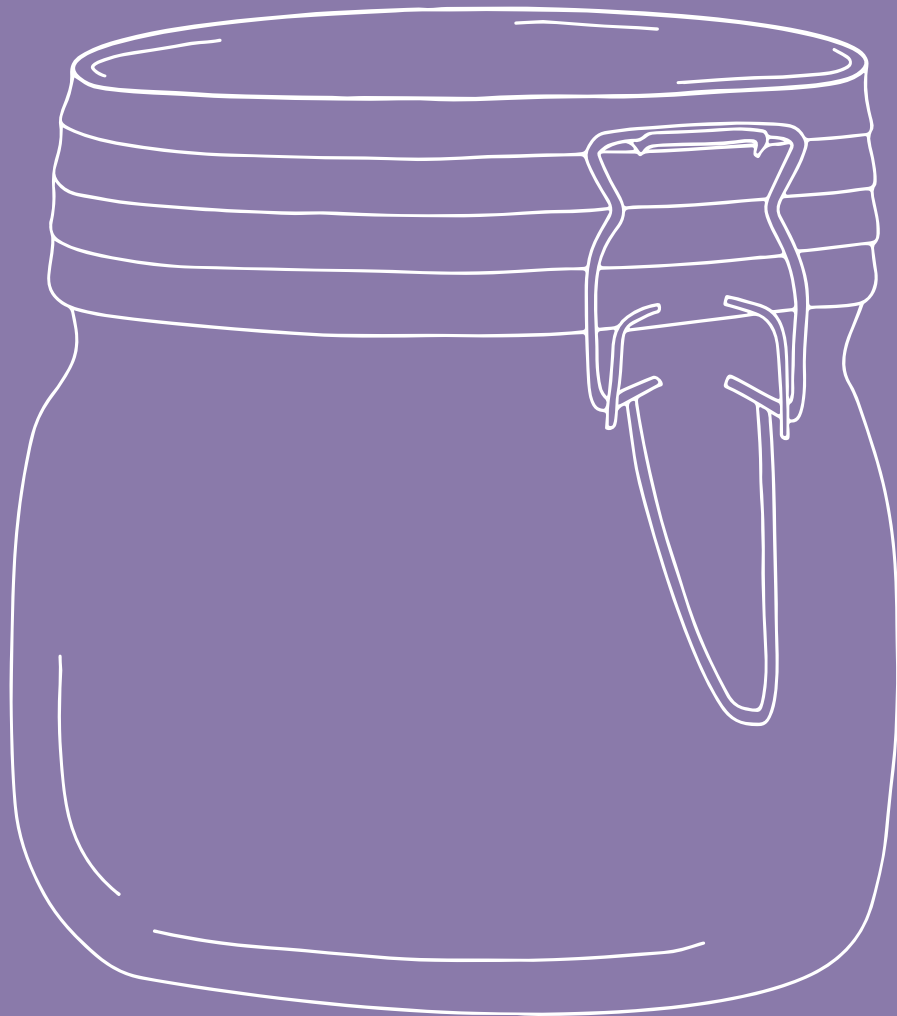
Also bei mir ist fast jedes Kraut ein Lieblingskraut. Egal ob giftig oder ungiftig, ich finde alles spannend im Pflanzenreich. Aber wenn ich welche auf eine einsame Insel mitnehmen müsste, wäre das zum einem der Giersch, als zweites definitiv der Löwenzahn und dann noch die Brennnessel. Mit denen kann man einfach ein so breites Spektrum in der Küche und Heilkunde abdecken.

Was würdest du Anfängern raten?

Nehmt euch Zeit, um euch damit zu beschäftigen, Neues auszuprobieren. Habt Experimentierfreude, denn Ernährung geht wirklich alle was an. Wir müssen alle was essen, und warum sollte man teures Superfood aus Fernost, Südamerika oder Afrika kaufen, wo wir nicht einmal wissen, wie es angebaut wurde und wie die Transportwege sind, wenn wir es doch auch vor der Haustüre haben. Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich und Brennnesseln können mit jedem Superfood mithalten. Zum Beispiel kann man Chia wunderbar durch Leinsamen ersetzen und Ginseng durch Löwenzahnwurzel.

Konservierung

Es gibt wirklich viele Möglichkeiten Kräuter zu konservieren. Welche die beste ist, hängt ganz allein von der Pflanze ab. Hier sind ein paar Beispiele.



1 Trocknung

Viele Kräuter lassen sich hervorragend trocknen und anschließend zum Beispiel als Tee oder Gewürz nutzen.

Pesto 2

Durch das Öl im Pesto werden Kräuter, die für den rohen Verzehr geeignet sind, gut von äußeren Einflüssen geschützt und verderben so langsamer.

3 Sirup

Aus einigen Blüten lassen sich süße Sirupe kochen, die zum Beispiel in Kombination mit Sprudel eine erfrischende Limonade ergeben können.

Fermentation 4

Hierbei wird Milchsäure von Bakterien produziert, die den pH-Wert steigert und dadurch Kräuter haltbarer macht.

5 Kräutersalze

Entweder man mischt fein geschnittene, frische Kräuter unter das Salz und kühlt es anschließend oder man vermengt es mit getrockneten Kräutern.

Du schneidest deine Kräuter klein,
während du schon an das leckere
Gericht denken musst, dass du
draus zubereiten wirst.



Deins

Das war es noch nicht! Das Magazin wird erst zu deinem Kräutermagazin, wenn du es mit Seiten erweiterst, die dich interessieren. Hier findest du ein wenig Inspiration, wie du damit anfangen kannst.

Pflanzen

Du vermisst noch Pflanzen in deinem Magazin? Vielleicht findest du auf unserer Website, was du suchst.

Rezepte

Auf unserer Website findest du noch viele andere Rezepte für leckere Wildkräutergerichte, die du dir ganz einfach bei dir Zuhause ausdrucken kannst.

Notizen

Lernst du auf deiner Reise neue Dinge, die du gerne aufschreiben willst ist Dein Kräutermagazin der genau richtige Ort dafür.

Herbarium

Presse Kräuter zum Beispiel zwischen dicken Büchern. So kannst du sie in dein eigenes Kräuterherbarium kleben.

Ende?



Annemaries Smoothie
Ein leckerer und gesunder
grüner Smoothie

Annemaries Smoothie

Zutaten

1 HV	Wildkräuter: Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch
1 St.	Apfel
1 St.	Banane
1 St.	Kiwi
0,5 St.	Zitrone
200 ml	Wasser

Optional können noch weitere Kräuter oder Früchte nach eigenem Gusto beigelegt werden.

Zubereitung

- 1 Zutaten gründlich mit kaltem Wasser waschen und grob klein schneiden.
- 2 Anschließend in den Mixer geben und den Saft einer halben Zitrone hinzugeben.
- 3 Etwas Wasser dazugeben und mixen, bis es zu einer homogenen Masse wird.
- 4 Smoothie in ein Glas gießen und zum Beispiel mit frischen Beinwellblüten garnieren.

Smoothiefakt

Grüne Smoothies aus dem Supermarkt werden stark erhitzt, um haltbar gemacht zu werden. Dadurch werden viele gesunde Vitamine, Nährstoffe und Enzyme zerstört.



Bärlauchpesto
Einfach, lecker und lange haltbar

Bärlauchpesto

Zutaten

100 g Bärlauch
80 g Parmesan
80 g Walnüsse
100 ml Olivenöl
Salz

Zubereitung

- 1 Bärlauch gründlich waschen und trocken schleudern.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer sämigen Masse mixen.
- 3 Das Pesto ist fertig und kann gut zu Pasta oder zu Brot verzehrt werden.

Bärlauchfakt

Bärlauch sollte am besten noch vor der Blüte geerntet werden, da dann der Geschmack am intensivsten ist.

Konservierung

Ein Glas mit Deckel mit kochendem Wasser auswaschen und Pesto in das noch heiße Gefäß füllen. Am Schluss die Oberfläche mit Olivenöl bedecken und zuschrauben. So ist es länger haltbar und kann auch eingefroren werden.

Literaturverzeichnis

Bildquelle

- 1 Bachnelkenwurz

<https://wildkraeuter-liebe.de/bach-nelkenwurz/>
- 2 Giersch

<https://www.plantura.garden/kraeuter/giersch/giersch-alternativen>
- 3 Gundermann

<https://pflanzenstimmung.de/glechoma-hederacea/>
- 4 Mädesüß

<https://www.gartentipps.com/echtes-maedesuess.html>
- 5 Sauerampfer

<https://www.naturadb.de/pflanzen/rumex-acetosella/>
- 6 Wiesenlabkraut

<https://www.waschbaer.de/magazin/labkraut/>

Textquelle

- Steckbriefe

<https://www.pflanzen-vielfalt.net>



Unser Kräutermagazin entstand im Sommersemester 2023 im Rahmen der Kurse „Typografie/Bild/Layout“ und „Bild II“ im zweiten Semester der Kommunikationsgestaltung.

Impressum

Studierende

- Inga Axelsson
- Josip Holinski

Betreuung

- Lena Somnitz
- Andreas Langen

Schriftarten

- Source Sans Pro
- Scotch Display

Druck

- Organisations-Druck GmbH
- Güglingstr. 62
- 73529 Schwäbisch Gmünd

Papier

- Munken 150g/m²

- Hochschule für Gestaltung
- Schwäbisch Gmünd
- Sommersemester 2023

Danke!

Wir möchten uns bei der VHS Schwäbisch Gmünd bedanken, die uns an lokale Kräuterpädagogen weitervermittelt hat.

Außerdem bedanken wir uns bei Dr. Norbert Luschka und vor Allem Annemarie Guckes, die wir auf ihren Kräuterwanderungen begleiten durften und die sich für ein Interview bereit gestellt haben.

