

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 on a thin stem. On the right, there is a tall, slender plant with a dense, elongated cluster of small flowers or leaves at the top, similar to the one on the left. Below it, there are some broad, pointed leaves. The title '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.



