

Kräuterwanderung 10.Mai.2012 in Ricklingen



**APFELBLÜTE –
Dies ist übrigens ein der Erntezeit Hannover
bekannter, Ricklinger Baum
mit Ernte-Erlaubnis**

Ein paar Hinweise vorweg:

Gesammelt werden kann a) auf Wiesen b) an Waldrändern c) nach Rücksprache auf brachliegenden Feldern d) an Flussläufen e) hoch auf dem Berge...

Und dies besonders April / Mai, prinzipiell aber ganzjährig je nach Reifezeit der Pflanze und der verwertbaren Pflanzenteile.

Gesammelt werden sollte vormittags (nachdem der Tau getrocknet ist), Blüten möglichst mittags zur wärmsten Zeit, denn dann ist der Anteil ätherischer Öle besonders hoch. Allgemein immer bei Trockenheit sammeln, möglichst nach 2 trockenen Tagen.

Bitte Allergien, Hautempfindlichkeiten berücksichtigen und bei Schwangerschaft vorab klären, welche Kräuter ungefährlich sind.

Allgemein können Gegenanzeigen bei Kräutern zum Beispiel auf dem klosterfrau-heilpflanzenlexikon.de nachgelesen werden.

Mehr Beschreibungen findet Ihr z. B. im kraeuter-almanach.de oder z. B. im Buch (mit Zeichnungen!) „Heilpflanzen“ von Hans-Peter Dörfler/Gerhard Roselt. Außerdem im Internet unter einzelnen Pflanzennamen oder botanischen Begriffen bei Wikipedia. Übrigens ist auch das Schulbiologiezentrum in Vinnhorst eine gute Möglichkeit, Kräuter kennenzulernen! Da viele Kräuter auch kultiviert wurden, kann z. B. Saatgut bei Dreschflegel oder beim VEN e. V. evtl. bestellt werden.

Bitte sammelt

- in Ruhe und mit Sorgfalt
- im Gehen, das heißt immer mal ein bisschen was nehmen, auch nur die benötigten Teile einer Pflanze. Pflanze und Bestände sollten sich regenerieren können. Denkt bitte beim Sammeln von Blüten auch daran, dass sie i. d. R. Fortpflanzungsfunktionen haben und aus ihnen essbare Früchte entstehen können (z. B. aus Heckenrosen die Hagebutten!).
- keine angefressenen oder beschädigten Pflanzen(teile)
- mit allen Sinnen! Also: sehen – fühlen – riechen – und **erst dann schmecken, wenn Ihr ganz sicher seid!**
- möglichst nicht im Hochwasserbereich belasteter Flüsse und, klar, nicht an Hundeauslaufstellen
- nicht dort, wo Chemikalien gesprüht werden
- das Sammelgut in Stoffbeuteln oder Körben, dabei nicht stopfen, also alles möglichst locker reinlegen (das gilt auch für das Aufbewahren in Gläsern nach dem Trocknen). Wurzeln können auch in Plastikbeuteln gesammelt werden.
- Wichtig: Bilder der Pflanzen ansehen, Beschreibungen lesen, so oft es geht, um sich das Aussehen einzuprägen! Einen kleinen Vorgeschmack können wir hier geben, am Schluss findet Ihr eine Bücherliste

Beachtet auch

- **den Fuchsbandwurm: Gekochtes ist immer ungefährlich!** Doch Kräuter werden natürlich auch als Salat gegessen, genauso wie Feldsalat auch, der genauso befallen sein könnte. Wissen muss man, dass der nachtaktive Fuchs auch städtische Gärten erreicht, also generell keine Sicherheit vor dem Fuchsbandwurm besteht. Dieser Fuchsbandwurm ist tatsächlich gefährlich, er kann lange unbemerkt im Körper bleiben und „plötzlich“ hat man Leberschäden.

Die Wanderung begann gleich vor dem Haus...

Wer seiner Wiese keinen Kurzhaarschnitt verpasst, kann schon im eigenen Garten viel Verwertbares finden. Die Pflanzen „tauchen auf“, durch Bestäubung (Wind, Bienen), und in dem Zusammenhang erübrigt sich auch die Frage, ob gentechnikfreie Felder durch Sicherheitsabstände vor Einkreuzungen geschützt werden können. Aber das führt auf eine andere Spur, gehen wir also zurück zu den Kräutern, die, anders als Nutzpflanzen, unkultiviert in der Gegend wachsen und deshalb oft als „Unkraut“ gelten. Obwohl sie essbar sind und / oder heilende Wirkung haben.

Ohne menschliches Zutun an bestimmten Stellen wachsende Pflanzen geben auch Auskunft über die Böden, auf denen sie stehen (Brennnesseln auf stickstoffreichen, auch stark gedüngten Böden).

Im Folgenden werden die Pflanzen mit Familienzugehörigkeit vorgestellt sowie mit ihrer lateinischen (botanischen) Bezeichnung, da es regional unterschiedliche Namen für dieselbe Pflanze geben kann. So heißt der Sandthymian auch Quendel oder Feldkümmel und muss vom Echten Thymian unterschieden werden. Außerdem sind viele Pflanzen europaweit oder gar weltweit verbreitet.

Manchmal unterscheiden sich Angaben in Büchern und anderen Quellen voneinander – das kann sich um die Sammelzeit handeln oder auch Anwendungen...



BROMBEERE (Rosengewächs /Rubus fruticosus)

Hier Blätter mit Trieben eines Brombeerstrauchs.

Standort: kultiviert oder in Gebüsch und Wäldern, auch an Wegen und auf Kahlschlägen

Blüte: Juni - Juli (weiße o. rosafarbene Blüten, auch dann, wenn Früchte schon gewachsen sind)

Sammelzeit: Mai - Juli

Sammelgut / verwendbare Teile: (jüngere) Blätter – als Tee. Früchte – (bekannt)

Blätter enthalten: vor allem Gerbstoffe, die allgemein eine zusammenziehende, austrocknende Wirkung haben und daher z. B. bei Durchfall helfen. Als Gurgelwasser gegen Halsentzündung, Umschlag bei Hautausschlägen

Kennzeichen: Allgemeine Merkmale der Rosengewächse (Blütenform!). Kleine Stacheln an den Blattunterseiten, die sich wie kleine Widerhaken anfühlen. Ränder der eiförmigen Blätter gesägt. Die Blattunterseite ist wegen Härchen etwas heller. Nur die jüngeren Blätter mit ihren deutlichen Rippen glänzen auf der Blattoberseite!

Exkurs zu Begriffen: Die Brombeer-Blüten haben, wie es i. d. R. bei Rosengewächsen der Fall ist, fünf sogenannte Kronenblätter. Eselsbrücke: Die Kelchblätter „tragen“ die eigentliche Blütenkrone. Auffällig sind bei Pflanzen dieser Familie außerdem die etwas „fransigen“, eher rundlichen Blütenblattränder. Ein Merkmal ist auch der Blütengeruch bei Rosengewächsen!

Bei den Blattformen gibt es neben „eiförmig“ und „gesägter Blattrand“ noch andere, selbsterklärende Bezeichnungen.

Fermentiertipp: Blätter in feuchtes Tuch legen, Tuch einrollen, maximal eine Woche an luftigem, warmen, schattigen Ort legen. So kann hier vor Ort ohne Importe ein Schwarz-Tee hergestellt werden.

Das Trocknen dauert oft länger: Man kann die Pflanzen kopfüber an einem luftigen, schattigen, warmen Ort zum Trocknen aufhängen, oder – auf Tüchern ausgebreitet – auf einem Wäscheständer trocknen lassen. Wenn's raschelt, ist es gut.

... und noch ein Exkurs zur sogenannten „Frühjahrskur“, der Heilwirkungen und Verwendbarkeit von Kräutern:

Nicht umsonst heißt es Frühjahrskur. Kräutertees sollten nicht länger als 6 Wochen hintereinander getrunken werden, denn die Wirkung lässt nach oder schlägt sogar um. So kann Pfefferminz z. B. bei längerer Anwendung den Magen eher reizen als dass sie hilft. Eine Ausnahme ist Weißdorntee, dieser kann unbedenklich über längere Zeiträume hinweg getrunken werden.

Viele Kräuter sind blutreinigend und /oder ausleitend, „entschlackend“. Damit reinigen sie indirekt auch die Haut. Beispiel: Brennnessel -> Harnwege / Blut. Verstärken Kräuter den Harndrang, muss also gegebenenfalls wieder Flüssigkeit zugeführt werden. Blutreinigende Kräuter helfen damit auch bei Rheuma oder Gicht.

Ein Tipp nebenbei zum Entgiften sowie Ausscheiden von Bakterien über den Mund: Morgens mit noch leerem Magen einen Esslöffel Öl (kaltgepresstes Öl, häufig wird Sonnenblumenöl empfohlen) im Mund ca. 10-15 Minuten hin- und herbewegen, Öl durch die Zähne ziehen, etc., Öl NICHT schlucken! Nach einiger Zeit Öl ins Klo oder in ein Tuch, das dann weggeworfen wird, ausspucken. Mund ausspülen / Zähne putzen. Zeitraum der „Ölziehkur“ wird in manchen Quellen mit 4-6 Wochen angegeben (ca. 14 - 21 Tage habe ich gehört, am Besten also: Nach Gefühl gehen!).

Zurück zu den Kräutern:

Enthalten Pflanzen *Bitterstoffe* wie z. B. Löwenzahn, sind sie appetitanregend und fördern die Verdauung. Vom Sauerampfer sollte wegen der enthaltenen Oxalsäure jedoch nicht zuviel gegessen werden. Oxalsäure ist auch in Rhabarber-Stielen enthalten. Vorsicht bei Nieren-, Gallenkrankheiten und Kindern (Warnung Quelle: detaillierter Wikipedia-Artikel). Ergänzung zum Löwenzahn: enthält auch Carotine (zu unterscheiden vom Begriff „Carotinoide“!), Flavonoide, Gerbstoffe und Mineralien (besonders Kalzium). Gerbstoffe „ziehen zusammen“ und trocknen aus.

Wiesenschaumkraut, Brunnenkresse sind beispielsweise blutreinigend. Blutreinigend bedeutet immer auch Hilfe bei Gicht und Rheuma. Vorsicht vor Überdosierung wegen eventueller Magenreizungen!

Schleimstoffe enthält beispielsweise Eibisch, der hilft u. a. bei trockenem Reizhusten und wundem Hals.

Exkurs: Um Schleimstoffe zu erhalten, sollte ein Kaltauszug verwendet werden (d. h. Kräuter über Nacht in kaltem Wasser lassen, Auszug dann leicht erwärmen. Hinweis: Was nicht abgekocht wurde, kann Keime enthalten).

Eibisch wird vom klosterfrau-heilpflanzenlexikon.de *nicht* bei sogenanntem „produktiven Husten“ empfohlen, also Husten der mit viel Schleimbildung einhergeht.

Für solchen „verschleimten“ Husten gibt es zum Beispiel *Thymian*.

Die „zusammenziehende“ und austrocknende Wirkung der *Gerbstoffe* wurde schon erwähnt.

Kräuter in der Küche...

Kräuter wie z. B. Postelein (auch Winterportulak genannt – er keimt erst bei Minustemperaturen, sollte aber im Winter nicht gesammelt werden) geben leckere Salate ab. Sie schmecken auf dem Butterbrot, seien es Bärlauch, Knoblauchsrauke, Gänseblümchenblätter- und Köpfe.

Kräuter, bzw. die Blüten mancher Kräuter versüßen Speisen und Getränke wie die Weiße Taubnessel oder „Echtes Mädesüß“. „Mäde“ von „Mad“ der Wiese, also nicht von „Mädchen“....

Junge Brennnessel- und Beinwellblätter können wie Gemüse (z. B. Spinat) zubereitet werden, und Beinwell hilft noch dazu, stumpfe (d. h. nicht offene) Verletzungen zu heilen wie Knochenbrüche und Verstauchungen (mehr dazu später).

Weißdornblüten-Tee stärkt das Herz besonders bei Altersschwäche, und kann, wie schon gesagt, auch länger als 6 Wochen hintereinander getrunken werden.

Saft aus Spitzwegerichblättern gilt als „Wiesenpflaster“ das bei Wunden und Insektenstichen hilft, und Spitzwegerich hilft bei Heiserkeit, Entzündungen im Mund-/Rachenraum und bei Husten.

Hirtentäschel stillt Blutungen.

Rosenblüten finden Anwendung in der Kosmetik, in der Küche.

Wo ist der Spitzwegerich? Hier, umgeben von Klee, aber an den schlanken, geäderten, lanzenartigen Blättern gut erkennbar:



SPITZWEGERICH (Wegerichgewächs / *Plantago lanceolata*)

Standort: sonnige, trockene Wiesen, Weg- und Waldränder oder Ödland

Blüte: Mai – Sept. die weißen Blüten bilden eine „kugelige Blütenähre“, d. h. sitzen rund um den Kolben

Sammelzeit: Mai - Juni

Sammelgut: das Kraut (= alles Oberirdische)

Kennzeichen: lanzettliche, grundständige Blattrosette (Eselsbrücke: Blätter „stehen auf dem Grund“, also auf dem Boden. Genauer gesagt gehen die Blätter relativ dicht über dem Boden vom Stängel ab, sie bilden beim Spitzwegerich um den Stängel herum einen Kreis, eine Rosette). Spitzwegerich wird im Volksmund wegen Aussehen der Blätter auch „Siebenrippe“ oder „Aderblatt“ genannt.

Exkurs Blütenformen: neben der Ähre (Eselsbrücke: Aussehen von Getreide!) gibt es noch andere, selbsterklärende Blütenformen. Bei Wikipedia könnt Ihr unter dem Begriff „Blütenstand“ zu den einzelnen Formen gelangen.

Es gibt außerdem auch einen Spitzwegerich-Verwandten, den Breitwegerich, dessen Blätter, in Schuhe gelegt, Blasen verhindern können.

Exkurs Heilkräuterkunde: Fünf Spitzwegerich-Blätter übereinanderlegen, Saft auspressen und über Wunden streichen = das Wiesenpflaster! Wirkt antibakteriell und blutgerinnend (s. Dörfler/Roselt).

Spitzwegerich-Husten-Honig: Blätter April-Mai sammeln, Schichtweise Blätter und Honig in ein Glas füllen, mit Honig abschließen, Glas - wegen ausgeglichener Temperatur und Dunkelheit - in die Erde stecken, und dort ca. 4 Monate lassen. Dann das Glas im Wasserbad erwärmen und den flüssigen Honig durch ein Sieb in ein anderes Glas abgießen, falls man die Blätter nicht drinlassen möchte.

Für Spitzwegerich empfiehlt der kaesekessel.de schnelles Trocknen bei 30-40 Grad C (das ist auch im Backofen möglich, Tür des Ofens leicht geöffnet lassen). Dort wird auch eine 3-Wochen-Akazienhonig-Variante des Hustenhonigs beschrieben: Das Glas auf dem Fensterbrett stehen lassen, täglich umdrehen, danach abseihen.

Spitzwegerich soll, so Info aus dem Buch „Heilpflanzen“ von Dörfler/Roselt auch bei Infektionen der oberen Luftwege sowie des Harnapparates helfen.

Weiter geht's.

Wer Glück, also in dem Fall einen verfügbaren Garten hat, dessen Wiese wachsen darf, hat im Frühjahr oft gut zu essen. Hier ein paar Kurzportraits:



POSTELEIN oder Winterportulak (Montiaceae / Montia perfoliata)

Standort: kultiviert - oder wild eher im Halbschatten oder Schatten, auf Äckern, Wiesen

Blüte: Feb.-Mai/Juni

Sammelzeit: ca. Mai bis in den Sommer

Sammelgut: Kraut, d. h. alles Oberirdische

Kennzeichen: Postelein wird auch „Tellerkraut“ genannt; der Stängel ragt aus dem eiförmigen, ganzrandigen Blatt.

Küche: Kann als Salat zubereitet werden, im Internet gibt es ein paar Gärtner- und Kräuterkunde-Seiten, auf denen Postelein auch als Gemüse gegart empfohlen wird

ALS NÄCHSTES FOLGT DAS GÄNSEBLÜMCHEN, dessen Köpfe gegessen werden können

Exkurs: Blüten sollten nicht gekocht, gebraten o. ä. werden, sondern lediglich als Salat oder zum Drüberstreuen als Gewürz oder Dekoration verwendet werden.

Exkurs Tee-Zubereitung: Bei der Zubereitung eines Tees aus Blüten nicht mehr kochendes Wasser zum Überbrühen nehmen, ca. 3-4 Minuten ziehen lassen. Kleiner „Ungefähr“-Tipp zur Dosierung: Bei getrockneten Kräutern reicht oft der „Dreifingergriff“, bei Frischen eine Handvoll.



GÄNSEBLÜMCHEN – (Korbblütler / *Bellis perennis*)

Die Blätter bilden eine Rosette, was hier auf dem Foto nicht gut erkennbar ist. Blätter und Köpfe eignen sich gut für Salate, die man unter Umständen auch im Winter essen kann, denn diese Pflanze schaut schon mal durch den Schnee. Das Blütenkörbchen schließt sich abends und bei „schlechtem“ Wetter. Aus den geschlossenen Köpfen können auch Kapern hergestellt werden (Tipp von frag-mutti.de).



LÖWENZAHN – hier die Blüte (Korbblütengewächs / *Taraxum officinale*).

Der botanische Name weist auf „Offizin“ hin – also auf die Werkstatt der ApothekerInnen ...

(Als Salat) essbare Teile des Löwenzahns: Nur die jungen Blätter. Löwenzahn-Blätter wachsen grundständig („stehen auf dem Grund“) als Rosette, und der Pflanzename beschreibt die Blattränder. Die Löwenzahn-Blüten sind ebenfalls essbar (besser ohne die sehr bitteren grünen Kelchblätter - die Blüte kann von oben aus dem Kelch gezupft werden). Löwenzahn enthält Bitterstoffe und wirkt damit appetitanregend / verdauungsfördernd.

Als nächstes folgt:



SAUERAMPFER (Knöterichgewächs / *Rumex acetosa*)

selbsterklärende Geschmacksrichtung. Ein Kennzeichen sind die beiden „Ohren“ der pfeilförmigen Blätter, die Richtung Stängel zeigen und leicht um ihn herumgreifen. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollte vom Sauerampfer nicht zuviel gegessen werden, das gilt z. B. auch für Rhabarber. Zubereitung z. B. als Suppe.

Vom Bärlauch gibt es leider kein Foto – aber hier dennoch ein Hinweis, weil immer wieder vor Verwechslung mit den giftigen Maiglöckchen gewarnt wird:

Wer genau sieht, fühlt, riecht (Knoblauch!), kann sich eigentlich nicht irren, auch nicht in der Blütezeit. Vor allem die Blätter unterscheiden sich: Die der Maiglöckchen sind stärker, aufrechter, gegenständig (je zwei Blätter wachsen gegenüber am Stängel) und glänzen außerdem an der Unterseite.

Die Blätter des Bärlauchs bilden jedoch eine grundständige Rosette und wachsen einzeln am Stängel („wechselständig“).

Weiter im etwas ungeordneten Rundgang

als nächstes steht, etwas am Rande im Schatten, zur Abwechslung eine Heil- und Esspflanze:



GUNDERMANN – (Lippenblütler / Glechoma hederacea)

Standort: nährstoffreiche, etwas feuchte Böden, auf Brachäckern, unter Bäumen und Sträuchern

Blüte: April-Juni

Sammelzeit: April-Juni

Sammelgut: Kraut, bzw. Blätter, Blüten

Kennzeichen: Geruch. Gebuchtete Blattränder, auffällige Adern, Blätter am Stängel gegenständig („stehen sich gegenüber“). Wächst „kriechend mit langen Ausläufern“.

Küche: geeignet für Salate, Kräuterquark, Suppen, Soßen. **Dekorationstipp:** Blüten in Eiswürfel einschließen.

Inhaltsstoffe: Glechomin (dem wird eine besonders für Pferde giftige Wirkung zugeschrieben). Hoher Gehalt an Gerbstoffen. **Empfehlung:** Sparsame Verwendung

Exkurs Formen der Blüten und Blätter: „Lippenblüten“-Gewächs: Die Blüten erinnern, mit etwas Fantasie, an weiter geöffnete Münder. Gekerbte oder gebuchtete Blattränder? Eselsbrücke: Bucht geht nach innen, eine Kerbe nach außen, und Beide verlaufen eher rundlich-weich.

Als nächstes folgt eine Heilpflanze:



SCHAFGARBE – (Korbblütengewächs / Achillea millefolium)

auch „Augenbraue der Venus“ genannt. Laut Mythologie soll der Krieger Achilles durch den heilkundigen Kentauren Chiron auf die wundheilende Wirkung aufmerksam gemacht worden sein

Standort: Wiesen, nicht zu feuchte Böden

Sammelzeit: Juni-Sept.

Blütezeit: Juni-Okt.

Blüten: weiß, in Dolden

Sammelgut: Blüten (Tee), Blätter (Wildkräutergerichte), bzw. das Kraut

Kennzeichen: Blätter wie Federn oder Augenbrauen

Bei Wikipedia wird die Schafgarbe als „Bodenfestiger“ bezeichnet. Wie der Name sagt, wird die Pflanze von Schafen gern gefressen.

Schafgarbenkraut wird bei Dörfler/Roselt beschrieben als „appetitanregend, verdauungsfördernd, galle- und blähungstreibend.

Exkurs zum Begriff „Dolde“: Gemeint ist damit der Blütenstand, d. h. laut Wikipedia „der Teil des Sprossachsensystems, der der Blütenbildung bei Samenpflanzen dient. Mit Sprossachse ist einfach der Stängel gemeint. Die Form einer Dolde zeigt der Wikipedia-Artikel zum Begriff „Dolde“ sehr deutlich: An der Spitze der Sprossachse, also des Stängels, setzen mehrere kleine Stängel an, die jeweils eine Blüte tragen. In diesem Fall tragen sie also kleine Blütenkörbe (s. „Korbblütler“).

Als nächstes folgt:



FRAUENMANTEL – (Rosengewächs / Alchemilla vulgaris)

Das „vulgaris“ weist auf den vollständigen Namen hin: „Gemeiner Frauenmantel“ – „gemein“ hier im Sinne von „gewöhnlich“. In manchen Quellen steht auch „Gewöhnlicher Frauenmantel“.

Standort: schattig-halbschattig, auf „nassen, fetten Wiesen“, Schutt, Felder, lichte Wälder

Blüte: Mai-Sept.

Sammelzeit: Mai-Aug.

Sammelgut: Kraut (d. h. alles Oberirdische)

Kennzeichen: Blüten gelb-grün. Blätter ähnlich wie ein Poncho. Blätter etwas gefaltet, Blattränder gekerbt / gesägt (bei den Abbildungen im Buch von Dörfler/Roselt sieht man deutlicher, dass die Frauenmantel-Blätter aus größeren, rundlichen Kerben bestehen, die bei größeren Blättern wiederum an ihren Rändern gesägt aussehen.

Die Tropfen auf den Blättern sondert die Pflanze selbst ab: Sogenannte Guttationstropfen.

Inhaltsstoffe: u. a. Gerb- und Bitterstoffe (zur Erinnerung: Gerbstoffe wirken adstringierend, d. h. sie „ziehen zusammen“ und sie trocknen aus. Bitterstoffe wirken auf Verdauung)

Zielgruppe der heilsamen Wirkungen und Form des Blattes sind im Namen angedeutet. Und genauso sah der Frauenmantel, der übrigens im Garten wuchs, an dem leicht regnerischen Mai - Vormittag auch aus, mit den Guttationstropfen auf dem Blatt.

Es geht weiter mit...

HOLUNDER (hier wäre ein Bild des ganzen Strauchs gut)



SCHWARZER HOLUNDER (Geißblattgewächs / *Sambucus nigra*)

Standort: feuchte Waldböden, auch steinige Stellen

Blüte: Mai-Juli

Sammelzeit: Juni-Juli

Sammelgut: Blüten, Früchte

Blüte: Mai-Juli

Kennzeichen: wächst als Strauch; weiches, weißes Mark der eckigen Stängel. Geruch. Stängel etwas eckig, Blätter gegenständig („sitzen sich am Stängel gegenüber“) und unpaarig gefiedert, das heißt, an der Spitze der Stängel sitzt noch ein Blatt. Blattränder gesägt.

Blüten weiß-gelblich in Dolden. Auffällig ist die regelmäßige Anordnung Blüte – Staubbeutel: Jeweils 5.

Kräuterheilkunde: Blüten zubereiten als Tee zum Harn-, Schweiß- und Milchtreiben

(Hinweis im kraeuter-almanach.de). Zum Ausschwitzen von Erkältungen: heißer

Holundersaft + Honig. Gegen Hautunreinheiten und Sonnenbrand: Holunderwasser: Zubereitung wie Tee, abkühlen lassen, + 10g Weingeist dazugeben, mehrere Stunden stehen lassen (genaues

Mischungsverhältnis müsste noch mal erfragt werden)

Küche: Blüten können in Teig gebacken werden, zu Sirup oder, gemeinsam mit den Früchten, zu Marmelade verarbeitet werden ... Früchte selbst NICHT roh essen – z. B. zu Marmelade oder Saft verarbeiten



WIESENSCHAUMKRAUT – (Kreuzblütengewächs / *Cardamine pratensis*)

Botanischer Name heißt übersetzt „Wiesenkresse“ (Cardamine von griech. Kardamon – Kresse): Info exnatura.de

Standort: nährstoffreiche, feuchte (!) Wiesen, Weiden, Uferbereiche, feuchte /lichte Wälder

Blüte: April-Juni

Sammelzeit: April

Sammelgut: Kraut

Kennzeichen: Blüten blasslila – weiß/rosa, dunkel geädert. Aufrechte, unverzweigte Stängel, grundständige Blattrosette. Früchte sind Schoten, die nach der Reife aufplatzen und dadurch die Samen verteilen

Inhaltsstoffe: u. a. Senföle (s. auch Geschmack der Kresse!)

Küche: Sammelgut essbar, geeignet für Salat

Heilkunde: wie Brunnenkresse Anwendung zur Blutreinigung, hilft damit bei Rheuma, Gicht

Wiesenschaumkraut ist gefährdet durch Entwässerungsmaßnahmen! (Info nabu.de)

Pflanze kann sich auch „vegetativ“ vermehren – Voraussetzung ist, dass die grundständigen Blätter feuchten Boden berühren können (Info nabu.de)

Hier folgt eine NICHT ESSBARE Pflanze:



SCHÖLLKRAUT – (Mohngewächs / Chelidonium majus)

Standort: menschliche Ansiedelungen, Wege, Hecken, Mauerritzen...

Wird aus gutem Grund u. a. auch „Warzenkraut“ genannt. Der Saft aus dem Stängel wird über Warzen gestrichen. Wie bei Kräutertees auch muss man bei der Behandlung ein paar Wochen Geduld haben.

SCHÖLLKRAUT IST GIFTIG!

Inhaltsstoffe: Alkaloide

Wegen Flecken möglichst Kontakt mit Kleidung vermeiden.

Das war erstmal der Bestand von der Wiese direkt am Haus!

Weiter ging's dann in die Pfarrstraße, über die Stammestrasse, gleich rechts in den nächsten, leider auch unbenannten Weg an Flaschencontainern vorbei, Richtung Bolzplatz und Pumpwerk. Das Pumpwerk ist ein Backsteinhaus, das der Stadt gehört. Der Weg ist einer der Wege ab der Stammestrasse, die Richtung Deich und Ricklinger Masch führen. Er trifft z. B. auf den Benedessenweg. Das müsste als Beschreibung evtl. reichen 😊

Diese Stelle ist der Erntezeit-Runde vom Oktober 2011 wahrscheinlich auch noch bekannt, denn auf dem Bolzplatz, bzw. in der Nähe stehen Bäume, die von allen abgeerntet werden dürfen.

Links auf diesem unbenannten Weg steht also das Backsteingebäude der Stadt, auf der rechten Seite geht ein Hang runter zum Sportplatz. Und an diesem Hang stand gleich



EIN WILDROSENSTRAUCH – Auch Heckenrose oder Hundsrose
(Rosengewächs / *Rosa canina*)

Standort: Weg-, Wald- und Feldränder, magere Weiden

Blütezeit: Juni (wir waren im Mai hier, und genauso sah diese Rosenart aus!)

Sammelzeit: zur Blütezeit oder Oktober (Hagebutten)

Sammelgut: Blüten, Früchte (beim Sammeln der Blüten beachten, dass hieraus die Früchte entstehen.... – Hundsrose soll aber reichlich blühen)

Kennzeichen: Geruch 😊 der weiß-rosafarbenen Blüten! Pflanze wächst als Strauch und hat, wie i. d. R. die Rosengewächse, Dornen bzw. in dem Fall Stacheln. Stacheln kann man mit den Fingern abknipsen, während Dornen als spitze Auswüchse von Zweigen fest mit diesen Zweigen verbunden sind (Schlehdorn, Weißdorn). Die Stacheln der Heckenrose sind rückwärts gekrümmt. Zum Vergleich weiterer Kennzeichen siehe Beschreibung vorheriger Rosengewächse. Blätter unpaarig gefiedert (d. h. an der Spitze des Stängels noch ein Blatt).

Früchte ohne Kelchblätter.

Bei Wikipedia steht auch, dass die Hundsrose als Bodenfestiger an Hängen verwendet wird oder zur Wiederbegrünung von Lehm- und Sandgruben.

Exkurs Begriff Blütenstand: Zu der Heckenrose gibt es die Beschreibung „Blütenstand Mischform aus Dolde und Rispe, was etwas verwirrend klingt. Rispen – unregelmäßig verzweigte Seitenachsen mit Blättern und Blüten. Bei diesen Beschreibungen ist es am Besten: Bild im Wikipedia Artikel zu den Suchbegriffen „Rispe“ und „Dolde“ anschauen, das ersetzt umständliche Beschreibungen!

Küche: Neben bekannten Verarbeitungsmöglichkeiten der Hagebutten können die Heckenrosen-Blüten z. B. kandiert oder als (entspannender) Tee zubereitet werden. Es gibt Frischkäse im Rosenbett oder Rosen in Gelee und natürlich Rosenblüten zur Verwendung in der Kosmetik. Rosenwasser wird auch für die Marzipan-Herstellung verwendet.

Auf der linken Seite dieses Weges geht ebenfalls ein Hang runter, und weiter unten war im Oktober 2011 eine Erntezeit-Delegation auf Suche nach erntereifen Obstbäumen.

An den Wegrändern und auf den Hängen, immer in sonnigerem Bereich, haben wir vor allem diese beiden Pflanzen reichlich gefunden:



GROSSE BRENNESSEL – (Brennesselgewächs / *Urtica dioica*)

Standort: laut Dörfler/Roselt „in menschlicher Nähe“

Zeigerpflanze für nährstoffreiche, aber auch gedüngte Böden

Blüte: Juni – Okt.

Sammelzeit: Juni – August (ich habe Brennessel-Spinat auch im Mai schon zubereitet)

Sammelgut: empfohlen wurden junge Blätter für die Zubereitung als Gemüse; sonst kann das Kraut gesammelt werden (besser mit Handschuhen, falls nicht vorhanden: Blätter an der Unterseite anfassen)

Inhaltsstoffe der Brennhaare: u. a. auch Serotonin sowie Ameisen-, Essig- und Buttersäure.

Das Kraut enthält z. B. Vitamin C, Kieselsäure, Chlorophyll (klar – grüne Farbe... Inhaltsstoff wurde jedoch extra angegeben)

Kräuterheilkunde: Kraut wird in Blasen-, Nierentees verwendet (Achtung: ist harntreibend, also auch entwässernd!), ebenso in Gicht- und Rheumatees (Brennessel ist auch blutreinigend).

„Der Tee hilft beim Ausscheiden aller möglichen Dinge“, haben wir nach der Wanderung erfahren.

Küche: Die (jungen) Blätter können wie Gemüse zubereitet werden (ich habe sowohl Stängel als auch Blätter wie Spinat verarbeitet)

UND, an gleicher Stelle, immer zusammen mit der Brennessel:



KNOBLAUCHSRAUKE – (Kreuzblütengewächs / *Alliaria petiolata*)

Standort: eigentlich Laubwälder, aber auch in Gebüsch, an Wegrändern, auf Schuttplätzen, oft in Gesellschaft mit der Brennessel. An feuchten Standorten auch in der Sonne

Blüte: April-Juli

Sammelzeit: April-Juli

Sammelgut: Kraut

Kennzeichen: weiße Blüten, jeweils 4 Blätter, Stängel kantig, hier sind die jüngeren Blätter etwas gefaltet.

Blattrand gekerbt / gezähnt. Geruch, wenn man Blätter zwischen den Fingern reibt.

Küche: SEHR würzig! Diverse Möglichkeiten der kalten Küche (Salat, Quark u. a.)

Außerdem fanden wir, als wir am Backsteingebäude vorbei den Weg Richtung stadteinwärts gingen (also nicht in den Benedessenweg), an einem sonnigen Standort den am Anfang schon gezeigten Apfelbaum



APFELBAUM in Blüte – (Rosengewächs / *malus* – exakte Bezeichnung fehlt)

Auf der Website pommologen-verein.de kann mehr über alte Apfelsorten erfahren werden, die übrigens oft, so Information des Pommologen Hans-Joachim Bannier, trotz Allergien gegessen werden können. Mehr dazu erfährt Ihr in seinem Vortrag auf freie-radios.net, Suchbegriff „Bannier“ (Aufzeichnung von ColoRadio Dresden)

Und weiter geht's mit:



SCHLEHE – (Rosengewächs / *Prunus spinosa*)

Standort: sonnige, trockene Standorte, häufig zusammen mit anderen Sträuchern wie Heckenrose, Brombeere und anderen Dornensträuchern

Blüte: April – Mai

Sammelzeit: April – Mai (Blüten)

Sammelgut: Blüten, Früchte

Kennzeichen s. Rosengewächse, weiße Blüten (Geruch!), starke Dornen an den Ästen, die sich, anders als die Stacheln der Heckenrose, auch nicht mit den Fingern „abknipsen“ lassen.

Kräuterheilkunde: Blüten als mildes Abführmittel

Küche: Früchte als Marmelade, Saft

Noch mehr Rosengewächse auf der nächsten Seite:



ZWEIGRIFFLIGER WEISSDORN – (Rosengewächs / *Crataegus laevigata*)

Standort: humose bis trockene Böden, besonders gut auf schweren Lehmböden, in Laub- und Kieferwäldern, lichten Gebüsch und Hecken

Blüte: Mai

Sammelzeit: Mai – Juni (Blüten), Aug.-Okt. (Früchte)

Sammelgut: Blüten, Früchte

Kennzeichen: s. Rosengewächse. Süßlicher Geruch der Blüten

Inhaltsstoffe: besonders Flavonoide

Kräuterheilkunde: Tee aus den Blüten für „Alters- und Belastungsherz“ (Dörfler/Roselt), blutdrucksenkend, empfohlen auch bei mangelnder Hirndurchblutung

Küche: Die mehligten Früchte zu Mus verarbeiten – empfohlen wird die Mischung mit saftigen Früchten, z. B. eine Kombination Holundersaft - Weißdornfrüchte

Dann waren da noch:



WIESEN- auf **RIESENBÄRENKLAU** zum Vergleich (leider haben wir keine Fotos der ganzen Pflanzen)

Anhand der Größe (die kleinen Blätter sind vom Wiesenbärenklau – junge Wiesenbärenklaublätter können gegessen werden, sie geben einer Wildkräutersuppe Fülle.

ACHTUNG: Riesenbärenklau kann beim Anfassen Verbrennungen bewirken!

Riesenbärenklau ist eine starkzehrende Pflanze mit Expansionsdrang...



GEMEINER BEIFUSS – (Korbblütengewächs / *Artemisia vulgaris*)

Standort: nährstoffreiche Sand-, Kies-, Lehm Böden u. nitratreiches (d. h. gedüngtes) Ödland

Blüte: Juli – Sept.

Sammelzeit: Juli – Sept. (ich habe Blätter im Mai gesammelt, getrocknet u. als Gewürz verwendet)

Sammelgut: Kraut, bzw. Blätter (Angaben unterschiedlich)

Kennzeichen: verzweigter, weinroter Stängel, der bei junger Pflanze noch weich und gleichzeitig zäh ist, später aber hart wird. Blätter lanzettlich, auf der Unterseite weißfilzig. Geruch.

Heilkunde: „Bittermittel“ – also Verdauungshelfer, auch nach schwerem Essen.

Küche: als aromatisches Gewürzkraut verwendet



ECHTES JOHANNISKRAUT – (Hartheugewächs / *Hypericum perforatum*)

Standort: trockene Böden, lichte Wälder, Wegränder, Bahndämme, Brachäcker

Blüte: Juni – Aug

Sammelzeit: Juli-Aug

Sammelgut: Kraut

Kennzeichen: wird auch „Tüpfelhartheu“ genannt (s. Punkte auf den Blättern!). Blätter gegenständig am Stängel, ganzrandig, linealisch bis leicht eiförmig. Blüten gelb, 5 Kronenblätter, die am Rand spitz verlaufen. Blütenstand Rispe (ungefähre Beschreibung: vom verzweigten Stängel gehen kleinere Stängel mit kleineren Blättern und den Blüten ab).

Heilkunde / Warnung: Johanniskrauttee wirkt gegen leichte Depressionen (Wirkung setzt ab 4-6 Wochen ein). Zugeschrieben wird die antidepressive Wirkung dem Hyperforin und Hypericin.

Das Rotöl oder Johanniskrautöl (s. Farbe des Öls) hilft bei Rheuma und Hexenschuss, ist schmerzlindernd bei Verstauchungen, Blutergüssen, Gürtelrose.

ACHTUNG: Weil Johanniskraut fototoxische Wirkung hat (Foto - Licht), soll direkte Sonneneinstrahlung nach Einnahme und /oder Einreibung vermieden werden. Vorsicht also bei Lichtempfindlichkeit – Info Kräuter Kühne: Wer sehr helle Haut hat und leicht Sonnenbrand kriegt, sollte vorsichtig sein. Die fototoxische Wirkung steht auch im Verhältnis zur Menge. Falls diese Beschreibungen verwirren: Bitte bei Fachleuten noch mal nachfragen.



LABKRAUT – (Rötegewächs / *Galium verum*)

Standort: magere, trockene oder halbtrockene Wiesen, Gebüsche

Blüte: Mai – Sept.

Sammelzeit: zur Blütezeit

Sammelgut: Kraut

Kennzeichen: Blattrosetten um den Stängel. Blüten klein, gold- bis zitronengelb; sollen nach Honig riechen. Blütenstand Rispe, Blüten wachsen „in Büscheln“.

Heilkunde: wassertreibend, hilft bei von langem Stehen geschwellenen Beinen und gegen die Schmerzen bei Blasen- und Nierenerkältung

Küche: z. B. für Suppen verwendbar. Labkraut enthält das Labferment zur Käseherstellung.

Es ging dann weiter zu einer Wiese, auf der wir Folgendes fanden:



BEINWELL – (Borretschgewächs / *Symphytum officinale*)

Also auch eine Apothekerpflanze.... („Offizin“)

Standort: feuchte Standorte, nasse Wiesen, an Gewässer-Ufern

Blüte: Mai – Juli

Sammelzeit: März – April/Mai und Sept-Okt.

Sammelgut: Blätter, Blüten (Frühjahr) und Wurzeln (Herbst)

Kennzeichen: raue Behaarung. Leicht gebuchtete Blattränder, Blätter wechselständig. Blatt-Adern. Rot-violette oder gelblich-weiße Blüten, die an Stielen hängen wie im Bild auch zu sehen ist. Die Blüten werden auch, in Eiswürfel eingeschlossen, zur Dekoration von Getränken und Bowlen verwendet

Inhaltsstoffe: hauptsächlich Allantoin und Schleim

Heilkunde und Warnung: Besonders die Wurzel enthält die Wirkstoffe (sonst Blätter verwenden).

Äußerlich anwendbar bei schlecht heilenden Wunden (auch bei offenen Beinen), bei stumpfen, d. h. bei nicht offenen Knochenbrüchen (nach Schiene/Gipsverband!), bei Knochenhauterkrankungen. Ebenso bei Zerrungen, Prellungen, Verletzungen der Sehnen und Bänder, bei Thrombosen.

ACHTUNG: NICHT bei Schwangerschaft anwenden, und allgemein wegen der Alkaloide nicht innerlich anwenden (Alkaloide sind Pflanzengifte); dennoch gibt es eine Empfehlung der innerlichen Anwendung z.

B. bei Magengeschwüren – hier bitte Arzt oder Apotheker fragen!

Breiumschlag: Blätter oder Wurzeln zerkleinern bis der Brei entsteht, dann auf Körperstelle auftragen und mit Tuch abdecken.

Umschläge: Mit in Beinwell-Tee getränkten (Baumwoll-)Tüchern

Wurzel trocknen: Wurzel von Erdresten befreien, waschen, der Länge nach durchschneiden, zum

Trocknen auslegen oder auf Schnüre aufreihen. Getrocknete Wurzel kann für Anwendungen auch gekocht werden

Exkurs: Beinwell-Jauche wird u. a. auch als organischer Stickstoffdünger verwendet. Tipp: Es gibt auch Pflanzen, die extra zur Stickstoffanreicherung des Bodens angebaut werden können (Leguminosen, Hülsenfrüchte)

Küche: (junge) Blätter wie Gemüse – z. B. wie Spinat oder in Suppen – zubereiten

Die Blüten schmecken süßlich und können über Speisen gestreut werden



GIERSCH – (Doldenblütler / *Aegopodium podagraria*)

Standort: Gärten, schattig-feuchte Gebüsche und Wälder, stellt wenige Ansprüche, soll aber besonders gut auf stickstoffreichen Böden wachsen, hauptsächlich vegetative Vermehrung

Blüte: Juni-Juli

Sammelzeit: Frühjahr bis Sommer

Kennzeichen: Blüten-Dolden der weißen Blüten ähnlich wie Schirme (ACHTUNG: Verwechslungsgefahr mit giftigen Doldenblütlern). Die jungen Blätter sind glänzend (und in dem Stadium Sammelgut!). Blätter ineinander gefaltet, Blattränder gezähnt, ältere Blätter sind glanzlos und etwas „derb“.
Küche: gut in Kombination mit Kartoffeln – Brei, Puffer, Salat ... Auch im Kräuterquark oder Frühjahrscocktail, z. B. dem „Gärtnerschreck“.

Außerdem:



HIRTENTÄSCHEL – (Kreuzblütengewächs / *Capsella bursa-pastoris*)

Standort: ist genügsam, kommt auf allen Böden vor. Wege, Äcker, Wiesen, Schutthaufen, Bachufer...

Blüte: ganzjährig außer bei Frost

Sammelzeit: Mai – Aug.

Sammelgut: Kraut. An trockenen Orten sammeln und möglichst schnell trocknen, vorher darauf achten, dass die Blätter keinen Belag haben

Kennzeichen: „bursa“ (Beute) - die zarten, leicht herzförmig oder dreieckigen „Täschchen“ sind Kapsel Früchte. Blätter liegen als Blattrosette am Boden auf, aus der Rosette erhebt sich der Stängel, der selbst nur wenige Blätter hat. Weiße Blüten (vierblättrig, s. Kreuzblütler).

Heilkunde: Hirtentäschel ist blutstillend und hilft bei Menstruationsbeschwerden.

Noch mehr Kraut auf der Wiese:



WIESENKLEE ODER ROTKLEE – (Schmetterlingsblütler / *Trifolium pratense*)

Sammelgut: Blüten (hier im Bild – die Blüten sind essbar, für kalte Küche verwenden)

UND:



SCHARBOCKSKRAUT – (Hahnenfußgewächs – Ranunculus ficaria)

Sammelgut: Blätter

Heilkunde Scharbockskraut: ist blutreinigend. Als Tee gegen Hautunreinheiten, nicht überdosieren sonst gibt es evtl. Magenreizungen



WEISSE TAUBNESSEL – (Lippenblütler/ Lamium album)

Standort: z. B. auf Schuttflächen, an Wegen, Zäunen, Hecken

Blüte: Apr. – Okt.

Sammelzeit: Mai-Juli

Sammelgut: Blätter, Blüten

Kennzeichen: gegenständige, behaarte Blätter (Ähnlichkeit mit Brennessel-Blättern, hat aber keine Brennhaare). Weiße Blüten.

Küche: junge Blätter als Gemüse, die Blüten zum Süßen

Das war's!

Naja: Fast. Wie kann mensch echte von falscher Kamille unterscheiden? Einen der Köpfe aufschneiden, bei der echten Kamille ist der innen hohl.

Kräuter aufbewahren:

Nicht in Gläser oder Behälter stopfen. Getrocknete Kräuter locker in möglichst dunkle Gläser einfüllen, dabei möglichst wenig zerbröseln, weil sonst die ätherischen Öle frei werden, sprich: Aroma verloren geht. Metallbehälter sind für Kräuter keine gut geeigneten Gefäße.

Zum Abschluss noch ein paar Tipps zum Lesen und (Internet-)Surfen:

Bücher:

- „Das große Buch der Heilpflanzen“ (Mannfried Pahlow, Apotheker) u. Weitere von diesem Autoren z. B. „Wildgemüse-Kompass“, sind wahrscheinlich nur noch im Antiquariat erhältlich
- diverse Bestimmungsbücher u. a. aus dem Verlag Gräfe u. Unzer
- „Dreipunkt-Bestimmungsbücher“ (leider auch antiquarisch)
- „Heilpflanzen“ von Dörfler/Roselt (wurde hier mehrmals erwähnt, weil es gute Abbildungen und Beschreibungen enthält und gerade auch verfügbar war)

Internet-Adressen:

- kraeuter-almanach.de (umfangreich, mit Lexikon mit Bildern, geeignet ?)
- schulbiologiezentrum.info (!)
- hausgarten.net
- urbanacker.net (für urbane Landwirtschaft)
- essbare-wildpflanzen.de
- essbare-landschaften.de (kultivierte Wildkräuter, Fotos, Verarbeitungs-Anregungen)
- wildkraeuter.de (auch kultiviert, diverse Tipps und Links)
- badische-zeitung.de/kraeuterfibel (die „Kräuterfibel“ der Badischen Zeitung ist derzeit im Aufbau)

Und Kräuterladen – Tipp

für Hannover:

- „Lindenblüte“ auf der Limmerstraße 83 Nähe Leinau- und Ungerstraße, auf der Seite der Linie 10 stadteinwärts)
- „Kräuter Kühne“ Lister Meile 64

Im Schulbiologiezentrum Hannover gibt es auch Führungen im „Apothekergarten“

Kräuterladen-Tipp

für Lüneburg: Kräuterwerkstatt (in der Altstadt, wahrscheinliche Adresse = Am Berge 34). Könnte auch die „Lüneburger Gewürzmanufaktur“ gewesen sein, die von einem Apothekerinnen-Sohn eröffnet wurde. Der Ausflug ist schon länger her, genau weiß ich es nicht mehr...

... die Liste ist keineswegs vollständig!

Grüße von Sabine (Bilder!) und Sylvia (Text)!

„Unsere“ Kräuter-Spezialistin wollte nicht groß erwähnt werden - sie führt diese Wanderungen auch nur noch privat durch, hat das aber lange auch offiziell gemacht.