

## Wildkräuter

In Gottes Natur wächst eine Fülle von Wildkräutern, Samen, Wurzeln, Kräuter und Früchten, die nährstoffreicher sind als alle Produkte, die wir in einem Supermarkt einkaufen können. Diese Produkte sind keine Hochleistungszüchtungen und müssen voll um ihr Überleben kämpfen. Sie enthalten oft viel mehr an Vitaminen und Wirkstoffen als das beste gezüchtete Produkt. Auch kann ich diese Produkte täglich neu und frisch ernten. Viele Arten kann ich auch in einem Blumentopf, auf dem Balkon oder Fensterbrett direkt greifbar wachsen lassen.

Denken Sie z.B. an Pflanzen wie Gänseblümchen, Spitzwegerich, Löwenzahn, Brennnessel oder Disteln, die oft unbeachtet am Wegrand stehen. Nutzen Sie Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Oregano, Rosmarin, ... - sie helfen Salz sparen und bereichern Ihre Mahlzeit mit einer Unmenge an Vitaminen. Sie sind meist wertvoller und ökologischer als manche importierte Frucht. Schon Hildegard von Bingen, Pfarrer Kneipp und viele Klöster nutzten deren Heilwirkung.

### Sammelanleitung / Verwendung

**Bitte pflücken / ernten Sie nur das, was Sie wirklich kennen!**

**Beachten Sie auch bitte eventuell geltende Naturschutzregeln!**

Sammeln Sie Wildpflanzen möglichst nur abseits grosser Strassen oder behandelter Feldern. Sammeln Sie wenn der Morgentau verflüchtigt ist und die Pflanzen trocken sind. Verwerten Sie gesammelte Pflanzen möglichst bald. Sammeln Sie Pflanzen in möglichst luftdurchlässigen Stofftaschen oder in Papiertüten. Sammeln Sie nur so viel wie Sie brauchen und lassen Sie immer einige Pflanzen zur Vermehrung stehen.

Der Fuchsbandwurm ist normalerweise keine Gefahr. Meist werden Pflanzen getrocknet und in Tees verwendet

Viele Pflanzen kann man fein schneiden und dann mit etwas Wasser einfrieren (am besten in einem Eswürfelfach). So kann man Sie später in eine Suppe hinzufügen oder über einen Salat reiben.

Pflanzen kann man in Olivenöl einlegen, 3-4 Wochen an die Sonne stellen. Dann die Pflanzen absieben und das Öl für Salben verwenden.

Alternativ kann man die Pflanzen in Weingeist (40%) oder Wodka für 1-2 Wochen einlegen. Dann absieben und die Tinktur weiter verarbeiten oder als Tropfen einnehmen.

Pflanzen kann man auch als Tee, Sirup, Oxymel (Mischung mit Essig und Honig), Salben, Öl oder Tinktur anwenden

Viele Pflanzen (z.B. Holunderblüten, Mädesüss, Lindenblüten oder Rosen) verfeinern wunderbar eine Limonade / Wasser. Andere kann man direkt auf ein Butterbrot geben (z.B. Brunnenkresse, Bärlauch, Löwenzahnblütenknospen). Blüten verschönern jeden Salat (z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen)



## Pflanzenbeschriebe

### Gänseblümchen



Bitte sammeln Sie nur, wenn diese gut trocken sind. Gänseblümchen sind besonders reich an Vitamin A, C und E und an den Mineralstoffen Magnesium, Eisen und Calcium und sind ideal für die Hautpflege. Des Weiteren enthalten Gänseblümchen Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Fumarsäure, Schleimstoffe und **Inulin** (wertvoller Ballaststoff, gut für den Dickdarm und die Verdauung).

Sie finden bei Frühjahrsmüdigkeit Anwendung, sind schleimlösend, blutreinigend und wassertreibend. Ein Tee regt wunderbar den Stoffwechsel an. Äusserlich hilft sie bei unreiner Haut, bei Verrenkungen und schlecht heilenden Wunden.

### Gänseblümchengelee

2 Handvoll Gänseblümchenblüten, 1 Vanillestange (aufgeschnitten), 2 Scheiben unbehandelte Zitrone in einen Topf geben und mit 1 Liter Apfelsaft übergiessen. 1-3 Tage zugedeckt stehen lassen. Feste Bestandteile heraussieben und den Rest mit 1 kg Gelierzucker aufkochen bis die Masse geliert. In Gläser abfüllen und gut verschliessen.

### Löwenzahn

Besonders die Blüten enthalten extrem viel Vitamin C und zieren wunderbar jeden Salat. Er enthält mehr Vitamin A als Rübli. Aber auch die Blätter passen gut zu jedem Salat. Er enthält aber auch viele verdauungsfördernde Bitterstoffe und Kalium. Er hilft bei Entzündungen der Harnwege, Blähungen und Nierengries. Ausserdem regt er den Gallenfluss an und stärkt die Leber. Eine Löwenzahnkur mit täglich einer Handvoll Löwenzahnblätter wirkt wie eine Verjüngungskur für Leber, Galle und Niere, stärkt das Zahnfleisch, die Haut wird feinporiger und die Haare wachsen besser.



### Löwenzahnblütengelee

500 g Löwenzahnblüten mit 4 in kleine Stücke geschnittenen Limetten, einer klein geschnittenen unbehandelten Orange und 1.5 l Wasser für ca. eine Stunde köcheln lassen. Die Masse durch ein Sieb streichen. 1 kg Gelierzucker hinzufügen und noch einmal 5 Minuten kochen. Dann in gut verschliessbare Gläser abfüllen.

### Brennnessel

Gepflückt werden die obersten frischen Triebe und Blätter. Gekocht schmecken Sie wie ein Salat, jedoch aromatischer. Die Blüten sind essbar, ebenso die Samen. Die Samen schmecken besonders gut, wenn sie geröstet werden. Man kann auch einen guten Tee daraus machen.

Als Frühjahrgemüse werden die jungen Brennesseltriebe wegen ihres hohen Gehalts an Flavonoiden (vor allem Quercetin und Kampferol-glykoside), Cumarinen, organischen Säuren, Mineralstoffen (bis zu 20% im getrocknetem Kraut) wie Magnesium, Kalzium und Silizium, Vitamin A, B und C (etwa doppelt so viel Vitamin C wie Orangen), Eisen, aber auch wegen ihres hohen Eiweißgehalts geschätzt. Die Brennessel enthält in der Trockenmasse etwa 30% Eiweißanteil. Der Geschmack wird als „dem Spinat ähnlich, aber aromatischer“ und als feinsäuerlich beschrieben. Die Brennessel ist entzündungshemmend, harntreibend (aquaretisch), krampflösend, immunsystemstimulierend und schmerzlindernd.

Sie wirken diuretisch und verbessern unsere Haut. Brennessel sind auch ein wunderbares Entsäuerungsmittel und hilft Schwermetalle auszuleiten.

Brennessel am besten mit einem Handschuh ernten um Folgen der Brennhaare zu vermeiden. Der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare kann man bei der rohen Verwendung für beispielsweise Salate entgegenwirken, indem man die jungen oberirdischen Pflanzenteile in ein Tuch wickelt und stark wringt, sie beispielsweise mit einem Wiegemesser sehr fein schneidet, mit einem Nudelholz gut durchwalkt oder ihnen eine kräftige Dusche verabreicht. Kochen sowie kurzes Blanchieren für Brennesselspinat sowie -suppe macht die Nesselhaare ebenfalls unschädlich. Auch durch das Trocknen der oberirdischen Pflanzenteile für die Teezubereitung verlieren sie ihre reizende Wirkung. Ebenso wirkt Entsaften oder ein Mixer.

#### Brennesselbutter

150g Butter mit einer Gabel leicht aufschlagen. 1 TL Senf und 1 TL Salz dazu geben und mit der Butter gut vermischen. 2 Handvoll getrocknete Brennesselblätter fein schneiden und dazu geben. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

#### Weisse Taubnessel

Essbar sind die Sprossspitzen und Blüten. Sie fördern einen gesunden Schlaf und wirken beruhigend. Als Frischpflanze riechen sie unangenehm muffig. Gekocht oder in einem Sirup schmecken sie angenehm süsslich.

#### Bärlauch

Ähnlich wie Knoblauch schmeckt und wirkt der Bärlauch. Er ist ein Schwergewicht für gesundheitsfördernde Stoffe. Er enthält Lauch Öle, Flavonoide, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Mangan, Eisen. Bärlauch reinigt das Blut, regt die Verdauung an, hemmt Entzündungen ist harntreibend und schleimlösend. Er ist ein wunderbares Mittel gegen Herzinfarkt und Schlaganfall, senkt den Blutdruck (PS Kardamom ist eines der besten blutdrucksenkenden Mittel) und Cholesterinspiegel.

Bitte Bärlauch nur schneiden, nicht hacken – sonst wird er bitter.



### Bärlauchöl

10-20 Bärlauchblätter kurz waschen, trocknen und in Streifen schneiden. In ein Einmachglas füllen und gut mit Olivenöl bedecken (er muss komplett mit Öl bedeckt sein, sonst kommt es zu Schimmel). 4 Wochen kühl und dunkel stellen. Danach absieben und in dunkle Flaschen füllen.

### Brunnenkresse

Die echte Brunnenkresse enthält Senfölglykoside, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Zucker, Ätherische Öle (Glyconasturtiine), Raphanol, Vitamine A, B1, B2, C und E, und Mineralstoffe wie Eisen, Iod, Phosphor, Calcium. Sie ist ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant durch die schon im Winter mögliche Ernte

Brunnenkresse senkt den Blutdruck, wirkt diuretisch, blutverdünnend, reduziert die Bildung von Thrombosen, reguliert den Blutzucker. Sie schmeckt scharf und etwas bitter. Man isst sie am besten roh oder als pikantes Gewürz in Quark, Suppen und Sossen.

### Huflattich

Im Frühjahr, möglichst jung kann man Blätter und Blüten gut roh essen. Danach werden Sie hart und sollten nur noch gekocht oder als Sirup verwendet werden. Huflattich enthält sehr viel Vitamin C, Mineralsalze, Schleimstoffe und ätherische Öle. Er hilft gut bei Husten und anderen Bronchialerkrankungen. Probieren Sie einmal Huflattich Blüten in etwas Olivenöl goldbraun gebraten

### Meerrettich

Meerrettich wird auch als Penicillin des Gartens bezeichnet. Er wirkt entzündungshemmend und stark antiviral und antibakteriell. Er hilft auch beim sogenannten Biofilm. Er wird auch bei häufig wiederkehrenden Infektionen der Harnwege empfohlen. Die enthaltenen Senföle sind eine starke Waffe gegen alle Arten von Grippe / Corona (Untersuchungen der Uni Giessen). Auch bei Husten und Schnupfen bringt er Linderung.

ACHTUNG: Getrocknet oder erhitzt verliert er seine Wirkung.

### Meerrettich Oxymel

Meerrettich grob raspeln und zu gleichen Teilen mit Apfelessig und Honig vermengen. Apfelessig und Honig verstärken die Wirkung und konservieren. Das fertige Getränk im Mund eine Zeit lang lutschen bevor man es trinkt (besonders bei Erkältungskrankheiten).

### Ringelblume

Ringelblumen enthalten viele ätherischen Öle, Bitterstoffe und Schleimstoffe. Sie werden meist als Tee oder Salbe verwendet und helfen gut bei Leber- und Gallenleiden, Magengeschwüren, bei Wunden und Mund- und Rachenschleimhautentzündungen. Aber sie zieren auch einen Salat und geben ihm eine bitter-herbe Geschmacksnuance.





### Spitz- / Breitwegerich

Jeder kennt ihn – aber er wird kaum verwendet. Er ist sehr reich an Glycosiden, Schleimpolysaccharide, Flavonoiden, Gerbstoffen, ... Fein geschnitten passt er zu jedem Salat, Gemüsesuppe oder in Pfannkuchen. Direkt auf die Haut gebracht heilt er Wunden, Blasen und Insektenstiche. Als Sirup ist er ideal bei Husten, Katarrh, Bronchitis oder Asthma.

### Spitzwegerich Sirup

Spitzwegerich dazu kurz waschen und abtrocknen, eventuell mit Alkohol desinfizieren, dann sehr fein schneiden. In ein Glas abwechselnd eine Schicht Honig, dann eine Schicht Spitzwegerich geben (beginnend mit einer Schicht Honig). Das Glas an einem kühlen und dunklen Ort lagern und immer wieder durchschütteln / durchrühren. Nach einem Monat durch ein Sieb abseihen und die Honiglösung auffangen. Lichtgeschützt lagern.

### Waldmeister

Man kennt ihn für eine Bowle für seinen Geschmack (entsteht erst getrocknet). Dabei hat er so viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Cumaringlykosid, Asperulosid, Bitterstoffe und Gerbstoffe zu bieten. In der Naturheilkunde wird er für Leberleiden und Gelbsucht, bei Eiterungen und Geschwüren, als Hustenmittel und Diuretikum, bei Unterleibs- Brust- und Kopfschmerzen (Kneipp), bei Einschlafschwierigkeiten und als Frühjahrskur.

Mit Salbei und Lavendel gemischt ergibt der Waldmeister eine wohlriechende Füllung für Duftkissen und zum Vertreiben von Motten

Er bereichert auch Salate, Suppen, Süßspeisen und andere Getränke (z.B. Berliner Weisse). Auch für Cremes, Torten, Muffins bzw. Cupcakes und Füllungen gibt es jede Menge Rezepte. Für Süßspeisen lässt sich Waldmeister auch mit anderen Kräutern wie Pfefferminze, Stevia oder Gundelrebe kombinieren.

### Waldmeisterlikör

- 35 Waldmeisterstängel, 1 EL Zitronensäure, 1 l Wodka – die getrockneten Stängel mit Wodka und Zitronensäure in ein helles Glas geben und 4-5 Wochen an die Sonne stellen. Anschließend ab filtern.
- 200 g Zucker in 300 ml Wasser lösen (zum leichteren lösen eventuell erhitzen und abkühlen lassen) und dann in den Waldmeisteransatz giessen
- 1 Monat ruhen lassen

### Fichtenschösslinge

Gepflückt werden die jungen hellgrünen Triebspitzen. Bitte schonen Sie Jungbäumchen! Sie schmecken säuerlich-süß und geben vielen warmen und kalten Speisen eine besondere Note

### Süsse Fichtenschösslingssosse

Man nehme 100g Fichtenschösslinge, 2 EL Wald Honig, 2 EL Olivenöl, 5 EL kaltes Wasser und etwas Salz. Alles mit einem Mixer pürieren bis eine feine Masse entstanden ist. Dann 1 TL Mandelpüree hinzufügen und das ganze nochmals kurz mixen. Verbessert wunderbar z.B. ein Erdbeerdessert

### Karotten mit Fichtenspitzen

Man schneide 300g Karotten in Scheiben, füge 1 EL Olivenöl, 50 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühe Pulver dazu und lasse das Ganze für 10 Minuten köcheln. Zum Schluss 1 EL Waldhonig und 100 g Fichtenschösslinge daruntermischen und noch eine Minute kochen lassen. Eine wunderbare Beilage

### Literaturempfehlungen

- Kosmos – Wildkräuter, Beeren und Pilze – erkennen, sammeln und geniessen / Dreyer
- Parragon – Heilpflanzen und Kräuter / Ute Künkele



### Verzeichnis mit Schulungen und Produkten:

- ☞ Ätherische Öle <https://www.feeling-schweiz.ch/web/>
- ☞ Honigprodukte sowie Prä- und Probiotika sind bei der Partnerfirma einSein erhältlich: [www.einsein.ch](http://www.einsein.ch)
- ☞ Informationen zu Fastenkursen und weiteren Schulungen sind auf unserer Kurs-Webseite ersichtlich: [www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)