Ausgabe 75 – April 2017

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Gemmotherapie: Knospenmedizin für Frauen

Junges Baumgemüse!

Liebeskräutergeschichten - Teil 2

Löwenzahn-Kapern

Auf zur Salaternte rund ums Haus!

Und noch ein Frühlings-Wildkräuter-Salat

Pflanzenrätsel

Augen auf beim Sammeln: Giftpflanze oder nicht?

Wie kommt die Ernährungspädagogik zu Wildkräutern? - Teil 1

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Eine Knospe der Eiche

Gemmotherapie: Knospenmedizin für Frauen

Knospen vitalisieren, aphrodisieren und regenerieren - Gabriela Nedoma stellt in diesem Beitrag die große Kraft der kleinen Pflanzenteile zur Stärkung der Frauengesundheit vor.

Knospenkräfte neu entdeckt

In den letzten Jahren steigt das Interesse an den Kräften der Knospen und an der Gemmotherapie (lat. gemma = Knospe, Edelstein, Auge). Die Gemmotherapie entstand in den 1950er-Jahren durch die Forschungsarbeit des belgischen Arztes Pol Henry an pflanzlichem Embryonalgewebe und formulierte das Konzept der Phytoembryotherapie. Sein Credo war: „Eine Phytotherapie ohne meristematisches [= Stammzellen-] Gewebe verliert die aktivste Wirkstoffressource der pflanzlichen Welt und nutzt lediglich sekundäre Ressourcen als Therapeutikum."

Diese junge Form der Phytotherapie nutzt die bioaktiven Kräfte embryonalen Gewebes als Wirkstoff und setzt sie therapeutisch zur Behandlung von Erkrankungen ein. Neben Knospen werden auch Triebspitzen, Baumwässer, Blütenstände, Wurzeln, Rinde oder Kätzchen als Drogen verwendet. Die Pflanzenteile werden zum Zeitpunkt ihrer maximalen Wachstumskraft gesammelt und in einer Mischung aus Ethanol, Glyzerin und Wasser extrahiert. Diese Extrakte tragen den Namen Gemmomazerate. Sie werden als Krankheitsprophylaxe und als Therapeutika verabreicht.

Zentrales Therapeutikum in der Gemmotherapie ist der Baum. Nach Auffassung Pol Henrys sind Bäume die höchste pflanzliche Lebensform auf Erden. Indem sie sich periodisch aus ihren Knospen verjüngen, führen sie eine systemische (= vollumfassende) Regeneration durch und haben eine intelligente Strategie entwickelt, um hunderte Jahre zu überleben. Ihre Synergien mit Pflanzen im natürlichen Habitat werden therapeutisch in die Therapie einbezogen.

Wurzeln der Knospenverwendungen

Die Erkenntnisse der Gemmotherapie entspringen einer langen Verwendungstradition embryonalen Gewebes. Vor 5000 Jahren setzte der chinesische Kaiser Sheng Nong die Knospen des Japanischen Pagodenbaums als blutdrucksenkendes Mittel ein und verabreichte die Blütenknospen der Magnolie bei Erkältungen. In Ägypten beschreibt Papyrus Ebers die Verwendung der Knospen und Triebspitzen des Ahorns als eines der göttlichen Heilmittel. Bei Plinius dem Älteren ist die Verwendung der Granatapfel-Knospen dokumentiert, die als Theriak (= Kräuterarznei) zur Behandlung zahlreicher Krankheiten verwendet wurden. Der griechische Arzt Galenos verzeichnet die Herstellung des Acopons, ein Heilöl aus Schwarzpappelknospen. Dieses Öl ist die Basis des Unguentum populeums, eine der wichtigsten Salben der Geschichte, die bis heute zur Behandlung von Wunden,

Brandverletzungen, Entzündungen, Schmerzen und Ekzemen verwendet wird. Auch das Mittelalter kannte zahlreiche Phytoembryotherapeutika. Hildegard von Bingen empfahl die Apfelknospen bei Kopfschmerzen, Birkenknospen bei Hautgeschwüren und Haselknospen bei hartnäckigen Wunden. Leonhart Fuchs dokumentiert die Anwendung von Rosenknospen bei Blutungen und erkannte in Knospen oder „locustis“, wie er sie bezeichnete, eine eigenständige innewohnende Heilkraft.

Im Alpenraum sind die traditionellen Knospenverwendungen eingebettet in eine reiche Baumnutzungskultur. Den früheren Generationen war der medizinische, ernährungsphysiologische und energetische Wert der Knospe bestens bekannt. Die Knospen von Walnuss, Eiche, Esche, Linde oder Wacholder wurden als Naturarzneien für Mensch und Tier verwendet. Mit ihren lebenswichtigen, zellregenerierenden und vitalisierenden Wirkstoffen wurden Knospen als Phytopharmaka und Vitalnahrung angewendet. Aus Knospen werden bis heute Tees, Salben, Tinkturen, Öle, Auflagen oder Pflaster hergestellt. Ihre überlieferte Wirkung entspricht oft jener der modernen Gemmotherapie.

Knospen und Bäume für die Frau

Die Gemmotherapie eignet sich besonders zur Behandlung weiblicher Beschwerden. Sie ist sanft, sicher und harmonisiert Dysfunktionen bereits auf zellulärer Ebene. Embryonalgewebe hat eine gute Bioverfügbarkeit, wodurch kaum Nebenwirkungen auftreten. Zudem ist die Knospe nach der Signaturenlehre den Reproduktionsorganen der Frau zugeordnet und weist eine starke Korrespondenz zu Weiblichkeit, Fruchtbarkeit und Jugendlichkeit auf. Im Erfahrungswissen der Ethnomedizin sind Knospen und Bäume bewährte Frauenheilmittel. Aus Birkenknospen (Betula) stellte man im Alpenraum eine Arznei zur Einleitung der Nachgeburt her. Sanddornknospen (Hippophaes rhamnoides) erinnern an die Morula, die befruchtete und an eine Maulbeere erinnernde Eizelle, und wurden demnach als Präparat bei Kinderwunsch eingenommen. Weinrebenknospen (Vitis vinifera) wurden zur Stillung starker Menstruation verwendet. Die Gemmotherapie verbindet diese Ansätze mit der modernen Wissenschaft und öffnet neue Möglichkeiten zur Behandlung von Frauenbeschwerden.

Rubus idaeus (Himbeere)

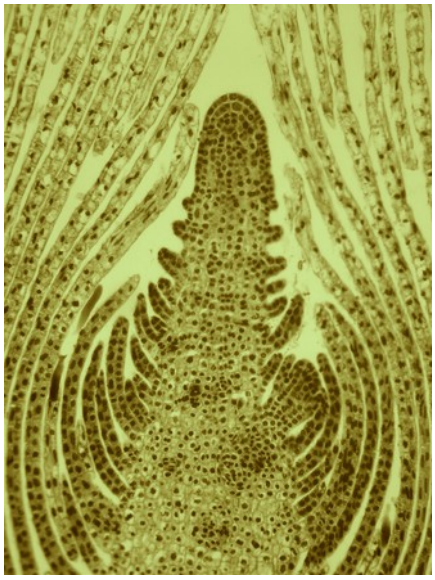
In der Gemmotherapie ist die Himbeere die wichtigste Knospe für die Frau. Das Gemmomazerat stimuliert die Östrogen- und Progesteronbildung und harmonisiert das weibliche Hormonsystem in der Pubertät und in den Wechseljahren. Sie reguliert Anomalien von Menorrhoe, Klimakterium und prämenstruellem Syndrom, wirkt antispastisch auf die glatte Uterusmuskulatur und wird bei Erkrankungen des Genitaltrakts wie Zysten, Fibrome, Mastopathie, Myometritis (= Entzündungen des Gebürmutterkörpers) oder Scheidenentzündung verabreicht (mit Ribes nigrum). Ebenso stärkt die Himbeere die weibliche Sexualität, ist ein bewährtes Mittel bei Frigidität, Libidostörungen, Infertilität, sexueller Insuffizienz und abnehmender Fruchtbarkeit.

Ribes nigrum (Schwarze Johannisbeere)

Die Schwarze Johannisbeere fördert die schnelle Ausschüttung von Cortisol in der Nebenniere. Als natürliches Kortison unterdrückt sie Überreaktionen des Körpers und hat eine schnelle antiallergische, antitoxische und entzündungshemmende Wirkung. Außerdem wird die Vitalität des Organismus und seine Resistenz gegen Müdigkeit und Kälte erhöht. Das Gemmomazerat verstärkt die Wirkung von anderen Präparaten. Anwendung bei akuter und chronisch allergischer Rhinitis, hautallergischen Reaktionen und Entzündungen der Atmungsorgane. Wird verabreicht bei Erkrankungen des Genitaltrakts wie Gebärmutterzysten, Myometritis, Eierstockzysten oder Vaginitis.

Salix alba (Silberweide)

Die weiblichen Blütenstände (Kätzchen) stimulieren die endokrine Aktivität. Sie haben eine östrogenisierende



Apikalmeristeme sind teilungsfähige Bildungsgewebe der Pflanzen und befinden sich jeweils an der Spitze von Wurzel und Spross.

Hildegard von Bingen

Wirkung, greifen regulierend ein bei sexuellen Dysfunktionen, sexueller Inappetenz und sexueller Übererregung, und sind hilfreich bei Koliken des Uterus, prämenstruellem Syndrom, Infertilität durch niedrigen Östrogenspiegel, Dysmenorrhoe und Vaginismus (mit Rubus idaeus). Die Knospen beruhigen Erregungszustände und werden bei Schlaf- und Angststörungen sowie Panikattacken verabreicht.

Quercus robur (Stieleiche)

Eiche wirkt allgemein tonisierend und verjüngt die Sexualorgane. Regt die Nebennierenrinde zur Produktion von Sexualhormonen und Cortisol an. Vitalisiert die Geschlechtsdrüsen, erhöht die Fruchtbarkeit, stimuliert die Ovarien, stärkt Vaginalschleimhaut und Vaginalsekrete. Wirkt aphrodisierend und reguliert Klimakteriumbeschwerden.

Alnus incana (Grauerle)

Das Gemmomazerat fördert die Gewebserneuerung und wird bei Erkran-

kungen der weiblichen Sexualorgane verabreicht: Mastopathien (benignen Tumoren, Verhärtungen und Knoten der Brust), Gebärmuttermyomen, Eierstockzysten, Muskulaturschwäche im Genitalbereich.

Betula pubescens (Moorbirke)

Die ausleitende Moor-Birke entgiftet, tonisiert und verjüngt den gesamten Organismus. Stimuliert Immunsystem und Stoffwechsel und wirkt ausgleichend auf Nieren und Hormonsystem. Harmonisiert die Unterfunktion der Sexualhormone, reguliert Libido und Frigidität.

Tilia tomentosa (Silberlinde)

Die Linde hat eine angstlösende, antispastische und sedative Wirkung. Erhöht den Serotoninspiegel, hebt die Stimmung und stärkt das Nervensystem. Indikation bei Schlafstörungen, Neurosen, Panikattacken, Depressionen und Burn-out.

Embryonalgewebe:
Der aktivste Biowirkstoff

Knospen und Phytoembryonalgewebe wird eine hohe Vitalität zugeschrieben, doch lässt sich diese Bioenergie wissenschaftlich erklären? Welche grundlegenden Mechanismen ermöglichen die Harmonisierung der weiblichen Beschwerden? Der Schlüssel zur Knospenwirkung führt zum Embryonalgewebe. Mit einem 10mal höheren Wachstumsfaktor als adultes Gewebe, ist es die vitalste, teilungs- und wachstumsaktivste Gewebsart. Hinter diesem dynamischen Wachstum stecken Meristeme (altgr. merisein = teilen, stemma = Gebinde), Phyto-Stammzellen, unsterbliche Zellen ohne Alterungs- und Degenerationsprozesse. Meristeme enthalten die ursprüngliche und vollständige Zellinformation, die bei adulten (= erwachsenen) Zellen zum großen Teil inaktiviert ist. Bereits ein paar Apikalmeristeme (lat. apex = Spitze) reichen aus, um die gesamte Geninformation der Pflanze in einer identen Kopie zu reproduzieren. Meristeme können sich unendlich oft teilen und verschiedene Zelltypen generieren. Diese rege Zellteilungsaktivität wird von Wachstumshormonen gesteuert. In Knospen stimulieren vor allem Substanzen wie Auxine, Gibbereline und Cytokinine die Wachstumsprozesse, fördern die gesunde Zellteilung und verzögern Alterungsprozesse. Embryonalgewebe enthält eine hohe Konzentration an Aminosäuren, die am Aufbau der Proteine und Zellen beteiligt sind. Aminosäuren sind unentbehrlich in den Zellteilungsprozessen und bei der Weitergabe der genetischen Informationen von DNA und RNA. Sie sichern die korrekte Weitergabe der Zellinformationen, indem sie Fehler bei der Zellteilung korrigieren. Durch diese Funktion schützen die Aminosäuren auch die menschlichen Zellen vor Schädigungen und Alterungsprozessen. Darüber hinaus ist Embryonalgewebe reich an Gerbsäuren, Schleimstoffen, Oligosacchariden, Harzen, ätherischen Ölen, Mineralstoffen und Vitaminen. Durch die hohe Bioverfügbarkeit hat Embryonalgewebe eine vitalisierende, regenerierende und verjüngende Wirkung auf den menschlichen Organismus.

Wie werden Gemmomazerate hergestellt?

Die Herstellung der Gemmomazerate erfolgt in der Gemmotherapie nach einem standardisierten Verfahren, das 1965 in die Pharmacopée Française und 2011 in die Pharmacopoeia Europaea aufgenommen wurde. Diese Methode ist pharmakologisch abgestimmt und nicht für die Herstellung von Präparaten für den Eigenbedarf geeignet. Gemmomazerate können allerdings nach einem vereinfachten Verfahren in folgendem Volumen-Verhältnis hergestellt werden:

1 Teil frische Knospen
3 Teile Quellwasser
3 Teile Bio-Glyzerin
3 Teile Bio-Ethanol 70%.

Die frischen Knospen werden zerkleinert und in der Wasser-Glyzerin-Ethanol-Lösung 3 Wochen im Dunkeln mazeriert. Anschließend wird das Extrakt filtriert und nicht weiterverdünnt, sondern konzentriert angewendet. Diese Gemmomazerate für den Eigenbedarf

Embryonalgewebe

Gemmomazerat

sind in der Wirkung und Anwendung den standardisierten Mazeraten ähnlich. Für Kinder und Personen, die Alkohol vermeiden möchten, können die Mazerate auch in 40% Alkohol angesetzt werden. Die Extraktionsdauer ist etwas länger und beträgt 4-6 Wochen.

Wie viel Mazerat soll angesetzt werden?

Knospen sind auf Grund ihres Embryonalgewebes sehr ergiebig. Die empfohlene Menge bei der Herstellung von Gemmomazeraten beträgt 100 g und entspricht 2 Flaschen à 50 ml. Die Haltbarkeit der Gemmomazerate beträgt in etwa 1 Jahr.

Einnahme und Anwendung von Gemmomazeraten

Die selbst hergestellten Gemmomazerate werden als Monopräparate in Tropfen oder Sprühform pur oder mit Wasser im Abstand von einer halben Stundezu den Mahlzeiten eingenommen. Die Dosierung und Anwendung soll nach Empfehlung des Herstellers oder Therapeuten erfolgen. In der Regel werden 5-15 Tropfen (3-5

Sprühstöße) bei Erwachsenen direkt auf die Zunge oder in den Mund aufgetragen, einige Sekunden einwirken gelassen und erst dann hinuntergeschluckt.

Standardisierte Gemmomazerate sind nicht rezeptpflichtig und können über Apotheken und Produzenten bezogen oder selbst hergestellt werden. Eine zielgerichtete Therapie erfordert jedoch die Begleitung eines ausgebildeten Therapeuten, der nach ausführlicher Anamnese und Blutbildanalyse die Wahl des Mittels und der Kombinationspräparate und ihre Darreichungsform vornimmt. Ebenso sollen mögliche Wechselwirkungen mit bestehenden Erkrankungen und Medikationen im Vorfeld abgeklärt werden.

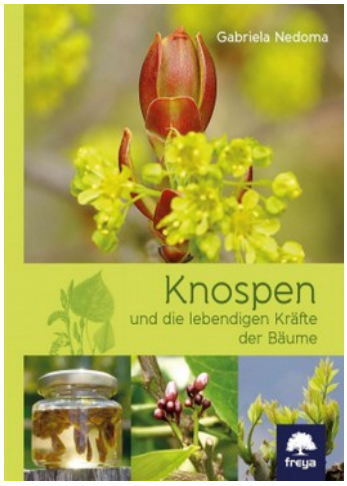
Kurzinformationen:
Wissenswertes über Knospen

Knospen wirken bereits in homöopathischer Dosierung und sind um ein Vielfaches ergiebiger als Kräuter.
1. Die Sammelverhältnisse von Kräutern sind nicht auf Knospen übertragbar. Extrakte wie Öle und Tinkturen werden im Volumenverhältnis 1:10 angesetzt (1 Teil Knospen auf 10 Teile Extraktionsmittel).
2. Sammeln Sie wenige Knospen. Eine gute Sammelregel besagt: „Kräuter sammelt man im Korb, Knospen im Fingerhut“.
3. Pro Zweig sollen maximal 1/3 der Knospen gestreut gepflückt werden. Ausnahme: Der Baumrückschnitt im Frühjahr bietet sich an, größere Mengen an Knospen zu ernten.
4. Knospen sind keine Vollnahrung, sondern mit Arzneien, Superfoods und Gewürzen vergleichbar.
5. Gute Sammelzeiten für Knospen sind Frühjahr, sonnige Tage, Mittags- und Vollmondzeit.
6. Verarbeiten Sie die gesammelten Knospen schnell und möglichst im Kaltverfahren.
7. Trocknen Sie die Knospen luftig und zügig und vermeiden Sie thermische Behandlungen.
8. Verwenden Sie neben Knospen auch das embryonale Gewebe der jungen Blätter, Blüten, Kätzchen, Triebspitzen, Fruchtansätze, Baumrinde und Wurzeln im Jahreskreis.

Gabriela Nedoma arbeitet mit Fokus auf Naturbildung, historischer Naturheilkunde und Hautökologie. Sie ist Buchautorin, Naturpädagogin und Seminarleiterin und erforscht inderdisziplinär und transkulturell Naturthemen wie Knospen, Bäume, Waldmedizin, Arzneipflanzen, Klosterheilkunde, Gemmotherapie, Alpenmedizin, Aphrodisiaka und Frauenheilkunde. Sie startete mehrere Bildungsinitiativen für die Hautgesundheit („Natur schützt Haut“, „Grüne Kosmetik Pädagogik“) und engagiert sich für ökologische Lebensweisen und ein Leben aus der Natur.

Bibliographie
1. Piterà, Fernando: Compendio di gemmoterapia clinica. Meristemoterapia. De Ferrari, 20007. 2. Henry, Pol: Gemmothérapie. Thérapeutique par les extraits embryonnaires végétaux. St Norbert, 1982. 3. Steingassner, Hans-Martin: Gemmotherapie - Phytotherapie – Mineralientherapie. Maudrich Verlag, 2005. 4. Andrianne, Philippe: La gemmothérapie. Médecine de bourgeons. Edition Amyris, 1998. 5. Nedoma, Gabriela: Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume. Freya, 2014. 6. Ganz, Chrischta, Hutter, Louis: Gemmotherapie. Knospen in der Naturheilkunde. AT Verlag, 2015

Gabriela Nedoma



Buchtipp
Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume von Gabriela Nedoma (Freya Verlag, 2014)

-Inserat-

Junges Baumgemüse!

Nur für kurze Zeit im Frühjahr – nämlich genau jetzt – findet sich besonders wertvolles und leckeres „Grünzeug“. Gemeinsam mit Karin Greiner gehen wir auf Entdeckungstour.

Keimlinge von Buche, Linde und Ahorn

Giersch und Gänseblümchen aus dem Garten, Wiesenknopf und Wiesenschaumkraut aus grüner Flur, Hasellaub und Himbeerspitzen von der Hecke, Bachbunge und Bachnelkenwurz vom Gewässerufer – jetzt darf wieder gesucht, gesammelt und geschwelgt werden. Doch statt mich vorwiegend nach Bärlauch und Brennnesseln zu bücken, recke ich mich lieber nach oben und pflücke das junge Gemüse von Zweigen und Ästchen. Frisch austreibende Blättchen, zarte Blüten von Bäumen und Sträuchern gehören zum Feinsten, was Mutter Natur zu bieten hat. Und es ist nur für ganz kurze Zeit im Frühling überhaupt zu haben! Das macht alles umso wertvoller, weil eben nicht beliebig verfügbar.

Frühlingsblatttrieb

Viele Wochen haben die Blätter an Gehölzen ausgeharrt. Eingehüllt von Knospenschuppen, in mehr oder weniger dichte Pelze gepackt und mit Frostschutzmitteln vollgepumpt, haben sie auch diesen Winter mit sehr kalten Temperaturen gut überstanden. Bäume haben ein Gedächtnis für Kälte und eine Messapparatur für Tageslängen. Sie registrieren die Anzahl kalter Tage, die sie im laufenden Winter erlebt haben, und vergleichen die Tageslängen mithilfe ihrer biologischen Uhr. Merken die Bäume, dass es an der Zeit fürs Wachsen ist, pumpen sie hunderte Liter Wasser – angereichert mit Nährstoffen, Vitaminen und Enzymen – ins Geäst hinauf. Die Knospen schwellen und plötzlich, schier über Nacht, bricht der Frühling aus ihnen heraus.

Das frische Grün erscheint! Nicht alle Bäume treiben gleichzeitig. Kaum erwarten können es Birken und Weiden, dagegen bewahren Eichen und Eschen große Ruhe. Junge Blättchen sind anfangs oft noch bewimpert wie bei Buchen, flaumig behaart wie bei Weiden, klebrig wie bei Birken und Erlen, gefaltet wie bei der Eberesche, mitunter auch rötlich oder bräunlich gefärbt wie bei Eichen oder Kirschen. Genau richtig zum Ernten, denn in diesem frühen Entwicklungszustand haben die Blätter noch wenig Gerb- und Bitterstoffe, ihre Textur ist weich und ihr Geschmack mild.

Baumblätter exquisit

Birken- und Buchenblättchen haben schon viele probiert. Mir schmecken sie besonders gut direkt vom Baum, auf einem schlichten Butterbrot oder im Salat. Geerntet wird immer mit dem Gedanken im Kopf, dass jedes entnommene Blatt den Baum Kraft kostet, muss er es doch irgendwie ersetzen. Deshalb bevorzuge ich Blattaustrieb von weiter innen liegenden Zweigen, nehme auch nur wenige Blätter pro Zweig. Die kraftvoll schiebenden Blätter an den Astspitzen, die sich voll im Licht ausbreiten, sind für mich tabu.

Dank der eiweißreichen Baumblätterkost geht es mir bald wie der Ziege aus Grimms Märchen: „Ich bin so satt, ich mag kein Blatt: mäh! mäh!“. Doch da sehe ich eine Weißdornhecke. An der komme ich nicht vorbei. „Wovon sollt ich satt sein? Ich sprang nur über Gräbelein und fand kein einzig Blättelein: mäh! mäh!“, schnell noch ein wenig Weißdorngrün schnabulieren. Ach, da steht noch eine Eberesche! Deren Blattaustrieb hat einen derart betörenden Duft, dass man ihn dringend in Likör einfangen muss. Und dort die Kirsche! Sakura no ha, eine Delikatesse, nicht nur für Japaner – in Salzlake fermentierte Kirschblätter, die wie eingelegte Weinblätter verwendet werden können, mit einer süßen Füllung aber besonders außergewöhnlich gut munden.

Baumblüten

Bevor die Kirschblätter erscheinen, gibt es Kirschblüten – oh wie wunderbar. Ob schneeweiß bei heimischen Vogelkirschen oder rosarot bei japanischen Zierkirschen, Kirschblüten lassen sich leicht kandieren (mit Puderzucker überstäuben und bei geringer Hitze im Backofen trocknen) oder für einen Sirup nutzen. Aromenspiel von zartbitter bis blumigsüß.

Blütezeit ist auch bei so manch anderen Baumarten bereits vor dem Blattaustrieb, allen voran beim Spitzahorn.

Hier locken grüngelbe Blüten gleich büschelweise, wie kleine Blumensträuße lassen sie sich pflücken (sofern man groß gewachsen ist oder sich sonst wie zu helfen weiß). Nektarsüß veredeln sie Frühlingssalate. Ach ja, schon mal Magnolienblüten probiert? Flower-power für Avocados und für Kohlrabi gleichermaßen.

Keimlinge

Schließlich kann ich nicht anders und bücke mich doch, schon bald rutsche ich auf Knien auf dem Waldboden umher. Denn dort sprießt es, dort grünt es, dort wimmelt es vor Delikatessen! Unterm großen Bergahorn haben unzählige Flügelfrüchte den Winter über ausgeharrt. Von Laub und Schnee flachgelegt, richten sie sich jetzt auf, als wollten sie sich zum Frühlingstanz einreihen.

Die filigranen, an Libellenflügel erinnernden Flügel drehen sich himmelwärts, die flachrunden Samen schieben feine Würzelchen in die Erde. Und schwupps, erscheinen Keimlinge, je zwei schmale Blätter waagrecht ausgebreitet an dünnen roten Stielchen. Auf zum Landler tanzen – aber schon fehlen ein paar in der Formation. Ich habe sie in meinen Korb gelegt, ihr Aroma darf später auf meiner Zunge tanzen.

Pas de deux

Nachdem im letzten Herbst vielerorts Eckern in Hülle und Fülle aus den Kronen der Buchen geregnet sind, darf man sich jetzt auf ein besonderes Schauspiel freuen. Alles, was von hungrigen Waldtieren (oder fleißigen Wildfrüchtesammlern) übersehen wurde, keimt nun. Wie gesät, dicht an dicht überziehen Buchenkeimlinge den Waldboden. Zugreifen beim jungen Gemüse: Diese Keimlinge gehören mit zu dem Besten, was der Buchenwald zu bieten hat.

Ballett unter den Kronen der Mutterbäume: Buchenkeimlinge sehen Ballerinas im Tutu verblüffend ähnlich. Vom Geschmack sind sie am besten, wenn sie gerade ihre „Ärmchen“, die noch dicht gefalteten Laubblätter über dem tellerartigen Rock aus ausgebreiteten, fein gefältelten Keimblättern in die Höhe strecken – fein nussig. Man kann sie ganz einfach samt Wurzel aus dem Boden ziehen.

Und keine Sorge: In Zeiten des Überflusses darf man ruhigen Gewissens einmal eine Portion genießen, denn nur wenige der kleinen Bäumchen werden den ersten Winter erleben. Es ist von der Natur vorgesehen, dass eine Fläche ab und zu mit einem Übermaß an Nachkommen überschwemmt wird. Damit reguliert sich das Verhältnis von Bäumen zu Tieren, welche die Früchte fressen, und es erhöht sich die Chance, neuen Lebensraum zu erobern.

Noch mehr junges Gemüse

Nur noch ein paar Tage, dann ist die Saison für junge Buchenblätter, Kirschblüten und Ahornkeimlinge schon wieder um. Schade? Nein, denn es gibt ja bald Holunderblüten, Fichtenspitzen und Johanninüsse, auch wieder als feines junges Gemüse. Das ist wahre Pflanzenlust.

Junges Baumgemüse lecker zubereitet

Zu ihrem Beitrag liefert Karin Greiner noch zwei tolle und einfach zuzubereitende Rezepte.

Bratkartoffeln mit Buchenkeimlingen

1 kg Kartoffeln (festkochende bzw. vorwiegend festkochende Sorte)
3 Schalotten
100 g durchwachsener Speck oder Bacon
1 EL Butterschmalz
1 Handvoll Buchenkeimlinge
Salz, Pfeffer

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen, abgießen und leicht ausdampfen lassen. Pellen und mehrere Stunden, am besten über Nacht auskühlen lassen. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. In eine große Pfanne mit heißem Butterschmalz Scheibe neben Scheibe legen. Wenn die Unterseite gebräunt ist, die Kartoffelscheiben wenden. Rundum knusprige Kartoffeln aus der

Spitzahorn mit Blütenpracht

Junge Buchenblättchen

Butterbrote mit Blättern

Ahornblüten ausgebacken zu Maple Blossom Fritters (Ahornblütenküchleins)

Küchlein mit Kirschblütensirup

Pfanne nehmen, warm stellen. Zwiebel schälen und fein würfeln, zusammen mit dem in Streifen geschnittenen Speck in der Pfanne braten. Kartoffeln wieder zufügen, geputzte, von der Wurzel befreite Buchenkeimlinge hinzugeben. Durchschwenken, noch ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißdornblätter-Pizzabrot

20 g frische Hefe
200 ml lauwarmes Wasser
500 g Weizenmehl (Type 1050)
10 g Salz
4-5 EL Olivenöl
1 Handvoll frische junge Weißdornblätter

Hefe in warmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben, Hefe sowie Salz und 2 EL Öl dazu geben. Alles kräftig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, erneut durchkneten. Ein bis zwei Fladen formen und auf ein bemehltes Backblech legen – oder mehrere kleine Pizzabrötchen formen. Mit dem restlichen Öl bestreichen und mit gehackten Weißdornblättern bestreuen. Zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft) goldbraun backen.

Eure Karin Greiner
www.pflanzenlust-blog.de
Viel, viel mehr zu Bäumen unserer Heimat gibt es in meinem neu erschienenen Buch:

Bäume in Küche und Heilkunde:
80 Rezepturen für Wohlbefinden und Hausapotheke. 180 Rezepte von herzhaft bis süss
240 Seiten
AT Verlag
ISBN-13: 978-3038009108
€ 29,--

Liebeskräutergeschichten - Teil 2

Ursula Stratmann meint: Was Bären nach langem Winterschlaf stark macht, kann auch für uns Menschen nur gut sein.

Frühlingskräutermischung

Frühlingsbären

Ach der Bärlauch! Ich habe eine ganz besondere Beziehung zu ihm. Zum einen durch seinen Namen, denn auf lateinisch heißt er Allium ursinum und das Wort „ursinum“ stammt vom lateinischen Wort ursus ab. Das bedeutet Bär. Und ich heiße Ursula und das bedeutet „Kleine Bärin“. Zum anderen liebe ich seinen kräftigen Geschmack und seine engelsgleiche Schönheit! Und zum dritten natürlich meine selbst gemachte Bärlauchtinktur, die ich zusammen mit Weißdorntinktur gegen hohen Blutdruck verwende.

Aber den Bärlauch kennt jeder! Als Pesto-Grundlage, als Gewürz, als Nascherei am Wegesrand – spontan beim Spaziergang zu verspeisen. Einer, der es als „ganz normales Wildkraut“ geschafft hat, auf Märkten im Verkauf aufzutauchen …

Wenn eine Pflanze nach einem Bären benannt ist, sollte man allerdings hellhörig werden. Laut Gertrud Scherf in „Zauberpflanzen, Hexenkräuter“ war der Bär ein „geehrtes germanisches Seelentier, das sich auch in einer Waldpflanze verkörpern kann!“ Nun, so ein Bär ist groß, kräftig, mutig, potent, fast unbesiegbar … Welche Ehre für eine Pflanze, nach IHM benannt zu werden!

Die Tatsachen für Bären im Frühling sind allerdings erst einmal ganz anderer Natur: Wenn der Bär nach seinem halbjährigen Winterschlaf das erste Mal die Sonne wieder sieht, hat er nur eins im Sinn: „Wo ist die nächste Toilette?“ Sechs Monate konnte er ja nicht! Nachdem er die gefunden hat, seine Darminhalte also der Natur zum Geschenk gemacht hat, möchte er nun auch sein

Blut, seine Haut und seine Bindegewebe reinigen. Wollen wir das im Frühjahr nicht alle? Und so frisst er mit Wohlbehagen den Bärlauch. Kräuterpfarrer Künzle schreibt im Jahre 1911: „Den Namen Bärlauch gaben ihm die Alten, weil sie sahen, dass die Bären, nach langem Winterschlaf noch schwach und abgemagert, massenhaft das Kraut verzehrten und bald wieder die alte Stärke gewannen“.

Das Liebesleben …

Ich denke, wir Menschen haben das von ihm abgeguckt. Die Pflanze reinigt das Blut so gut, dass danach alles besser fließt. Der Inhaltsstoff „Adenosin“ führt außerdem zu einer Arterienerweiterung und steigert die Gesamtdurchblutung des Körpers in allen Regionen. Gut durchblutete Gewebe überall sind eben eine wunderbare Voraussetzung für ein herrliches Liebesleben! Der Bärlauch hat 20 Mal mehr Adenosin als der auch als Liebesmittel bewährte Knoblauch! Pfarrer Künzle schreibt: „Ewig kränkelnde Leute sollen den Bärlauch verehren wie Gold … Die jungen Leute würden dabei trüchen wie ein Rosenspalier und aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne“. Aha! Dann also guten Appetit!

Der Bärlauch war in Klostergärten verpönt. Nun weiß ich endlich auch, warum! Hildegard von Bingen hatte über Lauch kaum etwas Gutes zu berichten. Sie empfahl den Bärlauch nur gekocht als Mittel gegen Magen-Darm-Krankheiten.
Der roh genossene Bärlauch reinigt die Nieren, die Blase, den Darm, die Haut. Überall dort entfalten die segensreichen ätherischen Öle ihre Wirkung. Wo sie wirken, da duften sie allerdings auch! Bärin wäre also gut beraten, auch etwas von dem Kraut zu essen …

Nur etwa 10 % der ätherischen Öle werden über die Lunge ausgeschieden, das Küssen können Sie für diese Zeit eventuell vergessen. Aber hier kommen tröstende Worte: Die Öle reinigen, desinfizieren und entspannen die Lunge! Unser Schätzchen ist also auch ein hervorragendes Mittel bei Husten und Lungenentzündung.

City-Bärlauch

Eine Freundin von mir hat an einer Straßenecke am Stadtrand in einem wilden Beet vor ein paar Jahren einen Bärlauch angepflanzt. Die Pflanze ist ja nicht gerne allein, und mittlerweile ist die Stelle total überwuchert. Viele Menschen aus der Nachbarschaft kommen hierhin, um sich den Bärlauch zu holen. Tipp: Nehmen Sie einfach Beete in Beschlag: Dort, wo Sträucher wachsen, kann man im Unterwuchs heimlich Kräuter anpflanzen, zum Beispiel den schattenverliebten Bärlauch. Er liebt lockeren, feuchten Boden und gedeiht besonders gut, wenn Sie ihm etwas Buchenlaub aus dem Wald als Mulch mitbringen. Dann fühlt er sich sogar in der City zu Hause und man hat über einige Monate ein Liebeskraut vor Ort: Die Blätter, Blüten und Früchte sind essbar und köstlich, zur Not sogar die Zwiebeln, aber dann kommt er nicht wieder ...

Rezept Bärlauch-Pesto

2 Handvoll Bärlauchblätter sehr fein in Streifen schneiden, im Mörser mit 250 ml Olivenöl, 1 Teel. Salz und 2 Essl. gehackten Walnüssen in jeweils kleinen Portionen zu einer feinen Paste verreiben. Einen Esslöffel geriebenen Parmesankäse darunter rühren und in kleine Gläschen abfüllen. Eine Deckschicht aus Öl erhöht die Haltbarkeit. Auf Brot, als Beilage zu Nudeln oder Kartoffeln, als „Aperitif“ für die (beiden!) Liebenden…

Signatur: Hochzeitsspitzen …

Ich finde, so ein Frühlings-Bärlauchwald sieht aus wie ein weißes Hochzeitskleid mit Spitzen. Wenn das keine Signatur ist!! Die „Signaturenlehre“ war ja früher die „gängige Methode“ als es darum ging herauszufinden, wie man arzneilich ein Kraut verwenden könnte. Man betrachtete das Aussehen der ganzen Pflanze, die Form der Wurzeln, Früchte und Blüten, die Farbe, den Geruch und andere Kriterien und dann wurde darauf geschlossen, welcher Beschwerde oder welchem Körperteil das Gesehene zugeordnet werden könnte. So half zum Beispiel der Giersch mit seinem „Ziegenfuß“ (die kleine Ausbuchtung am unteren Blatt-

Blühender Bärlauch

City-Bärlauch

Auch Bärlauchfrüchte sind essbar.

Aronstab

stiel) gegen die Gicht (den geschwollenen dicken Zeh, „podagra“), das Lungenkraut mit seinen gefleckten Blättern, die man als Symbol der Lungenbläschen sah, gegen Lungenkrankheiten. Früher hatte man ja noch keine Labore, die über 100.000 verschiedene Pflanzenstoffe nachweisen können, wie wir es heute können. Und bei obigen beiden (und vielen anderen) Kräutern hatte die Signaturenlehre Recht!
Der Giersch hat tatsächlich Inhaltsstoffe, die die Harnsäure ausleiten und die Nieren anregen, das Lungenkraut mit seinen Schleimstoffe und Gerbstoffen tatsächlich etwas, was bei Reizhusten Linderung und bei angegriffener Lunge eine Gewebefestigung wirkt. Und der Bärlauch? Bringt vielleicht so viel Liebeslust und so wundervoll gereinigte Samenleiter und Eierstöcke und Unterleibsarterien und -venen, dass eine Schwangerschaft erst möglich wird und damit vielleicht die Hochzeit nicht ausgeschlossen ist, eben genau so wie die weiße flächendeckende Blütenpracht aus spitzenartig wirkenden Sternchen es zeigt. Überlegen Sie also vor dem Essen, ob Sie DAS wirklich wollen …

Gesundmacher!

Zudem hat er noch pro 100 g Kraut 150 mg Vitamin C (etwas mehr als der Tagesbedarf) und 340 mg Kalium, was wie ein leichter Blutdrucksenker wirkt. Er ist ein Gesundmacher durch und durch! Er senkt den Cholesterinspiegel, wirkt wie ein pflanzliches Antibiotikum bei Magen- und Darmkrankheiten, hilft vorbeugend gegen Gefäßverkalkungen aller Art und ist damit ein wahrer Jungbrunnen. Das ätherische Öl stärkt das Immunsystem, indem es unter anderem die Anzahl der Killerzellen erhöht, welche Krebszellen abtöten. Der Bär weiß im Frühling also sehr genau, was er da tut!! Er regt den gesamten Stoffwechsel damit an.
Äußerlich angewendet kann der frische Blattsaft als Antibiotikum und Antimykotikum verwendet werden.

Nicht verwechseln

Eigentlich denkt man ja, man könnte den Bärlauch niemals verwechseln, denn die Blätter riechen ja eindeutig nach Lauch und diese weißen Blütensternchen … ganz eindeutig! Aber! Idealerweise pflückt man ihn vor der Blütezeit und dann sind eben die Blüten noch nicht da und an den Standorten des Bärlauch, in nährstoffreichen Buchenwäldern, gibt es zwei Schätzchen, deren Blätter, wenn sie ganz frisch heraus kommen, den Bärlauchblättern ähnlich sehen! Wenn alle groß sind, mit Blüte und ausgewachsenen Blättern, ist keine Verwechslung mehr möglich.

Die zwei sind das Maiglöckchen und der Aronstab. Der Tipp: „Bärlauchblatt riecht immer nach Knoblauch, die anderen beiden nicht“, funktioniert spätestens nach dem Pflücken des ersten Blattes nicht mehr, denn ab da riecht alles nach Bärlauch!
Die ersten noch kleinen Aronstabblätter sind rundlicher an der Spitze, Maiglöckchenblätter sind derber, knacken nicht beim Abpflücken und sind immer zu zweit eingerollt, während die Bärlauchblätter nebeneinander einzeln stehen.

Bei Verwechslungen: Maiglöckchen ist sehr giftig und führt unter Umständen sogar zu Nierenblutungen. Aronstab hat in seinen Blättern die zwei Gifte Aronin und Oxalsäure, die beim Kauen eine Zungentaubheit und ein starkes Brennen im Mund bewirken bzw. beim Verschlucken eine Magenschleimhautentzündung hervorrufen, die tagelang andauern kann!

Und nun? Machen Sie für die Gesundheit und Frühlings-Entschlackungskur doch einfach einen Salat aus folgenden Kräutern:
Lungenkraut festigt das Gewebe, Löwenzahn regt Leber und Nieren an und fördert wie Bärlauch die Entgiftung, Wiesen-Labkraut war schon immer ein Schätzchen, das gegen Pickel half, weil es das Bindegewebe reinigt, die Nieren anregt und früher sogar gegen Schuppenflechte eingesetzt wurde. Und das Beste? Schmeckt köstlich, mit Balsamico-Dressing oder Honig-Senf-Sauce, mit Tomaten, Paprika und Schafskäse oder einigen Nüssen: ein Hochgenuss!

Junge Maiglöckchen

Junger Bärlauch

Wer gerade keinen Bärlauch zur Verfügung hat, aber dringend eine reinigende Medizin nehmen muss, der nehme Knoblauch, denn schon um 1530 wusste der Kräuterkundige Leonhart Fuchs (1501–1566) in seinem New Kreuterbuch: „Knoblauch macht Neygung zum Schlaff und Lust zu den ehelichen Wercken.“ Na also!

Ursula Stratmann ist Dipl.-Biologin, Dipl.-Kräuterfachfrau und Autorin. Mehr wilde Kräutergeschichten, auch über essbare Städte und essbare Blüten, mit Kräuterquiz und Stories aus dem Garten gibt es in „Paradies in Grün“, Klartext-Verlag, 12,95 € und in „Mein Stadtkräuterbuch“, Kailash-Verlag, 16,99 €. Kräutertouren und Seminare in Nordrhein-Westfalen und Weimar unter www.kraeutertour-de-ruhr.de

Löwenzahn-Kapern

Jetzt konservieren Sie zusammen mit Corinna Prestele den Frühling: Löwenzahn-Kapern geben vielen Speisen außerdem das gewisse Etwas.

Löwenzahn ist einer der ersten Frühjahrsboten. Er wächst vor allem an solchen Standorten, die gut mit Nährstoffen versorgt sind. Die lateinische Bezeichnung für Löwenzahn ist Taraxacum sect. ruderalia und er gehört zur Familie der Asteraceae. Löwenzahn ist ein Multitalent. Er hat allgemein eine kräftigende Wirkung. Auch die jungen Blätter schmecken wunderbar und enthalten die gesunden Bitterstoffe, die an den meisten Kulturgemüse-Arten wie zum Beispiel Endivien weggezüchtet worden sind. Selbst die ungeöffneten Blütenknospen des Löwenzahns können roh oder in Salaten verzehrt werden. Sie schmecken zum Beispiel gut mit Frischkäse auf einer Scheibe Brot. Eine andere Möglichkeit ist, sie für Salat-Dressings zu verwenden.

Die zartesten Knospen findet man im Zentrum am Boden der Rosette des Löwenzahns.

Falsche Kapern: Die regionale Variante der echten Kapern

Der echte Kapernstrauch hat botanisch gesehen mit dem Löwenzahn nichts zu tun. Er gehört zur Familie der Kaperngewächse, der Capparaceaen. In Deutschland bildet der Kapernstrauch wegen der geringen Sonneneinstrahlung nur wenig Kapern, daher werden echte Kapern immer aus wärmeren Ländern importiert.

Falsche Kapern sind sozusagen die regionale Variante der echten Kapern. Mit falschen Kapern können Sie auch den Frühling konservieren. Dazu werden Löwenzahnknospen verwendet. Diese einzulegen ist mühelos machbar, die einzige Arbeit dabei ist das Einsammeln. Ansonsten werden falsche Kapern ähnlich hergestellt wie die echten: leicht blanchiert und in gesalzenem Essig gelagert. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Sie sind knackig, schmecken lecker, haben einen zarten Bitterton und eine feine Säure. Sie stehen den echten Kapern in nichts nach.

Allerdings wäre es ungerecht, den Geschmack der beiden miteinander zu vergleichen. Zwar ähneln falsche Kapern geschmacklich sehr wohl den echten Kapern und Sie können die Rezepte für echte Kapern auch für die falschen verwenden. Trotzdem ist der Geschmack aber doch sehr eigenständig und typisch. Mein Lieblingsrezept ist Liptauer, ein herzhafter Brotaufstrich, dem gerade die Kapern, egal ob echte oder falsche, das gewisse Etwas geben.

So stellt man falsche Kapern her

Zutaten:
1 große Tasse geschlossene Löwenzahnknospen
ca. 1/8 l Weinessig
1 TL Salz und einige Pfefferkörner
2 Marmeladen-Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung:

Die Löwenzahnknospen waschen und trockentupfen. Stängelreste und die grünen Kelchblätter entfernen. Salz und Essig aufkochen, die Knospen zugeben und nochmals kurz aufkochen.

Dann die Löwenzahnknospen abseien, aber den Essig nicht wegschütten. Die falschen Kapern in Marmeladen-Gläser mit Schraubdeckel füllen. Die Pfefferkörner oben drauf geben. Dann den Essig nochmals aufkochen und die Löwenzahnknospen mit dem heißen Essig übergießen. Der Essig muss die Blütenknospen bedecken. Anschließend die Gläser verschließen und 2 Wochen lang kühl lagern. Und dann – genießen!

Corinna Prestele

Löwenzahn-Karpern im Glas

Auf zur Salaternte rund ums Haus!

Monika Wurft nimmt uns mit auf die denkbar kürzeste Sammeltour.

Garten-Schaumkraut, Knoblauchsrauke, Wiesen-Labkraut und Löwenzahn.

Wo man hinschaut, grünt und spießt es: auf der Wiese, unter den Hecken, in den Blumenrabatten und Gartenbeeten! Überall drücken sich Wildkräuter ans Licht, die demnächst in „ordentlichen“ Gemüsegärten als Unkräuter herausgerissen werden und im besten Fall auf dem Kompost landen.
Doch ist das wirklich der beste Fall? Vom Unkraut zum Wildkraut ist der kürzeste Weg nicht zum Kompost, sondern in die Küche! Denn wer genau hinschaut, kann im zeitigen Frühjahr ernten ohne zu säen und dem „einmal ums Haus rum Salat“ steht nichts mehr im Weg.
Was gibt es derzeit nicht alles zu ernten? Viel mehr als man meinen könnte in Anbetracht der frühen Jahreszeit!

So sind die kleinen Blättchen der in Rosetten wachsenden Knoblauchsrauke schon längst da. Auch die Vogelmiere, die sogar schon blüht, überzieht die Beete mit einem Teppich. Unter den Hecken glänzen die nussig schmeckenden Blättchen des Scharbockkrauts und fast überall finden sich die zarten Rosetten des Löwenzahns. Manchmal sind sie leicht rötlich gefärbt, weil die Nächte noch kalt sind und die Pflanzen sich mit dem roten Farbstoff vor Kälte schützen. Doch ernten kann man sie allemal!

Ebenfalls nicht vergessen darf man das Gartenschaumkraut, auch als Behaartes Schaumkraut bekannt. Seine kleinen Rosetten wachsen oft zwischen dem Feldsalat mitten in den Gartenbeeten. Wie kommen sie dahin? Bald fängt das Gartenschaumkraut an zu blühen und schleudert danach seine reifen Samen bei Berührung weit von sich. So steht auch im kommenden Jahr wieder eine Ernte ins Haus.
Ganz schön sauer schmecken die kleinen Blättchen des Sauerampfers, die in direkter Nachbarschaft mit dem Gundermann aus der Wiese hervorgucken. Nicht zu vergessen: Der Giersch ist wieder da. Seine wie zerknautscht aussehenden, kleinen Blättchen schmecken schon von der Wiese in den Mund – wäre da nicht die Idee eines Salates rund ums Haus. Von all den genannten ein paar Blättchen abgezupft oder abgeschnitten und ins Salatsieb gepackt, füllt sich dieses in kurzer Zeit. Einmal in der Küche gelandet, sind der Kreativität wenig Grenzen gesetzt. Löwenzahnrosetten, die direkt über der Wurzel abgeschnitten werden, halten noch als ganze Rosette zusammen. Diese werden gewaschen und in feine Streifen geschnitten, unter Frischkäse oder Quark gerührt, abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer und ein leckerer Brotaufstrich ist fertig.

Ein Hand voll Wildkräuter fein gehackt, mit Butter verrührt und etwas Salz abgeschmeckt wird zur leckeren Kräuterbutter. Ein Rezept braucht man oft nicht, hat man doch meistens seine Lieblingsgerichte, die mit Wildkräutern ganz einfach verändert und aufgepeppt werden können. Knoblauchsrauke, Scharbockskraut, Vogelmiere, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer, Gundermann gewaschen und verlesen, werden ohne klein zu schneiden nun endlich zum Wildkräutersalat. Wem es zu intensiv schmeckt, verteilt die kleinen Wilden über einem Basissalat. Das kann ein Feldsalat oder Endiviensalat sein. Man gibt eine Salatsoße je nach eigenem Geschmack aus Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl und einer kleingeschnittenen Zwiebel darüber.

Das Geheimnis der Wildkräuter steckt im Detail. Sind sie doch als Wildpflanzen nicht züchterisch verändert und haben deshalb ihren individuellen Eigengeschmack erhalten. Außerdem stecken sie voller Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe wie Bitter- und Gerbstoffe oder Senfölglykoside. Gerade diese Inhaltsstoffe sind unter den Vertretern der Frühlingskräuter besonders hervorzuheben. Sie schmecken intensiv, leicht scharf und bitter und beliefern uns mit vielen Vitaminen, die sie zum Aufbau dieser Inhaltsstoffe benötigen. Deshalb kommt es auch nicht von ungefähr, dass wir nach dem Winter regelrecht Heißhunger auf Frisches, Grünes und Scharfes entwickeln.

Da kommt es auch nicht auf große Mengen an, denn die kleinen Wilden sind wahre Kraftpakete und man sollte sich vom eigenen Empfinden leiten lassen. Wer als Neuling mit der Wildkräuterküche startet, tut gut daran, sich langsam heranzutasten. Der Geschmacksinn, die Verdauung und evtl. weitere Mitesser aus Familie und Freundeskreis sollten sich daran gewöhnen dürfen.

Monika Wurft, Schiltach
„Mein Wildkräuterbuch“ Ulmer Verlag ISBN: 978-3-8001-0858-9

Und noch ein Frühlings-Wildkräuter-Salat

Rausgehen, sammeln, waschen, würzen und genießen – so einfach und gesund ist dieses Rezept von Margarete Vogl.

Frühlings-Wildkräuter-Salat aus dem Buch „Wilde Köstlichkeiten“ emu-Verlag von Margarete Vogl, Gesundheits- und Kräuterschule, Lenzingerberg D-394116 Hutthurm bei Passau

Zutaten:
Verschiedene Wildkräuter wie Brunnenkresse, Löwenzahn, Scharbockskraut, Labkraut, Schafgarbe, Giersch, Vogelmiere, Sauerampfer, Gundermann, Bärlauch, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Frauenmantel usw. – alles waschen, trocknen und mischen.
2 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 EL Balsamico-Essig
½ TL Kräutersalz

Zubereitung:
Aus Öl, Balsamico-Essig und Kräutersalz eine Salatsoße rühren und vorsichtig unter die Wildkräutermischung heben.

Margarete Vogl
www.herbologe.de
herbologe@web.de Tel.08509/846

Pflanzenrätsel

Wer erkennt diese Wildpflanze?

Diesmal haben wir eine unauffällige Frühjahrsblüte. Das Foto sendete uns Brigitte Mohr. Vielen Dank dafür! Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns schnell Ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt.
Die oder der Schnellste mit der richtigen Lösung gewinnt diesmal das neuerschienene Bestimmungsbuch: "Blatt für Blatt: Über 800 Pflanzen nach Blattformen und Blüten einfach bestimmen“ von Fleischhauer/ Spiegelberger/ Gassner. Mit über 800 Arten stellt das Buch umfassend die wichtigsten Blütenpflanzen, Farne, Schachtelhalme, Gräser und Zwerggehölze Mitteleuropas in 1100 Farbfotos, 2000 wissenschaftlichen Zeichnungen und beschreibenden Texten vor. Genaue Angaben zu Standort, häufigen Nachbarpflanzen und Namenssynonymen ergänzen die botanische Beschreibung. Einfache Symbole geben Aufschluss über Giftigkeit, Verbreitung, Schutzstatus und Verwendung als Arznei-, Gewürz- oder Speisepflanze.

In der letzten Ausgabe hatten wir die Grüne Nieswurz (Helleborus viridis). Am schnellsten bei der Lösungseinsendung war Herr Meisenberger aus Graz: "*Der Begriff Nieswurz geht auf die frühere Verwendung des Wurzelpulvers als Niespulver zurück, da das Helleborin reizend auf die Schleimhäute wirkt. In der Heilkunde wird die Grüne Nieswurz aufgrund ihrer sehr starken Giftigkeit nicht mehr verwendet. Am Bekanntesten ist noch ihre äußerliche Verwendung als "Zugmittel" in der Tierheilkunde bei Schweinerotlauf.“ Matthias Meisenberger, FNL-Kräuterexperte und Kräuterreferent aus Graz/Steiermark, www.kräuterkurse.at*

Vielen Dank wieder an alle Mitratenden!

Augen auf beim Sammeln: Giftpflanze oder nicht?

Die Natur schenkt uns viele sehr feine Nahrungspflanzen, die wir aber nicht immer einfach naschen dürfen. Brigitte Waser rät dringend, nur die Wildkräuter zu probieren, die man auch wirklich kennt.

Bild v. l.: gefleckter Schierling (Conium maculatum) = tödlich giftig, Kerbel (Anthriscus cerefolium), Süßdolde (Myrrhis odorata)

Kürzlich las ich in einem Magazin die Aussage von zwei Kräuterexperten, die Kurse mit essbaren Wildpflanzen anbieten:
„Fast alle bunten Blüten, saftvollen Stängel und knackigen Keimblätter sind essbar! Naschen Sie beim Vorbeischlendern ruhig mal ein Blättchen oder Blümchen – von wegen «Blumen isst man nicht!», wie Papa oder Mama einst ermahnten. Natürlich ist es wichtig, gesunde von giftigen Wildkräutern zu unterscheiden. Die Natur reicht uns allerdings enorm viel Essbares und verhältnismäßig wenig Giftiges.“ (MIS Magazin 2015 S. 33)

Gefleckter Schierling

Mir erscheinen solche Texte sehr gefährlich. Ich persönlich halte mich eher an die Aussage des in meiner Nachbarschaft geborenen Paracelsus: „All Ding ist Gift, nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht ob ein Ding kein Gift ist.“ Oder, wie ich es in diesem Zusammenhang ausdrücke: Blumen, die man nicht kennt, isst man nicht. So gibt es etliche Pflanzen, bei denen man nicht einfach im Vorbeischlendern ein Blättchen oder Blümchen essen sollte. Die Bauernregel „Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“ steht da für mich im Vordergrund.

In meinen Kursen betone ich, dass man todsicher sein muss, welche Pflanze man isst, ansonsten man vielleicht todsicher die nächste Woche nicht mehr zur Arbeit gehen muss und dafür an die Himmelstüre klopfen darf.
So gilt es, doch einiges an Pflanzenwissen zu lernen, bevor man die wunderbaren Geschöpfe der Natur in großer Dankbarkeit pflückt. Sicher gibt es einige Pflanzenfamilien, die kaum Giftpflanzen beherbergen. Dafür wachsen aber andere, bei denen die tödlich giftigen den essbaren Wildkräutern sehr ähnlich sehen. Es lohnt sich, die Pflanzen genau zu bestimmen und beim Sammeln zum Beispiel aktuell des Bärlauchs und des Kerbels den Kopf bei der Sache zu haben. Mehrmals fand ich mitten im Bärlauch auch Herbstzeitlosen- und Aronstabblätter. Fast jedes Jahr hört man von tödlichen Vergiftungen mit Herbstzeitlosenblättern.

Auch die tödlich giftigen Schierlingsblätter sind momentan etwa im gleichen Stadium wie die Blätter des essbaren Kerbels oder der essbaren Süßdolde. Den Schierling gibt es nicht mehr so viel, aber trotzdem aufgepasst beim Sammeln von Kerbel. Es lohnt sich, damit man die herrliche Natur in unseren Breitengraden weiter genießen darf.

Ganz offene Augen beim bewussten, dankbaren Sammeln von essbaren Wildpflanzen wünscht Ihnen Ihre Heilpflanzenfrau Brigitte Waser-Bürgi
www.heilpflanzenfrau.ch

Die Flecken am Stengel des Schierlings

Wie kommt die Ernährungspädagogik zu Wildkräutern? - Teil 1

In dem zweiteiligen Beitrag erzählt die angehende Lehrerin Fabia Zach darüber, wie sie ihre Schüler für Wildkräuter begeistern möchte, ob ihr das gelingt und was für die Zukunft wichtig ist.

Wildkräuter- Superfood aus dem Garten

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Ernährungspädagogin hat mir der Zufall, und ein
wenig auch meine bewusste Lenkung, die Möglichkeit beschert, heimische Wildkräuter kennenzulernen. So befasste sich dann auch meine Abschlussarbeit – und somit auch eine komplett durchdachte Unterrichtsstunde für Jugendliche –mit dem Thema ausgewählter heimischer Wildkräuter.

Doch von Anfang an: Für mich war schnell klar, eine Ausbildung zu wählen, wie sie an der pädagogischen Hochschule in Innsbruck angeboten wird. Ausschlaggebend dafür waren und sind meine Liebe zum Kochen, das Interesse an Lebensmitteln, die Freude an der Arbeit mit Menschen und das Bedürfnis, mein Wissen gekonnt weiter zu geben. Meine Vorstellungen waren somit nahezu deckungsgleich mit dem Ziel des Studiums der Ernährungspädagogik.

Das Studium gibt u.a. die Möglichkeit, durch viele Vorlesungen, wie beispielsweise zielgruppenorientierte Ernährung, Ernährungspsychologie oder Public Health - Ernährung, Kompetenzen in zahlreichen Life-Style-Bereichen zu erlangen. Hinzu kommen viele Seminare, in welchen eben diese Themengebiete intensiviert werden, um sie schließlich in didaktischen Übungen für den Unterricht aufzuarbeiten. Im zweiten Studienjahr und somit im vierten Semester ist es an der Zeit, ein Thema für die abschließende Bachelorarbeit zu finden.

Wildkräuter gehören auf den Lehrplan

Meine Neugier an der gesundheitlichen Wirkung von Nahrungsmitteln und deren Einsatz für therapeutische Zwecke brachte mich auf die Idee, über „Lebensmittel als Medizin“ zu schreiben. Allerdings wusste ich, dass ich dieses umfassende Themenfeld noch präzisieren musste, bevor ich mit der Arbeit starten konnte. Als Betreuungslehrerin für meine Bachelorarbeit fand ich Frau Mag. Fiegl, Sie ist Diätologin und Krankenschwester und absolvierte glücklicherweise zu diesem Zeitpunkt gerade die Ausbildung zur Kräuterpädagogin. Frau Fiegl brachte mich auf die Idee, über heimische Wildkräuter und deren Anwendung in der Küche bzw. deren Wirkung auf die Gesundheit zu schreiben.

Das Themengebiet „Wildkräuter“ ist nicht nur für uns ein spannender Bereich mit vielen Einsatzgebieten, auch an berufsbildenden Schulen stößt die Thematik auf das Interesse der SchülerInnen – wie Sie später noch erfahren werden. Dazu kommt, dass der Lehrplan viel Platz und Anknüpfungspunkte bietet, um das Thema „Wildpflanzen“ einzubauen.

Der Lehrplan für Ernährungslehre und Küchenmanagement soll den SchülerInnen in ihrer Schullaufbahn wesentliches Basiswissen rund um die Ernährung und die Zubereitung von Speisen vermitteln. Außerdem sollen die SchülerInnen ein kritisches Konsumverhalten entwickeln und nicht jedem, von Magazinen ausgerufenen, Ernährungstrend Glauben schenken. Es gibt unterschiedliche Herangehensweisen, wie wir als Lehrkräfte den SchülerInnen

dieses Wissen vermitteln können. Durch meine Bachelorarbeit über heimische Wildkräuter und einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Lehrplan ist es für mich nur folgerichtig, auch den Wildkräutern einen Platz im Unterricht zu geben.

Breites Wissensspektrum in Sachen Ernährung vermitteln

Beginnen wir bei den Ernährungstrends. Überall liest man von „Superfoods“ und den heilenden Wirkungen, die diesen zugeschrieben werden. Bedauerlicherweise stammt der Großteil dieser „Wundernahrungsmittel“ aus fernen Ländern und landet erst nach einer weiten Reise bei uns im Supermarkt. In dem Zusammenhang ist es schon interessant, dass gerade in den USA die bei uns heimischen Roten Rüben als Superfood in den Himmel gelobt werden und wir im Gegenzug noch Chiasamen aus Brasilien kaufen, um diesem (fragwürdigen) Trend gerecht zu werden.

Dabei muss der Blick gar nicht so weit über den Tellerrand schweifen, um auf wertvolle Nahrungsmittel zu stoßen. Der „Ginseng des Westens“ ist beispielsweise der Löwenzahn oder auch der Bärenklau mit seinen ober- und unterirdischen Pflanzenteilen. Wie auch der Giersch aus dem eigenen Garten der afrikanischen Teufelskralle um nichts nachsteht. Im Gegenteil, Giersch wirkt schon vorbeugend. Ist erst einmal unser Interesse geweckt und unser Blick geschärft, bietet die heimische Natur eine Vielfalt an „Superfood“, das noch nicht einmal im Supermarkt gekauft werden muss, sondern nur darauf wartet, von uns entdeckt und eingesammelt zu werden.

Weiter geht es mit sekundären Pflanzenstoffen. Wird dieses Thema im Unterricht behandelt, kann bei der Besprechung der Inhaltsstoffe wiederum auf heimische Pflanzen verwiesen werden. Mit einem mitgebrachten Strauß Gänseblümchen lernt es sich doch gleich viel leichter und die SchülerInnen können sich etwas darunter vorstellen und erkennen dadurch auch, wieso sich viele dieser Pflanzen als klassische Hausmittel bis heute durchgesetzt haben.

Ähnlich sieht es im Kochunterricht aus. Das Kennenlernen von unterschiedlichen Gewürzen und das richtige Würzen von Speisen sind Punkte des Lehrplans. Auch hier bietet sich wieder an, Wildkräutern den ihnen gebührenden Platz einzuräumen. Die Jugendlichen lernen dabei die Regionalität hautnah kennen und können sie auch direkt anwenden. Einige Schulen besitzen sogar einen kleinen Schulgarten. Da lohnen sich doch ausgedehnte Entdeckungsreisen und man möchte es nicht glauben: Aus dem Ertrag kann anschließend ein köstliches Menü gekocht werden.

Als angehende Lehrerin ist es mir wichtig, den SchülerInnen ein breites Spektrum an Wissen zu bieten, dabei möchte ich ihnen unterschiedliche Möglichkeiten zeigen und ihnen vermitteln, wie vielfältig die Natur ist.

Bachelorarbeit über „verborgene Schätze“

Mich beeindruckt es, dass in Pflanzen wie Gänseblümchen oder Löwenzahn sekundäre Pflanzenstoffe stecken, die für uns zwar nicht vorrangig essentiell, aber für unsere Gesundheit von großer Bedeutung sind.

So konnte ich mich von Anfang an für die Idee meiner Betreuungslehrerin Frau Mag. Fiegl begeistern, mich in meiner Bachelorarbeit mit den Wildkräutern zu beschäftigen. Dabei war es mir wichtig, mich auf heimische, bei uns zahlreich vorkommende Wildpflanzen zu konzentrieren. Daher stellte ich die Arbeit unter den Titel „Wildkräuter – Superfood aus dem Garten“. Damit wollte und will ich noch heute auf den Trend rund um Superfoods aufmerksam machen und darauf hinweisen, dass Superfood nicht immer aus fernen Ländern importiert werden muss.

Beim Verfassen meiner Arbeit und der Vorbereitung der Schulstunde haben mich nachstehende Punkte ständig begleitet: Neben einem für die Zielgruppe verständlich aufbereitetem theoretischen Hintergrund soll die Evaluierung (=Bewertung) des Interesses der SchülerInnen zu dieser Thematik einen zentralen Punkt der Arbeit darstellen.

Meine fertige Abschlussarbeit soll auf die besonderen Eigenschaften der verborgenen Schätze unserer heimischen Natur hinweisen. Zudem soll eine Möglichkeit der Verknüpfung aufgezeigt werden, in welchen Bereichen Wildkräuter in den regulären Schulunterricht implementiert werden können.

Wie es um das Interesse der SchülerInnen zu dieser Thematik steht, erfahren Sie im zweiten Teil.

Fabia Zach, 26 Jahre, kommt ursprünglich aus Oberösterreich und lebt seit 5 Jahren in Innsbruck.

Ausbildung zur Ernährungspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Innsbruck:

- *seit diesem Studienjahr acht Semester*
- *Ausbildung zu Volks- und MittelschullehrerInnen (Pflichtschule) sowie zu berufsspezifischen Lehrpersonen für weiterführende Schultypen/ Lehranstalten wie BerufsschullehrerInnen, ErnährungspädagogInnen oder Informations- und KommunikationspädagogInnen*
- *bei Abschluss wird der Titel Bachelor of Education erlangt*
- *danach kann an berufsbildenden (mittleren und höheren) Schulen sowie höheren Lehr- bzw. Bundeslehranstalten für wirtschaftliche Berufe unterrichtet werden*

Tätigkeitsschwerpunkte der Ernährungspädagogen nach der Ausbildung:

- *unterrichten von Schülerinnen und Schülern im Alter von 14 bis 19 Jahren*
- *unterrichten in den Bereichen Gastronomie und Ernährung an berufsbildenden mittleren und höheren Schulen in verschiedenen Fächern wie Ernährungslehre, Lebensmitteltechnologie, Küchenmanagement, Betriebsorganisation oder Servierkunde*
- *anbieten von Kochkursen an Volkshochschulen und anderen Einrichtungen (z.B. im Zusammenhang mit Wildkräutern)*
- *mitwirken bei verschiedenen Ernährungsprojekten an Unternehmen, Schulen oder bei öffentlichen Veranstaltungen (z.B. Vorträge über heimische Wildkräuter)*

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare

Infos dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsinserat.pdf

13.04.17	CH-6410 Goldau	**Heilkräuterspaziergang Gründonnerstagskräuter** Viele Pflanzen, die direkt vor unseren Haustüren wachsen, helfen uns das Jahr hindurch, gesund zu bleiben. Auf dem Kräuter-Spaziergang werden Sie ihre Heilwirkungen, aber auch Gefahren kennen lernen. Sie wissen, welche Sie als Heilmittel oder in der Küche verwenden können.Bahnhof Goldau 14.15h - 16.30h Brigitte Waser 0041 41 835 19 25 CH - 6417 Sattel www.heilpflanzenfrau.ch
24.04.17	D-36325 Feldatal	**Beginn der Grundausbildung Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)** An 3 Blocks zu je 4 Tagen (Mo.-Do.) lernen Sie Heilpflanzen in Theorie und Praxis kennen. Sie sammeln und verarbeiten sie selbst. Sie lernen wie sie angewendet werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Terminproblemen kann in die andere Gruppe gewechselt werden. Ratenzahlung 3 x € 390,-- oder Einmalzahlung € 1.100,--. www.vogelsberger-kräuterschule.de. Marianne Waldau, Tel.06645-9182511
29.04.17	CH-6417 Sattel	**Heilkräuterwanderung inkl. gemeinsamem Kochen von einfachem 4 Gang Kräutermenu** Kursort: Freie Natur in ab Mittag Kursraum Letzi Morgarten Dauer: 09.05 Uhr - 17.00 Uhr Brigitte Waser 0041 41 835 19 25 CH - 6417 Sattel www.heilpflanzenfrau.ch
03.05.17	D-22926 Ahrensburg Wulfsdorf	**Wildkräuter/Heilpflanzen entdecken mit Isa Susanna Merker** Bei einem Rundgang um die Felder von Gut Wulfsdorf und Allmende gibt es viele essbare Wildkräuter und Heilpflanzen zu entdecken. Treff: Allmende -Gesundheitszentrum, Bornkampsweg 36, 22926 Ahrensburg. Kosten: 10 € Anmeldung: www.kraeuter-entdecken.de, info@naturheilpraxis-merker.de, 04102-4579878, mobil: 01795285302
04.05.17	CH-6417 Sattel	**Wickel 1 Grundkurs Heilpflanzen Anwendung.** Die Phytotherapie bietet verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel den Einsatz von Heilpflanzenauszügen als Wickel oder Auflagen. Es kann die frische Pflanze oder Tee, Öl, Salbe, Tinktur, Essigauszug etc. dazu benutzt werden. Ziel: Sie wenden verschiedene Wickel bei Erwachsenen und Kindern selbständig und korrekt im Pflegealltag oder zu Hause an. Brigitte Waser 0041 41 835 19 25 CH - 6417 Sattel www.heilpflanzenfrau.ch
05.05.17-07.05.17	D-94116 Hutthurm bei Passau	**Wildkräuter-Aufbauseminar, ein"Kräuterurlaub" besonderer Art.** Bei einem Baumheilkundeseminar lernen wir mit Jürgen Franz Oswald, wie Wissenswertes aus der alten Zeit zur Heilkraft für die neue Zeit werden kann. Weitere Themen sind die häusliche Kräuterapotheke, backen von Kräuterbrot und veg. vollwertiges Kochen im Freien. Infos und Anmeldung: Margarete Vogls Gesundheits- und Kräuterschule, Tel. 49(0)8509/846, herbologe@web.de, www.herbologe.de
Ab 10.-11.05.17	I-39040 Vahrn (Brixen/ Südtirol)	**Multiplikatorenausbildung Kräuterpädagoge/in im Bildungshaus Kloster Neustift/Vahrn – Brixen (Südtirol)** Fachlich pädagogische Ausbildung mit Abschlussprüfung im Bereich Wildkräuter und Wildobst zur späteren Wissensweitergabe und -umsetzung. Kräuterpädagogen sind Naturbotschafter ihrer Region. Sie können ihre Veranstaltungen in Eigenverantwortung auf dem eigenen Hof, in Zusammenarbeit mit Tourismusorganisationen, Hotels und Gastronomie, mit Jugendorganisationen, Schulen usw. anbieten. Inhalte sind biologisches Grundlagenwissen, Pädagogik, Kommunikation, Wildkräuter und Wildobst, Verarbeitungsmöglichkeiten, rechtliche Bestimmungen, Marketing und Pressearbeit, Netzwerkaufbau und Kleingruppenarbeit. Referent/in Karin Greiner, Bildungshaus Kloster Neustift, Tel.: +39 0472 835 588, bildungshaus@kloster-neustift.it, www.kloster-neustift.it
13.05.17	D-22395 Hamburg	**AOK Kräuterküche: Wildkräuter entdecken und genießen** 11-15.30 Uhr. AOK- Versicherte können selbst kostenfrei teilnehmen, einmalig können eine Freundin/Freund etc. kostenfrei mitgebracht werden. Vor Ort wird von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer eine Lebensmittelumlage von 10 € erhoben. Falls noch Plätze frei sind können auch Nichtmitglieder (50 €) teilnehmen. AOK Rheinland/HH Tel: 040- 2023-2020,www.kraeuter-entdecken.de
18.05.17	CH-6417 Sattel	**Wickel 2 Aufbaukurs Heisse und hautreizende Wickel.** Wickel wie Schafgarbe, Heublume, Senf, Leinsamen etc. werden geübt und mindestens einer ausprobiert. Eine Bienenwachsplatte wird hergestellt. Dauer: 9.05 Uhr – 17.00 Uhr, Brigitte Waser 0041 41 835 19 25 CH - 6417 Sattel, www.heilpflanzenfrau.ch
19.05. – 21.05.17	CH-3556 Trub	**Wildkräuter- und Jurtenerlebnis auf 1000 m Höhe im Schweizer Emmental** Ein Kurs für Menschen, die eine kleine Auszeit an einem ganz besonderen Ort mit wertvollem Wildpflanzenwissen ergänzen wollen. Wir tauchen intensiv in die Welt der Heilpflanzen und Wildkräuter ein und genießen nebenbei das Berg-Panorama, den Jurtenzauber und leckere vollwertige Mahlzeiten. Dozentin: Astrid Fiebich, heilpflanzenkurse@gmx.de, Tel. +49 7661 9888322. Nähere Informationen unter www.heilpflanzenkurse.de.
20.05.17	D-36325 Feldatal	**Herstellung von Salben, Tinkturen und Kräuterweinen aus Wildkräutern** Auf einem Spaziergang werden wir Kräuter sammeln und daraus Kräuterweine, Tinkturen und eine Salbe herstellen. Sie werden einige Heilpflanzen kennen lernen, und etwas über deren Anwendungsmöglichkeiten erfahren. EUR 70,-- inkl. veget. Mittagsverpflegung. www.vogelsberger-kräuterschule.de. Marianne Waldau, Tel.06645-9182511
20.05.17	D-22395 Hamburg	**Jungpflanzentag Gärtnerhof am Stüffel.** 14 Uhr kostenfreie Wildkräuterführung. Es werden Kräuter- u. Gemüsejungpflanzen in Demeter- Qualität angeboten. Auch die fachliche Beratung wird im gemütlichen Ambiente nicht zu kurz kommen. Außerdem wird es einen Stand geben mit selbstgemachten Kräuterprodukten (Kräuteressig, Kräuteröl, Salben, Tinkturen, Marmeladen). www.stueffel.de
23.05.17	22926 Ahrensburg-Wulfsdorf	**Fit in den Sommer mit Wildkräutern** im Rahmen des "Aktionsmonats Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" SH. Bei einem Kräuterspaziergang rund um das Allmende Gesundheitszentrum sammeln wir gesunde Wildkräuter u. stellen einen "grünen Powerdrink" her. Anmeldung: VHS Nr. 171-115-10, Tel. 04102-8002-11, 22926 Ahrensburg. www.kraeuter-entdecken.de, 17 - 19 Uhr, 8 €

25.05.17- 05.06.17	D-29451 Dannenberg	**Kulturelle Landpartie® 2017 im Wildkräutergarten Neu Lebbien** Der Natur auf der Spur mit Fotowettbewerb Mach uns ein Bild, Natur-Erlebnis-Spielen und Natur-Rallye. Von Himmelfahrt bis Pfingstmontag, täglich 11-18 Uhr. Tägliche, kostenlose Workshops zu Wildkräuter als Existenz, Ubuntu auf die Rechner und website selbst erstellen. Infos auf: http://wild-kraeuter.de/KLP/KLP2017.html
27.- 28.05.17	D-36325 Feldatal	**Grundkurs Pflanzenbestimmung mit Dr. Rita u. Frank Lüder** Alles über Pflanzenaufbau, -familien und deren Merkmale. Anhand ihres Buchs "Grundkurs Pflanzenbestimmung" wird es viele praktische Übungen z.Umgang mit wissensch. Bestimmungsschlüsseln geben. EUR 250,-- inkl. veget. Mittagsverpfl. u. Grillabend, www.vogelsberger-kräuterschule.de, Marianne Waldau, Tel.06645-9182511
03.06.17	D-22395 Hamburg	**AOK Kräuterküche: Wildkräuter entdecken und genießen.** 11-15.30 Uhr. AOK- Versicherte können selbst kostenfrei teilnehmen, einmalig können eine Freundin/Freund etc. kostenfrei mitgebracht werden. Vor Ort wird von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer eine Lebensmittelumlage von 10 € erhoben. Falls noch Plätze frei sind können auch Nichtmitglieder (50 €) teilnehmen. AOK Rheinland/HH Tel: 040- 2023-2020,www.kraeuter-entdecken.de
10.06.- 11.06.17	D- 22395 Hamburg	**Kräuterexpertenausbildung in HH, Gärtnerhof Stüffel** -Jahresgruppe mit Prüfung u. Zertifikat (freiwillig)Die bunte Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter u. Bäume kennenlernen, sammeln, pflanzen, pflegen, ernten, schmecken, verarbeiten u. den Jahreslauf genießen. Beginn 04.06.16 Info: HP/Dipl-Päd. Isa S. Merker 04102- 4579878, mobil: 01795285302, info@naturheilpraxis-merker.de, www.kraeuter-entdecken.de
14.06.17	D-22926 Ahrensburg Wulfsdorf	**Küchen- und Heilkräutergarten Gut Wulfsdorf kennenlernen** Zeit: 17.00 – ca. 18.30 Uhr, mit Isa Susanna Merker. Treffpunkt: vor dem Hofladen, Gut Wulfsdorf, Bornkampsweg 39, 22926 Ahrensburg. Kosten: Erwachsene 5,- €, Kinder 2,50 € Anmeldung: Hofbüro 04102- 51109
17.06.17	D- 22395 Hamburg	**Der lange Tag der Stadt Natur: Wild- und Heilpflanzen entdecken rund um den Gärtnerhof am Stüffel** Zeit 12 - 13.30 Mit Ute-Marie Simon. Kosten Erwachsene: 8 €, Kinder (ab 8 Jahren) 4 €. Treff: Gärtnerhof am Stüffel, vor dem Hofladen, Gärtnerhof am Stüffel, Stüffel 12, 22395 Hamburg – Bergstedt Anmeldung Naturheilpraxis Merker: 04102-4579878,01795285302 info@naturheilpraxis-merker.de
17.06.17	22926 Ahrensburg Wulfsdorf	**Allmende Workshop: Bäume- erleben** Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr Kosten: 95 € (inkl. Baumblätterimbiss, Getränke, Heilmittel überwiegend in Bio/Demeterqualität) Mit Katharina Hocke. Treffpunkt: Allmende, hintere Halle, Bornkampsweg 38 e, 22926 Ahrensburg. Anmeldung Naturheilpraxis Merker: 04102-4579878,01795285302 info@naturheilpraxis-merker.de
18.8.17- 20.8.17	D-99423 Weimar	**Weimar: Wildkräuter am heiligen Ort und "Goethe und der Ginkgo"** "Wimare", heiliges Wasser, bedeutet der Name der Stadt. Die heilige Leutraquelle, der traumhaft schöne Park an der Ilm (der schon Goethe bezaubert hat) sowie die küssenden Bäume, Kräuterwiesen und Blumenrabatten am Schloss Belvedere sind unsere Kräuter-Exkursionsziele. Viel Theorie gibt es während der Touren über Inhaltsstoffe, Vitamingehalte und Heilwirkungen. Aus den gesammelten Kräutern machen wir Smoothie und abends klären wir, was den Ginkgo so besonders macht. Wir machen Kräuterquiz und hören Kräutermärchen. Der Seminarraum ist 50 m vom Ilmpark und 50 m von der geschichtsträchtigen Fußgängerzone entfernt, FR 15 Uhr bis SO 12 Uhr, 20 h Kräuterkunde, 210 Euro, mehr Info www.kraeutertour-de-ruhr.de, uschi.stratmann@web.de

Impressum: Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132, D-85311 Freising, Tel. +49(0)8161-9368586, news@essbare-wildpflanzen.de www.essbare-wildpflanzen.de. Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen Autoren selbst verantwortlich. Lektorat/Korrektorat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de. Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen werden. Die Wirkung der veröffentlichten Rezepte kann nicht garantiert werden, und die Anwendungen ersetzen keinen Therapeuten. Inhaltsübersicht vergangener Ausgaben: www.essbare-wildpflanzen.de/inhaltsangabe-wildpflanzen-magazin.txt

-Inserat-

Weiterbildung Heilpflanzen-Fachperson

Ein praxisbezogener Phytotherapie Lehrgang für Pflegefachpersonen, Lehrpersonen aller Stufen, Betreuungspersonen in sozialen Institutionen und weitere Interessierte

Kompetenz: Bestimmung, Kenntnis und Anwendung von einheimischen Heilpflanzen und deren professioneller Einsatz als Heilmittel und als essbare Wildpflanzen.

Brigitte Waser-Bürgi CH 6417 Sattel Dipl. Phytotherapeutin, Pflegefachfrau HF

www.heilpflanzenfrau.ch