



Rita und Frank Lüder

*Wildpflanzen
zum Genießen...*

... für unterwegs



Dr. Rita und Frank Lüder
An den Teichen 5
31535 Neustadt
www.kreativpinsel.de

Die Autoren haben alle Angaben sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen und Gewissen notiert. Fehlermeldungen und Verbesserungsvorschläge werden dankbar entgegengenommen. Was die Rezepte und Medikationen der Pflanzen betrifft, liegen persönliche Unverträglichkeiten und Überdosierungen in der Verantwortung des Lesers. Der Verlag und die Autoren übernehmen keine Haftung für schädliche Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier aufgeführten Informationen ergeben. Bei ernsthaften Erkrankungen ist in jedem Fall fachlicher Rat bei entsprechenden Therapeuten einzuholen.

Zeichnungen: Rita Lüder
Fotos: Rita und Frank Lüder

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über www.d-nb.de abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

2. Auflage 2023
© 2017 kreativpinsel Verlag, Neustadt
ISBN 978-3-9814612-4-4
Druck und Bindung: M.P. Media-Print Informationstechnologie GmbH, 33100 Paderborn

Vorwort.....	6
Infos zum Buch.....	8
Kräutersammeln.....	10
Aufbewahrung	12
Naturschutz	13

Rezepte

Smoothie	14
Baumblätter-Kanapees	15
Frühlings-Blütensalat	15
Wildpflanzen-Gemüse	16
Wildkräuter-Suppe	16
Wildkräuter-Gemüse-Waffeln	17
Kräuteromelett.....	17
Obstsalat mit Wildkräutern	18
Sirup	18
Blüten im Bierteig.....	19
Kräuterbutter	20
Schokoblätter.....	20
Kräuteröl.....	21
Kräuteressig	21
Räuchern.....	21
Kosmetische Produkte	22
Klettenlabkraut-Deodorant	22
Badesalz.....	23
Badekugeln.....	23
Heilpflanzen.....	24
Salbe	24
Tee.....	25
Tinktur.....	25
Faszination Naturfarben	26
Färben von Wolle und Seide	26
Beizen	27
Färben.....	27

Pflanzen auf dem Acker

Acker-Hellerkraut	28
Kleinbl. Franzosenkraut.....	28
Vogel-Knöterich	28
1 Weißer Gänsefuß.....	29
Acker-Stiefmütterchen	29
Echter Erdrauch	30
Kletten-Labkraut	30
2 Hirtentäschel.....	31

3 Kornblume.....	31
Klatsch-Mohn	32
4 Echte Kamille.....	32
Acker-Schachtelhalm	33
Pfeilkresse	33

Pflanzen der Ruderalfluren

5 Knoblauchsrauke.....	34
Großbl. Königskerze	34
Nachtkerze	35
Seifenkraut	35
Kompass-Lattich	36
Färber-Wau.....	36
Hohlzahn	36
Ochsenzunge	37
Acker-Senf	37
Weg-Rauke	38
6 Große Brennnessel.....	38
Rainfarn	39
Färberwaid	39
Leinkraut	40
Hederich	40
Essigbaum	40
7 Schöllkraut	41
Echter Alant.....	41
Schmalbl. Doppelsame	42
Kanadische Goldrute.....	42
Ringelblume	42

Pflanzen am Wegrand

Steinklee	43
Wiesen-Kerbel	43
Schmalbl. Weidenröschen.....	44
Robinie	44
8 Giersch.....	45
Rosskastanie	45
Odermennig	46
Rainkohl.....	46
Japanischer Flügelknöterich.....	47
Große Klette	47
9 Zitronen-Melisse	48
Huflattich.....	48
Echter Meerrettich	49
Walnuss	49

- 10 Wilde Malve 50
- Beifuß 50
- 11 Eisenkraut..... 51
- Wegwarte 51
- 12 Kriechendes Fingerkraut 52
- Spitz-Wegerich 52
- Guter Heinrich 53
- 13 Wiesen-Bärenklau 53

Pflanzen der Mähwiesen

- 14 Gundermann / Gundelrebe 54
- Vogelmiere 54
- 15 Gänseblümchen 55
- Gänse-Fingerkraut..... 55
- 16 Schafgarbe 56
- Kleine Braunelle 56

Pflanzen in der Fettwiese

- Wiesen-Margerite 57
- Wiesen-Glockenblume..... 57
- Wiesen-Platterbse..... 57
- Pastinak 58
- 17 Löwenzahn..... 58
- 18 Rot-Klee..... 59
- Wiesen-Kümmel 59
- Wiesen-Flockenblume 59
- Wiesen-Labkraut 60
- Wilde Möhre..... 60
- Gewöhnlicher Hornklee..... 61
- 19 Bärwurz 61
- Acker-Witwenblume 61
- Große Bibernelle 62
- Vogel-Wicke 62
- Wiesen-Bocksbart 62
- Teufelsabbiss 63
- 20 Sauer-Ampfer 63

Pflanzen der Trockenrasen

- Feld-Thymian 64
- Scharfer Mauerpfeffer..... 64
- Färber-Kamille 65
- Kleiner Wiesenknopf 65
- Kleines Habichtskraut..... 65

- Echtes Tausendgüldenkraut..... 66
- Echtes Labkraut 66
- Echter Augentrost 67
- Wiesen-Salbei..... 67
- 21 Echtes Johanniskraut..... 68
- Mäuse- / Hasenklee 68
- Dorniger Hauhechel..... 69
- 22 Dost 69

Pflanzen der Feuchtwiesen

- 23 Schlangen-Knöterich..... 70
- Großer Wiesenknopf..... 70
- Pfennigkraut 71
- Wiesen-Storchschnabel 71
- Kohl-Kratzdistel..... 71
- 24 Wiesen-Schaumkraut..... 72
- 25 Frauenmantel..... 72

Pflanzen an der Küste

- Schilf 73
- Breitblättriger Rohrkolben..... 73
- Natternkopf 74
- 26 Kartoffel-Rose 74
- Sanddorn..... 75
- Strand-Melde..... 75
- Flatter-Binse 75

Pflanzen der Sumpfbgebiete

- 27 Echte Brunnenkresse..... 76
- 28 Wasser-Minze..... 76
- Kalmus 77
- Wasserdost..... 77
- Wolfstrapp 78
- 29 Mädesüß..... 78
- Blutweiderich 79
- Gilbweiderich 79
- Gewöhnliche Sumpfkresse..... 79
- Bittersüßer Nachtschatten..... 80
- 30 Baldrian 80
- Knotige Braunwurz..... 81
- 31 Beinwell 81
- Sumpf-Vergissmeinnicht..... 82
- 32 Echte Engelwurz 82

Pflanzen im Moor

- Rundblättriger Sonnentau..... 83
- Gagelstrauch 83
- 33 Heidel- / Blaubeere..... 84
- Rauschbeere 84

Pflanzen in der Heide

- Besenheide oder Heidekraut..... 85
- Färber-Ginster 85
- Wacholder 86
- Besenginster 86
- 34 Blutwurz 87
- Preiselbeere 87

Pflanzen in der Hecke

- Berberitze..... 88
- 35 Schwarzer Holunder 88
- 36 Weißdorn..... 89
- Felsenbirne..... 89
- Kornelkirsche 90
- Liguster..... 90
- Schneeball 90
- Purgier-Kreuzdorn 91
- Hasel 91
- 37 Vogelbeere / Eberesche 92
- Brombeere 92
- Schlehe 93
- Himbeere..... 93

Pflanzen im Mischwald

- Gewöhnlicher Tüpfelfarn..... 94
- 38 Stiel-Eiche 94
- Echte Goldrute 95
- 39 Spitz-Ahorn..... 95
- Rühr-mich-nicht-an..... 96
- Hänge-Birke..... 96
- 40 Wohlriechendes Veilchen 97
- 41 Echte Nelkenwurz..... 97
- Efeu..... 98
- Zitter-Pappel..... 98
- 42 Rot-Buche..... 99
- Hainbuche 99
- Mistel..... 100

- Ährige Teufelskralle 100
- Stinkender Storchschnabel 101
- 43 Weiße Taubnessel 101
- Goldnessel 102
- Gefleckte Taubnessel..... 102
- Rote Johannisbeere..... 102
- Esskastanie..... 103
- 44 Winter-Linde..... 103
- Mauerlattich 104
- 45 Wald-Erdbeere 104

Pflanzen im Auwald

- Faulbaum..... 105
- Traubenkirsche..... 105
- Bingelkraut 106
- Schwarz-Erle..... 106
- Wald-Ziest..... 107
- Hopfen..... 107
- Schwarze Johannisbeere..... 108
- 46 Bärlauch..... 108
- Lungenkraut 109
- Silber-Weide 109
- 47 Scharbockskraut 110
- Kriechender Günsel..... 110
- Esche..... 111
- Wald-Engelwurz 111

Pflanzen kalkreicher Wälder

- Feld-Ulme 112
- Wiesen-Schlüsselblume 112
- Sanikel 113
- 48 Waldmeister 113

Pflanzen im Nadelwald

- 49 Wald-Sauerklee 114
- Weiß-Tanne..... 114
- Adlerfarn 115
- 50 Fichte 115
- Wald-Ehrenpreis..... 116
- Wald-Kiefer..... 116

- Pflanzen und Pilze..... 117
- Index 118
- Literatur 123

Gegen und für alles ist ein Kraut gewachsen...

Immer mehr Menschen hegen den Wunsch, sich gesund zu ernähren, sowie bewusster und naturverbundener zu leben. In der Natur zu sammeln ist ein ganzheitliches Erlebnis für alle Sinne. Auf Schritt und Tritt begleiten uns die verschiedensten Pflanzen, die wir für unsere Küche, als Heilkraut, zum Färben, für Kosmetik oder „Naturspielereien“ neu entdecken können. In diesem Buch findest du knapp 200 wildwachsende Pflanzen mit ihren Erkennungsmerkmalen, die unser Leben in der einen oder anderen Weise bereichern. Damit du einen raschen Überblick bekommst, wofür die einzelnen Pflanzen geeignet sind, verraten dir die Piktogramme auf einen Blick die Anwendungsbereiche. Neben den Portraits zu den Pflanzen steht etwas darüber, wo sie zu finden sind und ob es giftige ähnliche Arten gibt, die du kennen solltest.

Lebensraum

Alle Pflanzen werden nach dem Lebensraum vorgestellt, in dem sie zu finden sind. Dabei beginnt der Ausflug in die Pflanzenwelt bei dem kurzlebigen und am stärksten vom Menschen beeinflussten Bereich, dem Acker. Darauf folgen Wegränder, Ruderalflächen und Wiesen sowie im Anschluss daran die naturnahen Vegetationseinheiten der Küsten, Ufer, Moore, Heiden und Gebüschsäume. Am Ende steht der Lebensraum mit seinen langlebigen Bewohnern, den Wäldern mit den verschiedenen Baumarten. Ebenso wie die Wiesen sind sie noch einmal nach ihrer Bodenbeschaffenheit unterteilt.

Diese Einteilung kann natürlich nur eine grobe Orientierung bieten. Unter „Standort“ bekommst du bei jeder Pflanze eine Vorstellung, wo du eine Pflanze noch finden kannst. Viele der vorgestellten Arten können ebenso gut in einem anderen Lebensraum vorkommen. Oft ist es schwierig, eine Entscheidung zu treffen, wo die entsprechende Pflanze am häufigsten zu finden ist. Dies liegt daran, dass vor allem die „Allerweltsarten“ nicht besonders wählerisch sind, was ihren Lebensraum angeht. Zum anderen bieten die verschiedenen Lebensräume ihren Bewohnern oft ähnliche Bedingungen. Beispielsweise ein Acker bietet einjährigen Arten einen ähnlichen Standort wie ein frisch angelegter Wegrand oder eine Baustelle im Siedlungsbereich (sog. Ruderalflächen) – und Wegränder gibt es ebenso entlang der Wiesen wie in den Wäldern und an Bachufern.

Rezepte

Bei den Rezepten handelt es sich um Grundrezepte, die du ganz nach deinen Vorlieben verändern kannst. Sie sind bewusst einfach gehalten, erprobt, authentisch so zubereitet, fotografiert und verspeist worden.

Sternchen: Unsere Top 50

Dieses kompakte Büchlein für unterwegs ist sozusagen der erste Schritt in die faszinierende Welt der Wildpflanzen. Für Einsteiger sind unsere Favoriten mit Sternchen gekennzeichnet. Diese Arten halten wir persönlich für besonders einfach in der Bestimmung, häufig zu finden und lohnenswert für die verschiedenen Anwendungsbereiche. Dazu gehören unsere bevorzugten Salat- und Gemüsepflanzen ebenso wie wirksame Heil-, Kosmetik- und Färbepflanzen.

Wie geht es weiter?

Dieses Buch ist aus dem Wunsch entstanden, die wichtigsten Infos aus unserem Buch „Wildpflanzen zum Genießen...“ für unterwegs parat zu haben. Möchtest du mehr über diese Pflanzen erfahren? Dann empfehlen wir dir unser „großes“ Buch. Dort gibt es neben weiteren Rezepten und allgemeinen Texten einen Sammelkalender mit Angaben nach Monaten, welche Pflanzenteile zu welcher Zeit gesammelt werden. Weitere Tabellen dienen zum Nachschlagen, welche Pflanzenteile in welchen Mengen für einen Tee verwendet werden und ihre Wirkstoffe. Wir haben es 2022 komplett überarbeitet und um ca. 20 aktuelle Themen erweitert, die uns am Herzen liegen.

Einige Pflanzen und Rezepte haben wir bereits auf YouTube eingestellt. Dort gibt es auch Filmchen über Pilze. Unseren Kanal findest du, indem du „kreativpinsel“ oder „Rita Lüder“ eingibst.

Noch mobiler per App

Für das mobile Bestimmen, Kräutersammeln und Genießen gibt es unsere App mit 260 Wildpflanzen. Sie umfasst einen Bestimmungsschlüssel mit der zusätzlichen Möglichkeit gezielt nach Anwendungsbereichen, Inhaltsstoffen, Familien etc. zu sortieren – sowie ein Feldbuch, um die eigenen Beobachtungen zu protokollieren. Derzeit wird sie um vegane Rezepte und 40 weitere Pflanzenarten erweitert.

Viel Spaß mit der faszinierenden Pflanzenwelt wünschen dir

Rita und Frank Lüder



Hier steht in welchem Lebensraum diese Pflanzen zu finden sind

Durchschnittliche Größe

Deutscher und wissenschaftlicher Name

Was sind die Erkennungsmerkmale und womit kann man diese Art am besten verwechseln?

Unsere „Top 50“ sind mit einem Stern hervorgehoben

Wo wächst diese Pflanze?

Blattform

Hier ist eine Übersicht, wie die Pflanze wächst und wofür sie verwendet werden kann und mit weiteren Infos. Eine Erklärung der Zeichen steht auf dem vorderen Innenumschlag. Rezepte stehen auf den folgenden Seiten

Detaillbilder, die im Text beschrieben werden. Hier ist eine Einzelblüte vom Huflattich zu sehen.

Unsere Tipps wofür diese Pflanze am besten verwendet wird

Wegrand 30-80 cm
Zitronen-Melisse (*Melissa officinalis*)
Merkmale
 Lippenblütler. Wer das Aroma der Blätter einmal kennen gelernt hat, wird sie daran erkennen können. Ansonsten von ähnlichen Lippenblütlern durch die weißen Blüten mit den ungleichen Kelchblättern (Lupe) und den relativ lang gestielten, gekerbten und ± glänzenden Blättern von diesen zu unterscheiden.
Standort
 Verwildert auf mäßig trockenen, nährstoffreichen und lehmigen Böden.
Genießer-Tipp
 Blüten und Blätter in Süßspeisen und Obstsalate

Huflattich (*Tussilago farfara*)
Merkmale
 Korbblütler. Der engl. Name „son bevor father“ beschreibt ein markantes Merkmal: Die Blüten breiten vor der Blattbildung aus, blühend treiben vor der Blattbildung (Petalsites) und selber. Blätter ähnlich Pestwurz (Petasites) und Kletten (s. S. xxx), die nicht giftig, jedoch ohne die Wirkstoffe des Huflattichs sind. Ihre Blätter sind etwas runder und haben auch jung nicht die abwechselbaren Belag auf der Oberseite. Diese weißfilzige Behaarung der jungen Huflattichblätter hat man früher als Zunder verwendet.
Standort
 Pionierpflanze und Staunässezeiger auf Erdrissen, Wegrändern und Äckern auf basenreichen Lehmböden.
Genießer-Tipp
 Kopsen sind in Essig und Öl eingelegt als Kapernersatz.
Gesundheits-Tipp
 Die Blüten in Honig als Hustensirup ausgezogen

Echter Meerrettich (*Armoracia rusticana*)
Merkmale
 Kreuzblütler. Ohne Blüten ähnlich sind Ampferarten, ihnen fehlt der aromatische Geruch und Geschmack. Ihre Blätter glänzen weniger und entspringen nicht direkt dem Wurzelkopf. Sie sind ungiftig jedoch ohne diese Wirkstoffe.
Standort
 Aus Ost- und Südeuropa eingewandert und verwildert auf nährstoffreichen, feuchten Böden.
Genießer-Tipp
 Blüten als essbare Deko und Blätter in Salate, Kräuterbutter und Quarkspeisen. Die Wurzel gerieben

Walnuss (*Juglans regia*)
Merkmale
 Typisch gekammertes Mark in den jungen Zweigen (Lupe) und stark würzig duftende Blätter. Gefiederte (aber gegenständige) Blätter hat auch die Esche (s. S. xxx). Die Knospen haben typische Bündelmaße (Lupe Mitte).
Standort
 Aus SO-Europa und Asien eingebürgert, häufig angepflanzt und in lichten Wäldern verwildert.
Genießer-Tipp
 Nüsse unreif mit Schale in Alkohol einlegen als Magenbitter oder gesüßt als Likör, reif in Süßspeisen und Salate.
Kreativ-Tipp
 Schalen / Blätter zum Brauntönen.
Gesundheits-Tipp
 Blätter als Gerbstoffdroge gegen Durchfall, Hauterkrankungen, für Bäder und zum Gurgeln

Wie wird gesammelt?

Sammele nur Pflanzen, die du auch wirklich kennst und bei denen du jede Verwechslung ausschließen kannst. Außerdem solltest du die Erhaltung des Bestandes im Auge haben und mit größter Sorgfalt und Respekt auf den Lebensraum der Pflanze achten. Geschützte und seltene Arten bleiben ohnehin verschont – von einigen Arten kannst du dir in der Natur Samen sammeln oder diese im Handel kaufen. Sofern du einen Garten oder einen Balkon besitzt, kannst du diese dann selber anpflanzen und ernten.

Nur unbelastete Standorte sind zum Sammeln geeignet. Meide Straßenränder und sehr staubige, verschmutzte Orte, ebenso Ackerränder und Grünanlagen, von denen du nicht weißt, ob dort Schädlingsbekämpfungs- oder Unkrautvernichtungsmittel zum Einsatz kommen. Beim Sammeln ist es empfehlenswert, die einzelnen Blüten oder Blätter bereits vor Ort für die verschiedenen Anwendungen in einzelnen Behältern (auch Brottüten sind gut geeignet) getrennt und so sauber zu sammeln, dass diese daheim vor der Zubereitung nur noch gewaschen werden müssen. So hast du dann keine Arbeit mehr mit dem Sortieren und Zupfen und vermeidest gleichzeitig, unnötig viel Pflanzenmaterial aus der Natur zu entnehmen. Achte auch darauf, nur unbeschädigte und gesunde Pflanzenteile zu ernten.

Körbe sind für den Transport sehr gut geeignet, da die zarten Blütenblätter darin nicht zerdrückt werden. Blätter und Wurzelstöcke solltest du ebenfalls lose und luftig gelagert transportieren, hierfür eignen sich auch Leinenbeutel. Die Pflanzen sollten so schonend wie möglich behandelt werden. In Plastikgefäßen zersetzen sich die Pflanzenteile besonders bei warmem Wetter sehr schnell.

Die beste Sammelzeit

Bei warmem und sonnigen Wetter sind die Pflanzen am stoffwechselaktivsten und entwickeln die meisten Wirkstoffe. Voraussetzung ist allerdings, dass ihnen genug Feuchtigkeit zur Verfügung steht. Daher ist es ratsam, bei trockenem, sonnigen Wetter möglichst trockenes Pflanzenmaterial zu sammeln. Feuchte Pflanzen zersetzen sich schneller. Die richtige Sammelzeit hängt natürlich auch davon ab, welche Pflanzenteile du erntest. Die Wirkstoffe der mehrjährigen Kräuter verlagern sich im Laufe des Jahres in die verschiedenen Pflanzenteile.

Frühjahr – Zeit für Blätter

Im Frühjahr liegt das Augenmerk auf der Blattempfaltung, und es ist die beste Erntezeit für die Blätter. Der frühe Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist, ist die beste Tageszeit zum Sammeln der Blätter. Die beste Sammelzeit ist im allgemeinen vor der Blütezeit, wenn die Blätter das erste Mal kräftig austreiben. Es gibt nur wenige Arten wie z. B. Huf-lattich und Schachtelhalm,



die ihre Blätter erst ausbilden, nachdem die Samen bzw. Sporen verbreitet sind. Es sind auch nur wenige Kräuter, wie beispielsweise Waldmeister und Scharbockskraut, die nach der Blütezeit nicht mehr für kulinarische Zwecke gesammelt werden sollten. Die meisten Pflanzen kannst du noch lange nach ihrer Blütezeit und häufig bis in den Herbst hinein verwenden – vor allem, wenn es um die kulinarische Verwertung und nicht um einen möglichst hohen Wirkstoffgehalt bei Heilkräutern geht.

Blütenduft des Sommers

Nach der Blattempfaltung gelangen die Blüten zur Entfaltung. Blüten sammelst du am besten zu Beginn der Blütezeit, wenn sich die Knospen zum ersten Mal entfalten. Optimal ist im allgemeinen der frühe Nachmittag, nachdem die Pflanzen bereits einige Sonnenstunden für ihre Entfaltung und Nektarproduktion bekommen haben. Dieser Zeitpunkt ist auch geeignet, um das gesamte oberirdische Kraut (also Blätter und Blüten) zu sammeln.

Herbst: Erntezeit für Samen und Früchte

Schließlich reifen die Samen und Früchte heran. Hier spielt die Tageszeit kaum eine Rolle. Die Samen sammelst du kurz vor oder zur Vollreife. Dies geht sehr einfach, wenn du den ganzen Samenstand in einem Papiertütchen erntest oder die reifen Samen darin ausschüttelst. Früchte werden ähnlich wie Blätter am besten in Körben gesammelt.

Winterzeit ist Wurzelzeit

Zum Ende der Wachstumsperiode verlagern sich die Nährstoffe zur Speicherung bis zum nächsten Frühjahr in die unterirdischen Teile wie Zwiebeln, Wurzeln, Knollen oder Rhizome. Die Wurzeln werden am besten im Frühjahr vor der Blattempfaltung oder im Herbst gesammelt. Allerdings enthalten die meisten Arten auch im Sommer einige Wirkstoffe und können teilweise auch dann verwendet werden. Gegebenenfalls empfiehlt es sich dann, die verwendete Menge zu erhöhen, um die gleiche Wirkung zu erzielen.

Der Sammelkalender wird von dieser Reihenfolge bestimmt. Hast du dieses Prinzip verinnerlicht, siehst du einer Pflanze an, für welche Teile gerade Erntezeit ist. Eine Übersicht zu den einzelnen Arten und verwendeten Pflanzenteilen findest du im Sammelkalender in unserem Buch „Wildpflanzen zum Genießen...“ auf S. 232.



Kräuter trocknen und aufbewahren

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für die Aufbewahrung. Du kannst die Kräuter als Pesto verarbeiten, kandieren, in Alkohol, Essig oder Öl ausziehen, einfrieren oder ganz einfach trocknen. Die Verarbeitung sollte nach dem Sammeln so rasch wie möglich erfolgen.

Eine schonende Weise, den Kräutern die Feuchtigkeit zu entziehen, ist das Dörren. Die Vitamine verschwinden hierbei allerdings weitestgehend. Die Mineralstoffe und z.T. auch die Geschmacksstoffe bleiben erhalten. Bei Pilzen verstärken sich die Geschmacksstoffe dabei sogar. Beispielsweise bei Obst konzentriert sich der natürliche Zuckergehalt. Beim Trocknen ist die Temperatur und die gleichzeitige Ventilation wichtig. Daher eignet sich ein spezieller Dörrapparat besonders gut. Du kannst aber auch einen Heißluft-Umluft-Herd verwenden. Hier solltest du das Dörrgut wenden, da sich die Feuchtigkeit an den Auflageflächen länger hält. Trockne die Kräuter bei maximal 40-50°C und lasse die Tür des Backofens leicht geöffnet. Heilkräuter sollten nicht über 40°C erhitzt werden, besonders solche mit leicht flüchtigen, ätherischen Ölen. Die Kräuter können auch als Sträußchen gebunden und an einen schattigen und warmen Ort gehängt oder luftig ausgebreitet werden. Vermeide direkte Sonneneinstrahlung.

Samen solltest du ca. 2 Wochen auf Papier nachtrocknen, bis keine Restfeuchte mehr enthalten ist. Dicke, fleischige Wurzeln werden vor dem Trocknen von Erdpartikeln und Faserwurzeln befreit. Du kannst diese auch schälen und am besten in Scheiben oder Würfel schneiden, damit sie besser trocknen.

Die getrockneten Kräuter lagerst du am besten in Papiersäckchen, verschließbaren Behältern aus Pappe, Glas o.Ä. (keine Metallgefäße) und im Dunkeln bei relativ niedriger Temperatur bis 15°C. Beschrifte deine Behälter gut.

Zerkleinere die Pflanzenteile erst kurz vor der Verwendung, da der Wirkstoffgehalt zerkleinert im Allgemeinen schneller abnimmt als bei ganzen Blättern oder Blüten. Beim Zerkleinern verflüchtigen sich dabei beispielsweise auch die ätherischen Öle. Kräutersalz, aromatisierter Zucker oder Pulver aus frischen oder getrockneten Kräutern zum Würzen der Speisen sind ebenfalls gute Möglichkeiten, die Kräuter haltbar zu machen. Die Geschmacksstoffe und ätherischen Öle werden dabei vom Zucker oder Salz aufgenommen. Diese solltest du – ebenso wie getrocknete Kräuter – nicht länger als zwei Jahre aufbewahren. Im Idealfall erntest und verwendest du diese jedes Jahr frisch.



Ein Wort zum Naturschutz

Vermutlich fühlen wir uns alle vom Anblick blühender Wiesen, sprudelnder Bäche und urwüchsiger Wälder beglückt. Hier lebt eine Fülle verschiedener Pflanzen und Tiere, das Summen der Insekten und das Zwitschern der Vögel erfüllt die reine Luft, die wir atmen. Viele naturverbundene Menschen sind von dem Wunsch erfüllt, diese Oasen der Besinnung und Zufriedenheit zu schützen und auszuweiten. Es ist Zeit dafür, Brücken zwischen den Bedürfnissen der „Naturschützer“ und „Naturnutzer“ zu bauen, da der Fortbestand einer intakten Natur auf der Erde unser gemeinsames Anliegen ist. Wenn der Naturschutzgedanke eine Selbstverständlichkeit geworden ist, kann es viele solcher Orte geben, denn die meisten von uns sind gleichzeitig sowohl „Schützer“ als auch „Nutzer“. Am Thema Landwirtschaft und durch das Zitat von PELT ET AL. (2000) wird dies besonders deutlich: „Der Bauer ist so lange der beste Hüter des Lebens und der Landschaft, wie man ihn nicht dazu zwingt, ständig mehr zu erzeugen, ganz gleich was und auf welche Art und Weise.“ Wie unsere Umwelt in Zukunft aussehen wird, bestimmt das Bewusstsein jedes Einzelnen von uns.

Besondere Lebensräume erkennt man häufig an den seltenen Arten, die dort (noch) zu finden sind. Sie sind als Spezialisten oft Anzeiger, sogenannte Indikatoren, für die dort herrschenden Standortbedingungen. Die meisten von ihnen stehen unter Naturschutz und werden geschont. In diesem Buch werden nur sehr wenige geschützte und seltene Arten vorgestellt und es wird extra darauf hingewiesen. So hast du eine Möglichkeit, dir diese in deinem eigenen Garten zu ziehen, zu verarbeiten und gleichzeitig damit zu deren Erhalt und Verbreitung beizutragen. Neben den gesetzlich geschützten Arten gibt es außerdem für bedrohte Arten eine sogenannte „Rote Liste“. Hier wird für jedes Bundesgebiet in verschiedenen Gefährdungskategorien angegeben, wie stark bedroht eine bestimmte Pflanzenart ist.

Damit sollten wir uns aber nicht der Verantwortung entziehen, auf den Erhalt des Lebensraumes der nicht unter Schutz gestellten Arten zu achten. Wenn sie an dem Fundort vielleicht das letzte Exemplar sind, so sind sie unserer Meinung nach damit auch erhaltenswert. Zum Glück sind die meisten der verwendeten Heil-, Färb- und Küchenkräuter „Allerweltsarten“. Natürlich ist auch hier darauf zu achten, den Bestand nicht unnötig zu strapazieren. Wenn du beim Bärlauch beispielsweise nur jeweils ein Blatt pro Pflanze entnimmst, kann die Zwiebel im Boden genug Nährstoffe für das kommende Jahr speichern und erneut austreiben. Werden alle Blätter abgeschnitten, verkümmert die Pflanze. Beim Sammeln einzelner Blätter oder Blüten wird die Pflanze kaum geschädigt, und zudem brauchst du die Blätter zu Hause nur noch zu waschen und nicht mehr mühsam vom Stängel zu zupfen und zu sortieren – das macht außerdem draußen in der Natur viel mehr Spaß als in der Küche.

Grünes Besteck: Alles ist erlaubt

Steht dieses Symbol an einer Pflanze, so sind alle Teile von ihr ungiftig, d.h. du kannst Blüten, Blätter, Früchte und Wurzeln und was dir für die Verwendung attraktiv erscheint, verwenden. Meist eignen sich die Blüten als Dekoration für deine Gerichte. Die Blätter bereichern Salat, Gemüse oder Smoothies.

Smoothie

- 1 Handvoll Kräuter oder im Frühjahr auch frisch ausgetriebene Blätter von Spitz-Ahorn, Buche, Birke, Eiche, Ulme usw.
- Obst wie Apfel, Birne, Erdbeere, Banane, Orange, Melone, Mango usw.

Smoothies sind eine einfache Möglichkeit, den Speiseplan gesünder, genussvoller und vitaminreicher zu gestalten. Sie bieten je nach Saison und persönlicher Vorliebe eine unerschöpfliche Fülle verschiedener Geschmackserlebnisse, so dass ihr Genuss nie langweilig wird.

Das Frühjahr bietet mit dem Reichtum an zarten Blättern von den verschiedensten Bäumen eine ideale Ergänzung. Ein Smoothie zur Stoffwechsellanregung sollte ebenfalls eine herbe Komponente durch Kräuter mit Bitterstoffen oder Senfölglykosiden enthalten. Hierfür eignen sich z.B. Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Sauerklee und Sauerampfer. Du kannst selbstverständlich stattdessen oder zusätzlich auch weitere Wild- und Kulturkräuter verwenden. Von Möhren, Radieschen, Kohlrabi etc. kannst du auch wunderbar die grünen Blätter hinzufügen. Wenn du nicht an den Genuss von Wildpflanzen und bitteren Speisen gewöhnt bist, dann beginne vorsichtig und steigere die Menge behutsam.

Für die Zubereitung werden die Früchte entkernt (je nach Art auch geschält) und die Blätter gewaschen. Dann wird alles zusammen in einen kräftigen Mixer gegeben, mit Wasser aufgefüllt (ca. ½ l bei einer Mixergröße von 1½ l) und püriert. Du kannst die Smoothies nach Belieben mit Joghurt, Kefir, Quark usw. verfeinern und mit Zitronensaft, Sirup, Honig, Zucker oder Stevia (frische Blätter oder Extrakte) abschmecken.



Baumblätter-Kanapees

Das Frühjahr bietet mit den frisch austreibenden Baumblättern eine herrliche Möglichkeit, wunderschöne Party-Häppchen zu zaubern. Für die Gestaltung der Käse- und Wurstscheiben eignen sich sehr gut Ausstechformen zum Backen. Natürlich bieten sich auch noch unzählige andere Varianten, die Kanapees auf deine Weise und nach deinem Geschmack zu servieren.



Frühlings-Blütensalat

Dieser Salat ist eine Hommage an das erwachende Frühjahr und die beginnende Wildkräutersaison. Wenn man genug frische Gierschblätter hat, sind diese wunderbar als Grundlage geeignet. Wenn nicht, empfiehlt es sich, als Basis einen Salatkopf zu verwenden und diesen mit den Wildkräutern zu ergänzen, da die meisten sehr intensiv schmecken, und der Geschmack ohne eine mildere Grundlage leicht zu herb wird.

- Giersch als Basis, dazu Löwenzahn, Knoblauchsrauke, Sauerampfer, Taubnessel, Gundermann, Veilchen, Bärlauch ...
- 3 EL Öl
- 2 EL Essig
- 1 TL Honig oder Wildkräuter-Sirup
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Saft einer Orange

Die Blüten und Blätter der Wildkräuter werden getrennt gesammelt und gewaschen. Die Blüten werden nach dem Waschen in der Salatschleuder wieder duftig zart. Die Blätter werden grob gehackt. Aus den übrigen Zutaten wird eine Marinade gerührt. Nach Belieben kann der Salat mit gebratenen Filetstreifen, Tomaten, Eiern etc. verfeinert werden. Vor dem Servieren werden die Blüten auf dem Salat angerichtet.



Wildpflanzen-Gemüse

Jede Wildgemüsepflanze hat, ebenso wie unser Gartengemüse, ihren eigenen, unverwechselbaren Geschmack. Um herauszufinden, welcher Geschmack dir zusagt und welcher nicht, ist es ratsam, jede Pflanze erst einmal einzeln zu probieren. Dafür sammelt man einfach eine Handvoll Blättchen, die dann gewaschen kurz in Butter gedünstet und sparsam gewürzt werden.

Streu einfach ein paar Blättchen gewaschener und gehackter Wildkräuter über Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Reis, um auszuprobieren, wie dir der Geschmack gefällt. Die Blätter pur probiert sind oft so intensiv, dass du dir kaum vorstellen kannst, wie diese in einem Gericht verarbeitet schmecken. Eine Kräuterbutter mit nur einer einzelnen Wildpflanze eignet sich auch sehr gut für einen Geschmackstest.

Dann kannst du auch deine eigenen Mischungen mit den Kräutern, die dir zusagen, zusammenstellen. Probiere auch aus, ob dir die Kräuter lieber roh oder gegart zusagen – der Geschmack ist bei einigen Arten unterschiedlich.



Wildkräuter-Suppe

- 1-2 Handvoll Wildkräuter
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Creme fraiche zum Garnieren
- Butter oder Öl, Salz und Pfeffer
- Zitronensaft und evtl. Honig zum Abschmecken

Dieses Rezept eignet sich sehr gut für kräftige Kräuter wie Brennnessel, Sauerampfer, Giersch, Beifuß oder Bärlauch

– natürlich auch für Mischungen der verschiedensten Wildkräuter. Durch die Kartoffeln wird der Geschmack sehr gut eingebettet. Die Zubereitung ist einfach. Die Kräuter waschen und hacken. Die geschälten Kartoffeln und Zwiebeln in Stücke schneiden und in Öl oder Butter glasig dünsten. 1 l Wasser und die Gemüsebrühe hinzufügen und gar kochen. Kräuter hinzufügen, etwas ziehen lassen und dann alles zusammen pürieren. Mit Weißwein, Zitronensaft, Salz und evtl. Honig abschmecken.

Wildkräuter-Gemüse-Waffeln

- 400 g Gemüse wie Kohlrabi, Möhren, Zwiebeln, Zucchini, Lauch, Sellerie etc.
- 1 Handvoll-Blätter von Wildkräutern
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Weizenvollkornmehl
- ¼ l Milch
- 4 EL Sahne
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

Die Waffeln sind durch die Gemüsestreifen sehr saftig. Die Zubereitung ist ganz einfach: Das Gemüse reiben und die Zwiebeln, Knoblauch und die Wildkräuter fein hacken. Alles zusammen mit den übrigen Zutaten verrühren und im Waffeleisen ausbacken.



Kräuter-Omelett

- 1 Handvoll Wildkräuter
- 8 Eier
- 1 EL Sahne
- 1 TL Salz
- Messerspitze Pfeffer
- Butter zum Anbraten

Die gewaschenen Kräuter werden zerhackt und zusammen mit den Eiern, der Sahne, Salz und Pfeffer verquirlt. Die Butter wird in der Pfanne geschmolzen und die Eiermasse dazu gegeben. Damit das Omelette nicht ansetzt, ist es ratsam, es nach dem Einfüllen bei kleiner Hitze zu garen und ab und zu leicht hin und her zu schwenken. Je nach Geschmack und Geschicklichkeit wird das Omelette entweder noch einmal von der anderen Seite gegart oder als Füllung mit Käse überstreut und die obere Hälfte auf die untere geklappt. Die Eiermasse sollte nicht zu braun gebraten werden, sondern oberseits noch glänzen und gerade gestockt sein. Selbstverständlich kann man nach Geschmack auch zuerst Zwiebeln und Speck o.ä. in der Pfanne bräunen, bevor die Eiermasse hinein kommt.



10-50 cm



Acker-Hellerkraut (*Thlaspi arvense*)

Merkmale

Kreuzblütler. Durch die kleinen weißen Blüten mit 4 Blütenblättern, die rundliche Fruchtform (erinnert an Geldstücke „Taler“ = Heller) und das scharfe Aroma leicht kenntlich.

Standort

Äcker, Schuttfuren und Wegränder auf nährstoffreichen Lehmböden.

Genießer-Tipp

Blätter und junge Früchte im Salat und die Blüten als essbare Deko.



10-60 cm



Kleinblütiges Franzosenkraut (*Galinsoga parviflora*)

Merkmale

Korbblütler mit ausnahmsweise gegenständigen Blättern und daran leicht kenntlich. Das Behaarte Franzosenkraut (*Galinsoga ciliata*) mit abstehend behaartem Stängel ist ebenso verwendbar.

Standort

Äcker, Gärten und Wegränder mit lehmigen, stickstoffreichen Böden.

Genießer-Tipp

Blütenköpfe und Blätter in Salate und Gemüse.



5-50 cm



Vogel-Knöterich (*Polygonum aviculare*)

Merkmale

Knöterichgewächs. Durch kleine Blätter, blattachselständige, kleine Blüten und für die Gattung typische Blattscheide leicht zu erkennen.

Standort

Trittfeste Kriechpflanze auf Äckern und Wegen nährstoffreicher Böden.

Genießer-Tipp

Blüten und Blätter im Kräuter-Omelett.



20-150 cm



Weißer Gänsefuß (*Chenopodium album*)

Merkmale

Gänsefußgewächs. Vor allem im Blütenstandsbereich durch salzausscheidende „Blasenhaare“ mehlig bestäubt wirkend (Lupe). Blätter variabel von länglich bis zu rhombisch-dreieckig, nach oben hin schmaler, Rand meist unregelmäßig gesägt. Es gibt einige ähnliche Arten in dieser Gattung. Alle heimischen Gänsefuß-Arten sind essbar, einen unangenehmen Geschmack erkennt man beim Zerreiben am unangenehmen Duft. Verwechseln kann man Gänsefüße mit Melden (s. S. 75) die ähnlich zubereitet werden.

Standort

Äcker und Schuttfuren nährstoffreicher Böden.

Genießer-Tipp

Junge Blätter in Salaten und Gemüse-Waffeln.



5-20 cm



Acker-Stiefmütterchen (*Viola arvensis*)

Merkmale

Veilchengewächs. Das Acker-Stiefmütterchen ist eng mit dem Gewöhnlichen Stiefmütterchen (*Viola tricolor*, s. unteres Foto) verwandt, dessen Blüten etwas größer und dreifarbig sind. Letzteres ist jedoch seltener und geschützt. Beide Arten können ähnlich verwendet werden. Außerdem gibt es keine giftigen unter den heimischen Arten. Bemerkenswert ist auch der starke Geruch nach Salicylsäure.

Standort

Äcker, grasige Hänge und im Siedlungsbereich auf nährstoff- und basenreichen Böden.

Genießer-Tipp

Blüten und Blätter als Bereicherung im Salat.

Gesundheits-Tipp

Salbe und Teekur bei Hautproblemen.



15-30 cm

Echter Erdrauch*(Fumaria officinalis)***Merkmale**

Erdrauchgewächs. Einjähriges Kraut; Kulturbegleiter seit der jüngeren Steinzeit. Häufigste der ca. 5 mitteleuropäischen Arten dieser Gattung mit oben etwas eingedrückt wirkenden Früchten (Lupe oben).

Standort

Äcker, Ödland und Weinberge mit schwach sauren, stickstoffreichen Böden.

Gesundheits-Tipp

Das blühende Kraut als Tee bei Verstopfungen und Gallenbeschwerden.

60-200 cm

Kletten-Labkraut*(Galium aparine)***Merkmale**

Rötegewächs. Durch quirlig angeordnete, klettenartige Blätter und Triebe leicht zu erkennen.

Standort

Kulturbegleiter seit der Steinzeit auf lehm- und nährstoffreichen Böden nahezu überall in Unkrautfluren, an Ufern und auf Äckern.

Gesundheits-Tipp

Stoffwechselanregender Tee.

Kosmetik-Tipp

Naturdeo.

Kreativ-Tipp

Haarkranz für Kinder.

2-70 cm

Hirtentäschel*(Capsella bursa-pastoris)***Merkmale**

Kreuzblütler mit vierzähligen weißen Blüten und herz- bis pfeilförmigen Früchten (Lupe). Grundblattrosette mit schmalen, gezähnt bis federspaltigen Blättern. Leicht kenntlich durch die Fruchtform. Nach Herausfallen der Samen bleibt nur die längliche, durchscheinende Trennwand zurück (Lupe unten).

Standort

Bis 90 cm tief wurzelnde, eingebürgerte Pionierpflanze aus dem Mittelmeergebiet. Nährstoffreiche Unkrautfluren, Äcker und Wegränder.

Genießer-Tipp

Blüten und Blätter an Salate.

Gesundheits-Tipp

Tee oder Tinktur als blutstillendes Mittel.

30-60 cm

Kornblume*(Cyanus segetum)***Merkmale**

Korbblütler. Auf Äckern nahezu unverwechselbar. Gehört zur Gattung der Flockenblumen. Auf Wiesen und in lichten Wäldern ähnlich sind die Berg- (*Centaurea montana*) und Filzige Flockenblume (*Centaurea triumfettii*). Sie haben auch blaue Blüten, aber breitere Blätter und innen violette Röhrenblüten. Beide sind ungiftig.

Standort

Einjähriges Ackerwildkraut aus dem Mittelmeergebiet, das die Menschen begleitet, seit sie Ackerbau betreiben. Empfindlich gegen Überdüngung.

Genießer-Tipp

Blüten als essbare Deko.

Kreativ-Tipp

Farbe für die Kreativwerkstatt.



30-90 cm

Klatsch-Mohn
(*Papaver rhoeas*)

Merkmale



Mohngewächs. Abstehend behaarter Stängel und Fruchtknoten mit 8-18 Strahlen (Lupe). Am ähnlichsten ist der Saat-Mohn (*Papaver dubium*) mit länglichem Fruchtknoten und 4-10 Strahlen. Der giftige Schlafmohn blüht weiß bis violett.

Standort

Äcker, Schuttplätze und Wegränder auf kalkhaltigen und nährstoffreichen Lehm-böden.

Genießer-Tipp

Samen zum Backen und Blütenblätter als essbare Deko.



15-40 cm

Echte Kamille
(*Matricaria recutita*)

Merkmale



Korbblütler. Sicheres Erkennungsmerkmal ist der hohle Blütenboden (Lupe), ähnliche Arten wie Acker-Hundskamille (*Anthemis arvensis*) und Geruchlose Kamille (*Tripleurospermum perforatum*) haben einen markigen Blütenboden und nicht den kamilleartigen Duft. Die Strahlenlose Kamille (*Matricaria discoidea*) hat ebenfalls einen hohlen Blütenboden, ihr fehlen jedoch die weißen Zungenblüten. Sie ist weniger aromatisch als die Echte Kamille, kann als Küchenkraut aber ebenso verwendet werden.

Standort

Kulturbegleiter seit der Steinzeit. Äcker und Schuttstellen auf nährstoffreichen und meist kalkarmen Lehm-böden.

Gesundheits-Tipp

Kamillensalbe und Tee.



15-50 cm

Acker-Schachtelhalm
(*Equisetum arvense*)

Merkmale



Schachtelhalmgewächs. Vor den typischen, grünen verzweigten Trieben erscheinen bleiche Sporentriebe (oberes Foto). Es gibt einige Arten und Verwechslungsgefahr besteht vor allem mit dem giftigen Sumpf- und Teich-Schachtelhalm. Erkennen kann man den Acker-Schachtelhalm sicher daran, dass das erste Glied der meist vierkantigen Seitentriebe länger ist als die Stängelscheide.

Standort

Rohboden-Pionier und Staunässe-Zeiger mit langen Ausläufern auf Äckern, an Wiesenrändern, Gräben und Böschungen auf lehmigen und feuchten Böden.

Kosmetik-Tipp

Abkochung als Haarfestiger.

Gesundheits-Tipp

Tee zur Stärkung von Bindegewebe und Skelett sowie zur Stoffwechselanregung.



20-50 cm

Pfeilkresse
(*Cardaria draba*)

Merkmale



Kreuzblütler. Herz- bis pfeilförmige Blätter. Die ähnliche Feld-Kresse (*Lepidium campestre*) mit geflügelten Schötchen (diese sind ungeflügelt) kann ebenso verwendet werden.

Standort

Äcker, Bahndämme, Schuttstellen, Wegränder auf nährstoff- und basenreichen Lehm-böden.

Genießer-Tipp

Blüten, junge Früchte und Blätter in Salat, Kräuterbutter und Quarkspeisen.



20-100 cm

Knoblauchsrauke

(*Alliaria petiolata*)

Merkmale



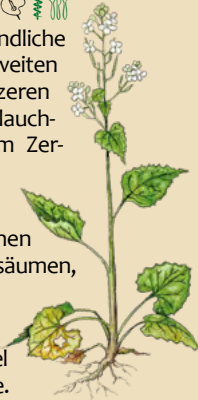
Kreuzblütler. Im ersten Jahr rundliche Grundblätter (rechts) und im zweiten Jahr blühende Triebe mit spitzeren Stängelblättern (links). Am knoblauchartigen Geruch (vor allem beim Zerreiben) der Blätter zu erkennen.

Standort

Halbschatten auf nährstoffreichen Böden in Unkrautfluren, Waldsäumen, Gebüschern und an Wegrändern.

Genießer-Tipp

Kräuterbutter und Salat, die Wurzel geraspelt und die Samen als Würze.



50-200 cm

Nachtkerze

(*Oenothera biennis*)

Merkmale



Nachtkerzengewächs. Im ersten Jahr Blattrosette ohne Blüte (Blatt links) und im zweiten Jahr Stängel mit Blütenstand. Die Kleinblütige Nachtkerze (*Oenothera parviflora*) hat kleinere Blüten und ist ebenso verwendbar. Königskerzen (s. links) haben stärker behaarte Blätter und 5-zählige Blüten. Sie sind ebenso wie alle mitteleuropäischen Nachtkerzen-Arten ungiftig.

Standort

Verbreitung ab 1620 von NO-Amerika aus entlang des Bahnnetzes. Sonnige und trockene Sand- und Steinböden.

Genießer-Tipp

Die Blütenblätter frisch vom Blütenboden gezupft als essbare Deko und die Wurzeln als Gemüse.



50-250 cm

Großblütige Königskerze

(*Verbascum densiflorum*)

Merkmale



Rachenblütler. Auch Wollblume oder Fackelkraut genannt – in Wachs getaucht früher als Fackel und die Blätter als Zunder verwendet. Merkmale sind die behaarten Blätter und die fünf Staubfäden, von denen die drei oberen dicht weißwollig sind (Lupe). Ähnlich ist die Kleine Königskerze (*Verbascum thapsus*), die ebenso zu verwenden ist. Die Blätter auf keinen Fall mit denen des Fingerhutes verwechseln!

Standort

Sonnige Unkrautfluren, Waldschläge, Kieshänge, Bahndämme und in lichten Wäldern auf eher trockenen und nährstoffreichen, meist kalkhaltigen Lehmböden.

Gesundheits-Tipp

Blütenblätter im Likör und als Tee gegen Atemwegsbeschwerden.



30-80 cm

Seifenkraut

(*Saponaria officinalis*)

Merkmale



Nelkengewächs, das an den verwachsenen Kelchblättern und den blassrosa Blüten zu erkennen ist. Sieht Lichtnelken / Leimkräutern (Gattung *Silene*) ähnlich, die jedoch nicht die schäumenden und heilenden Inhaltsstoffe des Seifenkrautes besitzen.

Standort

Kulturbegleiter seit der Jungsteinzeit in Auwäldern, an Ufern, in Unkrautfluren und im Siedlungsbereich auf nährstoffreichen, meist etwas feuchten Stein-, Sand- oder Kiesböden.

Gesundheits-Tipp

Tee aus der Wurzel als auswurförderndes Mittel bei Husten.

Kosmetik-Tipp

Shampoo und Seife.

