

Die Brennnessel (Urtica dioica)



Wo zu finden:	Wiesen, Waldränder,
Blütezeit:	Mai – September
Erntezeit:	April – September
Blätter Merkmale:	länglich zulaufend; saftgrün; mit Brennhaaren besetzt
Blütenfarbe:	gelb-bräunlich

Gut zu wissen:

Brennnesseln sind überall dort anzutreffen, wo nährstoffreiche bzw. stickstoffreiche Böden mit ausreichender Feuchtigkeit vorhanden sind. Die Pflanze gilt als Stickstoffanzeiger. Die Brennnessel wird von vielen unterschätzt. Sie ist weitaus mehr als ein lästiges Unkraut mit schmerzenden Blättern. Ihre Inhaltsstoffe machen sie zu einem wertvollen Heilkraut gegen Harn-, Nieren- und Gelenkleiden. Doch auch als Küchenkraut macht das Kraut eine gute Figur in Form von Brennnesselsuppe, Spinat oder Smoothies.

Mutprobe:

Wetten, dass ich...

1. eine Brennnessel streicheln kann?
2. ein rohes Brennnesselblatt essen kann?

Probiert es doch mal aus!

Lösungen:

1. Brennnesselblätter vom Stängel nach außen hin zwischen den Fingern streichen, dann tun die Härchen nichts. Das Blatt fühlt sich wie ein weiches Fell an.
2. Das gepflückte Brennnesselblatt von der Spitze her unterseits eng einrollen und zerkauen. Durch das Einrollen werden die Brennhaare zerstört.
Hinweis: Sollte doch etwas passieren, einfach mit einem Spitzwegerichblatt über die brennende Stelle reiben!

Wusstest du schon...?

Der Brennnessel werden magische Eigenschaften nachgesagt: Brennnessel wehrt die Finsternis ab:
„Ich befreie Deine Zellen durch Erhöhung der Vibration von aller Negativität, die durch Dein Umfeld erzeugt wird.“

Das Gänseblümchen (Bellis perennis)



Wo zu finden:	Wiesen, Rasen, Wegränder
Blütezeit:	März - November
Erntezeit:	März - November
Blätter Merkmale:	Grundrosette, spatelig, gekerbt
Blütenfarbe:	weiß bis zartrosa

Gut zu wissen:

„Ewig schön“ lautet die deutsche Übersetzung des lateinischen Namens „Bellis perennis“. In der traditionellen Naturheilkunde kommt das Gänseblümchen seit dem Mittelalter in Salben, Ölen und Tees zum Einsatz. Abseits aller gesundheitlicher Wirkungen kann man das Gänseblümchen auch einfach essen. Und zwar komplett – vom Stängel bis zur Blüte. Tipp: Einfach unter den Salat mischen, aufs Butterbrot streuen oder einen Gänseblümchen-Honig machen.

Gänseblümchenstempel

Material: Gänseblümchen (oder Margeriten), Stempelkissen, Papier.

Gänseblüten mit den Blütenköpfen in ein Stempelkissen drücken und auf Papier stempeln. Die spiralförmige Anordnung der Blüten wird so sehr deutlich. Die Stempelbilder können auch farbig zu Mustern (Figuren, Spiralen....) zusammengestellt werden.

Hinweis: Mit Margeriten werden die Stempel noch größer und schöner.

Wusstest du schon...?

Gänseblümchen helfen auch bei Schürfwunden. Das Kraut zerreiben, auf die betroffene Stelle geben und fixieren. Auch bei Insektenstichen verschafft es Abhilfe. Das Gänseblümchen zerreiben und auf den Stich geben.

Der Gundermann (Glechoma hederacea)



Wo zu finden:	schattige feuchte Wiesen, Hecken, unter Büschen
Blütezeit:	April - Juli
Erntezeit:	April - August
Blätter Merkmale:	nierenförmig, behaart, gekerbt
Blütenfarbe:	violett bis blau

Gut zu wissen:

Gundermann oder Gundelrebe ist ein Würz- und Heilkraut, das in Europa heimisch ist und auf nährstoffreichen Böden vorkommt. Gundermann ist weitläufig mit den bekannteren Würzkräutern Thymian und Basilikum verwandt. Ähnlich wie diese verströmen auch die Gundermann-Blätter einen leicht scharfen, aromatischen Duft, wenn sie zwischen den Fingern zerrieben werden. Es gibt einige ähnliche Pflanzen wie der Kriechende Günsel, die Rote Taubnessel, Efeu oder die Kleine Braunelle, die oft mit dem Gundermann verwechselt werden. Typisch ist der aromatische Duft. Auch durch die Größe der Blätter und die Form der Blüten lässt sich die Gundelrebe bestimmen.

Schnelle Hilfe...

Bei Wunden: Lege die zerkauten oder zerriebene Blätter auf die Wunde. Der Gundermann besitzt blutstillende und heilenden Eigenschaften.

Bei Holzsplittern: Lege die zerkauten oder zerriebene Blätter auf die Stelle, wo der Splitter in die Haut eingedrungen ist. Nach kurzer Einwirkzeit lässt er sich ganz einfach herausziehen.

Bei Erschöpfung: Die Blätter schmecken anregend und belebend, insbesondere bei langen Wanderungen.

Wusstest du schon...?

Wenn du die Gundermannblätter schokolierst hast du ein „Pflanzen-After-Eight“.

Der Löwenzahn (Taraxacum officinale)



Wo zu finden:	Wiese, Wege, Gärten, Parks
Blütezeit:	April – Juli
Erntezeit:	Blätter und Blüten im Frühling, Wurzel im Frühling und Frühherbst
Blätter Merkmale:	gezackt / gezahnt
Blütenfarbe:	gelb

Gut zu wissen:

Der Löwenzahn (Kuhblume) zählt wohl mit zu den bekanntesten und häufigsten Wildkräutern. Der an Bitterstoffen reiche Löwenzahn ist seit langem ein anerkanntes Heilkraut und hilft u.a. gegen Leber- und Gallenbeschwerden. Doch auch in der Küche lassen sich mit Löwenzahn viele leckere Gerichte zubereiten. Junge Löwenzahnblätter eignen sich hervorragend für viele Blattsalate sowie für Wildkräutersalate.

Was ist das weiße Sekret, das in den Stängeln steckt? Achtung: Es ist der so genannte Milchsaft. Er enthält einen reizenden bis schwach giftigen Wirkstoff namens Taraxacin. Er kann zu Hautreizungen führen und bei Verzehr unter anderem Leberbeschwerden und Übelkeit hervorrufen.

Rezept für Löwenzahngelee / Gänseblümchengelee:

Das braucht ihr: 2 Handvoll Löwenzahn- oder Gänseblümchenblüten, ca. 1 l Apfelsaft, etwas Zitronenabrieb, nach Belieben 1/2 Zimtstange, 1kg Gelierzucker, Schraubgläser.

Und so geht's: Blüten abschütteln und vorsichtig waschen. Blüten mit Apfelsaft übergießen. Zitrone und Zimtstange dazugeben und aufkochen lassen.

Den Sud durch ein Sieb gießen. Gelierzucker dazu geben und ca. 4 min. kochen lassen. Noch heiß in die Schraubgläser füllen.

Wusstest du schon...?

- In der Nachkriegszeit wurde die getrocknete und gemahlene Wurzel des Löwenzahns als Kaffeeersatz verwendet.

Das Duftveilchen (Viola odorata)



Wo zu finden:	Waldränder, Rasenflächen
Blütezeit:	März - April/Mai
Erntezeit:	März - April/Mai
Blätter Merkmale:	herzförmig
Blütenfarbe:	violett

Gut zu wissen:

Von den mehr als 500 Veilchenarten ist das Duftveilchen am bekanntesten. Es wurde in früheren Zeiten als Heilpflanze wertgeschätzt und genutzt. Für seine heilsame Wirkung sind vordergründig die in ihm enthaltenen Saponine und der hohe Gehalt an Salicylsäure verantwortlich. Der Verzehr wirkt unter anderen schleimlösend, harntreibend und auswurfördernd.

Die Mythologie der Kräuter

Der griechischen Mythologie nach entstand das erste Veilchen, als eine Tochter des Gottes Atlas von Zeus verwandelt wurde. Helios, der Sonnengott, verliebte sich in das hübsche Mädchen und versuchte es mit seinen Sonnenstrahlen zu erwischen. Die Tochter floh und bat Zeus um Hilfe, der sie in ein Veilchen verwandelte und sie so vor Helios schützte.

Veilchen symbolisieren Demut und Bescheidenheit, aber auch Feinfühligkeit, Zartheit, Jungfräulichkeit, Frühling, Hoffnung, Fruchtbarkeit, Treue und Liebe.

Wusstest du schon...?
Die Blüten lassen sich hervorragend für einen Salat verwenden. Sie sind nicht nur dekorativ, sondern auch essbar.

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



Wo zu finden:	Wiese, Wege, Äcker
Blütezeit:	Mai – September
Erntezeit:	Mai – Oktober
Blätter Merkmale:	länglich, zugespitzt
Blütenfarbe:	weiß

Gut zu wissen:

Seit dem Altertum ist der Blattsaft des Spitzwegerichs ein bewährtes Hustenmittel. Er ist antibiotisch wirksam (vermutlich wegen des Aucubin-Gehaltes) und schimmelt daher im Gegensatz zu den meisten Pflanzensäften nicht. Junge Spitzwegerichblätter sind essbar, sie schmecken herb-würzig und als Beimischung beispielsweise im Salat sehr pikant. Spitzwegerichblüten schmecken wie rohe Champignons. Früher zerkauten Kinder reifere Spitzwegerichköpfe als Ganzes, denn erst beim geduldigen Kauen trat der nussartige Geschmack hervor.

Rezept für Spitzwegerich-Hustensaft

100g frische Spitzwegerich- und Thymianblätter, 250ml Wasser, 125g Zucker.

Die Blätter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Kräuter in einem Kochtopf mit dem Wasser übergießen und zum kochen bringen. 30 Minuten weiter sieden lassen, danach absieben und ausdrücken. Den dabei entstandenen grünen Saft (c. 1/8l) mit dem Zucker aufkochen. Den Saft noch heiß in Flaschen abfüllen. Bei Husten täglich 3 Teelöffel Sirup einnehmen.

Wusstest du schon...?

Der Saft des Spitzwegerichblatts lindert den Juckreiz bei Insektenstichen und wirkt abschwellend. Dazu einfach einige Spitzwegerichblätter sammeln, zwischen den Fingern zerreiben bis Saft austritt und diesen auf den Stich träufeln lassen.

Weitere Tipps und Ideen für eure Kräuter

Kräuterbutter

Variante 1: 250g weiche Butter, eine Handvoll gesammelter Kräuter

Die gesammelten Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken. Mit der weichen Butter vermengen und für 30 Minuten nochmal im Kühlschrank fest werden lassen.

Variante 2 (Butter selbst herstellen): 500ml Sahne, ein großes Einmachglas, eine Handvoll Kräuter

Gib für circa 200 Gramm Butter einen halben Liter Sahne in ein Einmachglas und verschließe es fest. Schüttle das Glas kräftig. Nach einer Weile wird die Sahne in deinem Glas steif, so wie typische Schlagsahne. Du schüttelst allerdings weiter. Irgendwann wird die Sahne gelblich und klumpig und nach etwa zehn bis 20 Minuten teilt sie sich relativ plötzlich in Butter und Buttermilch. Gieße die Buttermilch ab. Du kannst sie zum Beispiel für Getränke, Suppen oder zum Backen verwenden. Schüttle das Glas weiter, bis sich abermals Buttermilch abgesetzt hat und gieße sie ab. Diese Schritte wiederholst du, bis der Inhalt deines Glases wie Butter aussieht und kaum noch Flüssigkeit enthält. Nun kannst du deine gesammelten Kräuter waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit der selbst gemachten Butter vermengen.

Kräuterquark: 250g Quark, ein Becher Joghurt, eine Handvoll gesammelter Kräuter.

Vermenge den Quark mit dem Joghurt. Wasche die Kräuter und tupfe sie trocken und hacke sie klein. Vermenge sie mit dem Quark. Schmecke deinen Kräuterquark mit Salz und Pfeffer ab. Dazu passen Pellkartoffeln oder Gemüse Sticks zum Dippen.

Kräuterpfannkuchen: 300g Mehl, 600ml Milch, 6 Eier, eine Handvoll gesammelter Kräuter, Salz, Olivenöl

Mehl in eine Schüssel geben, die Eier dazu. Nach und nach die Milch einarbeiten, bis der Teig relativ flüssig ist. Die fein gehackten Kräuter und eine Prise Salz dazu geben und gut vermischen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Teig mit einer Kelle nach und nach in die Pfanne geben und dünn fließen lassen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.

Wir wünschen einen guten Appetit!