



... flitze hinunter vom Erlebnisberg Luisenhöhe in Haag/H.



Entdecken Sie die Erlebnisregion Vitalwelt!



...entdecke als Pedalritter 300 km Radwege zwischen Wallern und Geboltskirchen

... verbringe Stunden voller Spaß und Action in der einzigartigen Piratenwelt Aquapulco



... entspanne bei Südseefeeeling in der Cabrio-Therme Tropicana & Saunabergdorf AusZeit in Bad Schallerbach



... fühl dich tierisch gut im Zoo Schmiding



... hab Spaß im „lebendigen Museum“ am Kohlebahnhof Scheiben/Geboltskirchen



... gönne dir einen Shoppingbummel in der Einkaufsstadt Grieskirchen



... erlebe die Natur pur im Naturerlebnisbad Gallspach

Mehr Infos unter:
www.vitalwelt.at

JETZT URLAUB
ONLINE BUCHEN:
vitalwelt.at/buchen

Maria Mach

Mit Kräutern gesund leben

Heimische Wildkräuter
erkennen und verwenden



Maria Mach

Meine Liebe zur Natur wurde durch das Aufwachsen auf einem Bauernhof schon in meiner Kindheit geweckt.

Die Natur als Quelle der Gesundheit konnte ich bei der Ausbildung zur Drogistin entdecken. Natur schützen und Vielfalt erhalten, auch als Ressource für kommende Generationen, war mir immer schon ein großes Anliegen.

So begann ich 2002 eine Ausbildung zur Natur- und Landschaftsführerin und erhielt mit dem Abschlusszertifikat die Berechtigung, mein Wissen über die Natur vor unserer Haustüre, ihre Eigenart, Schönheit und die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten an Menschen weiter zu geben, was mir sehr viel Freude bereitet!

Ich leite seit 2006 regelmäßig Kräuterwanderungen für den Tourismusverband Vitalwelt in Bad Schallerbach. Seit 2007 veranstalte ich Führungen zu den unterschiedlichsten Themen für Schüler und Besucher im Naturpark Obst-Hügel-Land in St. Marienkirchen/Polsenz und Scharten. Unter anderem führe ich auch Wanderungen, Kochkurse, Vorträge und Ferienveranstaltungen für Gemeinden und private Gruppen durch.



Drogistin | mach.maria@gmx.at

VORWORT.

Diese dritte erweiterte Auflage der Broschüre dient auch als Ergänzung zu meinen Kräuterwanderungen, um sie noch nachhaltiger zu gestalten. Sie beinhaltet Pflanzen, die in der Region vorkommen und soll Möglichkeiten aufzeigen, wie wir die Kräuter vor unserer Haustüre nützen können – als Wohltat für Körper und Seele.

Anmerken muss ich, dass meine Angaben zur Verwendung der Kräuter bei Krankheiten den Besuch eines Arztes nicht ersetzen können und ohne Gewähr erfolgen!

Wichtigste Regel
beim Kräutersammeln:
Nur mitnehmen,
was man sicher kennt !

Mit freundlicher Unterstützung
der Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach
und des Naturparks Obst-Hügel-Land!



Obstkultur.
Freude pur!





BÄRLAUCH (ALLIUM URSINUM)

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Eisen, Sulfide, Flavonoide

Wirkung: antibakteriell, stoffwechsellanregend, abwehrstärkend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, cholesterin- und blutdrucksenkend

Sammeln: alle Pflanzenteile im Frühjahr

Geschmack und Verwendung in der Küche: riecht und schmeckt intensiv nach Knoblauch; für Topfenaufstrich, Essig, Pesto, Öl, Kräuterbutter, Salat, Spinat und Wildkräutersuppen.

Kann bei empfindlichen Menschen in größeren Mengen Magenschmerzen auslösen.

VORSICHT beim Sammeln! Bärlauch kann mit der tödlich giftigen Herbstzeitlose und dem Maiglöckchen verwechselt werden!

Erkennungsmerkmal: typischer Knoblauchgeruch, jedes Blatt hat einen Stängel und eine deutliche Rippe auf der Blattrückseite, knickt leicht.



BEIFUSS (ARTEMISIA VULGARIS)

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamine A + C

Wirkung: krampflösend, regt Magensäfte, Galle und Leber an

Sammeln: junge Blätter im Frühjahr zum Kochen, die ganze Pflanze bis November; in Büscheln trocknen

Geschmack und Verwendung in der Küche: Gewürz- und Heilpflanze, leicht bitter, sehr aromatisch; junges Kraut für Nudelgerichte,

Aufstriche, Kräutersalz verwenden. Für Gänsebraten, fette Speisen und Likör werden Pflanzen im Herbst geerntet.

VORSICHT: Sollte nicht innerlich in der Schwangerschaft verwendet werden!

Wissenswertes: Wurde als Schutz- und Zauberkraut bei Kelten und Germanen verwendet, wird auch heute noch zum Räuchern gebraucht und ist botanisch nach der griechischen Göttin Artemis, der Schutzgöttin der Frauen, benannt.



BEINWELL (SYMPHYTUM OFFICINALE)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Allantoin, Inulin, Gerbstoffe, Kalium, Alkaloide

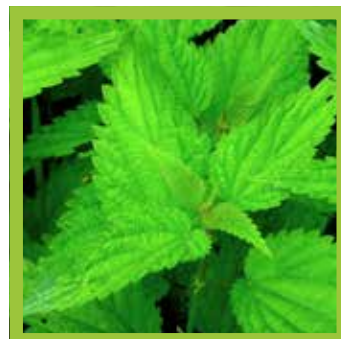
Sammeln: Wurzeln im Frühjahr oder Herbst, Blätter solange sie jung sind, Blüten im Sommer

Wirkung: die Pflanze, besonders die Wurzel wirkt äußerlich bei Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüchen

Verwendung: Wurzel für Salbe; Alkaloide des Beinwells wirken krebserregend. In kleinen Mengen

kann man aber Blätter und Blüten zum Kochen verwenden.

VORSICHT: Sollte nicht innerlich in der Schwangerschaft verwendet werden!



BRENNESSEL (URTICA DIOICA)

Inhaltsstoffe: Vitamine A + C, Kalium, Eisen, Calcium, Magnesium, Kieselsäure, viel Chlorophyll

Wirkung: die ganze Pflanze ist harntreibend, appetitanregend, entschlackend, fördert die Blutbildung, beliebt für Frühjahrskuren, Samen sind hormonhaltig und mineralstoffreich; Wurzelaufguss für Haarspülung gegen Schuppen und Haarausfall

Sammeln: junge Triebspitzen und Wurzeln das ganze Jahr, Samen im Herbst; auch trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche: herb-frisch, roh mit Öl bestrichen und gut zerkleinert für Topfenaufstrich; getrocknet für Kräutersalz und Tees, gekocht und passiert für Spinat, Suppe – auch mit anderen Kräutern

VORSICHT: Darf nicht bei Herz- und Nierenkrankheiten verwendet werden!

Wissenswertes: Die Brennnessel ist Futterpflanze für 25 Schmetterlingsarten!



BRUNNENKRESSE (NASTURTIUM OFFICINALIS)

Inhaltsstoffe: Senföle, Vitamin A, C und D, Bitterstoffe, Kalium, Eisen

Wirkung: Frischsaft für Frühlingskuren, immunstärkend, stoffwechsellanregend, blutreinigend, gegen Eisenmangel

Sammeln: das ganze Jahr über die jungen Triebe vor der Blüte

Geschmack und Verwendung in der Küche:

Aromatisch, scharf; für Aufstriche, Suppen, Kräutersoße, Frischsaft für Frühlingskuren

VORSICHT: Ist bei Magenerkrankungen nicht zu empfehlen!



DOST - WILDER OREGANO (ORIGANUM VULGARE)

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Wirkung: Stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, appetitanregend

Sammeln: Blätter und Blüten vor und während der Blütezeit

Geschmack und Verwendung in der Küche:

aromatisch; passt wie Oregano zu allen Kräutergerichten

Anmerkung: Das Pizzagewürz aus der Wiese kann auch durch den Oregano aus dem Garten ersetzt werden



FRAUENMANTEL (ALCHEMILLA VULGARIS)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Salicylsäure, Saponine

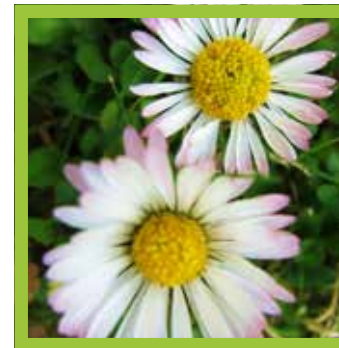
Wirkung: traditionelles Frauenkraut zur Geburtsvorbereitung, zusammenziehend, kann Wehen auslösen, ist menstruationsfördernd, verdauungsfördernd, darf daher nicht in der Schwangerschaft angewendet werden; hat als Badezusatz hautstraffende, stärkende, klärende und erfrischende Wirkung

Sammeln: Blätter und Blüten im Sommer; trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche:

angenehm, leicht säuerlich, für alle Wildkräutergerichte

VORSICHT: Nicht in der Schwangerschaft anwenden, kann Wehen auslösen!



GÄNSEBLÜMCHEN (BELLIS PERENNIS)

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerbstoffe, Salicylsäure, ätherische Öle, Schleimstoffe

Wirkung: schleimlösend, leicht abführend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, stoffwechsellanregend

Sammeln: Blätter und Blüten das ganze Jahr, trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche:

Die Blätter schmecken säuerlich, Blüten aromatisch; für Frühlingsalate, Aufstriche und Kräutersuppen, Kräutersalz, zum Dekorieren



GIERSCH, ERDHOLLER (AEGOPODIUM PODAGRARIA)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Saponine, Kalium

Wirkung: harntreibend, schmerzstillend, entzündungshemmend

Sammeln: junge Blätter das ganze Jahr

Geschmack und Verwendung in der

Küche: karottenähnlich, würzig; die jungen Blätter für Spinat, Salate, Wildkräutersuppen,

Kräuteraufstrich, Kräuterlimonade frisch verwenden; getrocknet für Kräutersalz

Anmerkung: Der lateinische Name Podagraria bedeutet Gicht, das Kraut wurde schon von den Römern innerlich und äußerlich dagegen angewendet.

VORSICHT: Darf nicht bei Herz- und Nierenkrankheiten verwendet werden!



ECHE GOLDRUTE (SOLIDAGO VIRGAUREA)

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe

Wirkung: harntreibend, krampflösend, entzündungshemmend, bei Nieren- und Blasenerkrankung, Prostatabeschwerden

Sammeln: Juni bis September für Kräutertee

Es ist keine Verwendung in der Küche bekannt.

Anmerkung: invasive kanadische Goldrutenarten sind genau so wirksam

VORSICHT: Darf nicht bei Herz- und Nierenkrankheiten verwendet werden!



GUNDELREBE, GUNDERMANN (GLECHOMA HEDERACEA)

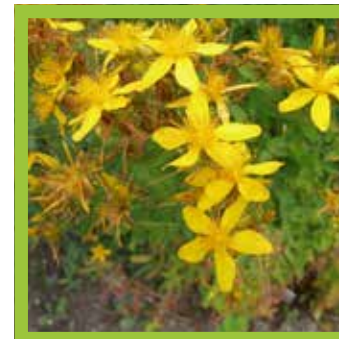
Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe, Saponine

Wirkung: schleimlösend, regt die Magensaftbildung an, gegen Ausschläge; Gundel ist ein alter Name für eitrige Ausschläge

Sammeln: das ganze Jahr frisch; trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche:

aromatisch, bitter, leicht scharf, sparsam für Suppe, Kräuteraufstrich, Salate, Kräuterlimonade zu verwenden



JOHANNISKRAUT (HYPERICUM PERFORATUM)

Inhaltsstoffe: Hypericin, Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Rutin

Wirkung: entzündungshemmend, nervenstärkend, beruhigend, schmerzlindernd; bei Depressionen, Angst und Unruhe, Sonnenbrand, Muskelschmerzen und Muskelverletzungen

Sammeln: Juni bis September

Verwendung: Als Tee, Öl; trocknen möglich

VORSICHT: Als Arzneimittel ist Johanniskraut verschreibungspflichtig, kann zu gefährlichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen. Rutin löst Lichtdermatosen aus, daher bei innerlicher oder äußerlicher Behandlung die Sonne meiden.



KNOBLAUCHRAUKE (ALLIARIA PETIOLATA)

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Senföle, Enzyme, Karotinoide, Saponine, ätherische Öle, Vitamine A + C

Wirkung: stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd, abwehrstärkend

Sammeln: Blätter im Frühjahr vor der Blüte; nicht trocknen

Geschmack und Verwendung in der Küche: nach Knoblauch, leicht bitter; für Salat, Aufstrich, Kräuterbutter, Kräuternessig und Öl



LABKRAUT (GALLIUM VERUM)

Inhaltsstoffe: Labferment, ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide

Wirkung: Krampfplösend, harntreibend, wundheilend

Sammeln: Juni bis September; die ganze Pflanze

Geschmack und Verwendung: Duftet nach Honig; für Potpourris, Naturdeo, früher zur Käseerzeugung



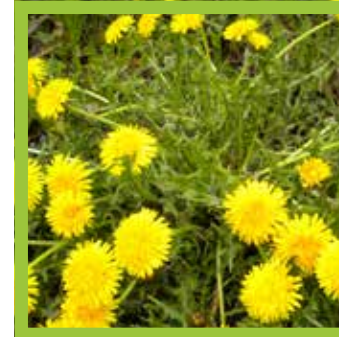
KÖNIGSKERZE (VERBASCUM DENSIFLORUM)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Saponine, Flavonoid, ätherische Öle

Wirkung: Schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend, beruhigend

Sammeln: Juli, August

Geschmack und Verwendung: Blüten für Tee, Blätter in Milch gekocht und mit Honig gesüßt bei Husten für Kinder



LÖWENZAHN (TARAXACUM OFFICINALIS)

Inhaltsstoffe: Vitamine A+C, Bitterstoffe, Saponine, Kalium, Kieselsäure, Inulin

Wirkung: vor allem die Wurzel wirkt gallentreibend, harntreibend, blutdrucksenkend, stoffwechsellanregend, antirheumatisch

Sammeln: Blätter und Blüten im Frühjahr; Wurzeln im Herbst; Blätter und Blüten frisch verarbeiten; Wurzel trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche:

die jungen Blätter für Frühlingsalate, Wildkräutersuppen; Blüten für Löwenzahnsirup

VORSICHT: Darf nicht bei Herz- und Nierenkrankheiten verwendet werden!



LUNGENKRAUT ODER HÄNSEL UND GRETEL (PULLMONARIA OFFICINALE)

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Alantoin

Wirkung: auswurfördernd, hustenreizstillend, gewebestärkend, äußerlich wundheilend

Sammeln: die ganze Pflanze im Frühjahr; trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche: säuerlich, zusammenziehend, schleimig; für Spinat, Suppen; junge Blätter können in Backteig ausgebacken werden



MÄDESÜSS (FILIPENDULA ULMARIA)

Inhaltsstoffe: Salicylsäure, Ätherische Öle, Kieselsäure, Gerbstoffe

Wirkung: schmerzstillend, fiebersenkend, harntreibend, schweißtreibend

Sammeln: Blüten im Juni, Juli; für Tee trocknen

Geschmack und Verwendung in der Küche: Blüten frisch für Sirup

Anmerkung: Die Salicylsäure von Mädesüß und Weide ist ein Inhaltsstoff von Aspirin

VORSICHT: Kann bei empfindlichen Menschen Magenschmerzen verursachen!



ROTKLEE (TRIFOLIUM PRATENSE)

Inhaltsstoffe: Phytohormone, Nektar

Wirkung: Bei Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen, Hormonersatztherapie

Sammeln: Für Tee Mai und Juni; zum Kochen bis Oktober

Geschmack und Verwendung in der Küche: Blüten schmecken süß, Blätter und Blüten für Kräutersalz, Aufstriche, Suppen und zum Dekorieren



SAUERAMPFER (RUMEX ACETOSA)

Inhaltsstoffe: Oxalsäure, Vitamin C, Mineralstoffe

Wirkung: appetitanregend, leicht abführend, wegen des hohen Oxalsäuregehaltes sparsam verwenden; wenn er blüht wird er ungenießbar; für Rheumaleidende und Nierenkranke verboten

Sammeln: im Frühjahr junge Blätter

Geschmack und Verwendung in der Küche: sauer, frisch; nur roh für Salate, Soßen, Aufstriche, Kräuterbutter



SCHAFGARBE (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Inhaltsstoffe: Azulen, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kalium, Flavonoide

Wirkung: kreislaufstärkend, blutstillend, antiseptisch, krampflösend, entzündungshemmend, stoffwechsellanregend, harntreibend, galle- und verdauungsfördernd, menstruationsregulierend

Sammeln: Blätter im Frühjahr; für Tee, ganze Pflanze im Sommer; trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter haben ein mild-würziges, leicht bitteres Aroma; für Suppen, Salat, Aufstrich, Kräuterbutter, Kräutersalz, Blüten frisch für Sirup



SCHARBOCKSKRAUT (RANUNCULUS FICARIA)

Inhaltsstoffe: Viel Vitamin C, Protoanemonin, Saponine, Gerbstoffe

Wirkung: gegen Zahnfleischbluten, Frühjahrsmüdigkeit, Hautunreinheiten

Sammeln: im Frühjahr vor der Blüte; nicht trocknen

Geschmack und Verwendung in der Küche: leicht scharf und etwas bitter; passt für Aufstriche, Salate; nicht kochen!

Anmerkung: Scharbockskraut gehört zu den Hahnenfußgewächsen, ist blühend giftig!



SPITZWEGERIC (PLANTAGO LANCEOLATA)

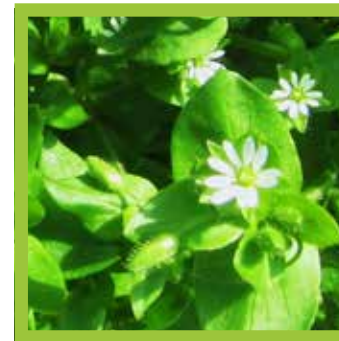
Inhaltsstoffe: Aucubin, Schleimstoffe, Kieselsäure, Kalium, Saponine, Gerbstoffe, Vitamin C, antibiotische Stoffe, ätherische Öle

Wirkung: schleimlösend, auswurfördernd, harntreibend, zusammenziehend, wundheilend, blutstillend, leicht antibiotisch, bei Insektenstichen den Saft einmassieren, verhindert zuverlässig Schmerzen, Schwellung und Juckreiz

Sammeln: Frühjahr und Sommer; trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche: mild, leicht bitter, Blütenknospen schmecken nussig; Knospen und junge Blätter in Frühlingsalat, Wildkräutersuppe, Aufstrich

Anmerkung: Der Breitwegerich hat dieselbe Wirkung



VOGELMIERE (STELLARIA MEDIA)

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Vitamine A + C, Magnesium, Saponine, Flavonoide, Schleimstoffe, Zink, ätherische Öle

Wirkung: Vitaminspender, beruhigend bei juckenden, trockenen Ausschlägen, Pickeln

Sammeln: das ganze Jahr

Geschmack und Verwendung in der Küche: nach Mais, mild, leicht säuerlich; für Frühlingsalat, Suppe, Topfenaufstrich

Anmerkung: Die Vogelmiere soll man nur frisch verwenden



WEISSE TAUBNESSEL (LAMIAM ALBUM)

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Saponine, ätherische Öle

Wirkung: Regelbeschwerden, Entzündungen, Blasenbeschwerden

Sammeln: Vor der Blüte Anfang Mai

Geschmack und Verwendung in der Küche: Intensiver Geschmack; für Spinat, junge Spitzen für Kräutertopfen – sparsam verwenden



WIESENKNOPF / PIMPINELLE (SANGUISORBA OFFICINALIS)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Saponine, Vitamin C

Wirkung: Entzündungshemmend, zusammenziehend, appetitanregend

Sammeln: Blätter den ganzen Sommer vor der Blüte

Geschmack und Verwendung: Feiner Gurkengeschmack; roh für Salat, Aufstriche, Kräutersalz



WIESEN-SCHLÜSSELBLUME (PRIMULA VERIS)

Inhaltsstoffe: Saponine, ätherische Öle, Kieselsäure, Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin C

Wirkung: Wurzeln und Blüten schleimlösend, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, schweißtreibend

Sammeln: die ganze Pflanze im Frühjahr, trocknen möglich

Geschmack und Verwendung in der Küche: mild, süßlich, duftet nach Honig, für Suppe, Aufstrich und Sirup



WOHLRIECHENDES VEILCHEN (VIOLA ODORATA)

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Saponine, Flavonoide, Salicylsäure

Wirkung: schleimlösend, harntreibend, entzündungshemmend

Sammeln: Blüten und Blätter im Frühjahr

Geschmack und Verwendung in der Küche: Blüten zum Aromatisieren von Zucker, Likör; Blätter aller Veilchenarten für Aufstrich, Suppe, Kräutersalz

Anmerkung: Zum Verarbeiten größerer Mengen sollte man nur Veilchen aus dem eigenen Garten verwenden, die sich ohnehin sehr schnell vermehren. Es gibt bei uns noch: geruchloses Hundveilchen, Waldveilchen

INHALTSSTOFFE

CHLOROPHYLL

Wichtigster Stoff in allen Grünpflanzen – wirkt blutreinigend, entschlackend, fördert die Sauerstoffaufnahme (ohne Chlorophyll gäbe es kein Leben auf der Erde).

SEKUNDÄRE PFLANZENINHALTSSTOFFE

Sind Stoffe, die die Pflanze nicht zum Wachsen braucht. Sie dienen zur Selbstheilung und zum Schutz vor Viren und Bakterien.

Auch bei uns Menschen zeigen sie Wirkung. Deshalb sollten wir pflanzliche Nahrung, am besten aus der Umgebung, in unsere Ernährung einbauen!

- **Bitterstoffe** – aktivieren Darm, Leber, Galle, Pankreas, Appetitzügler
- **Gerbstoffe** – bakterizid, zusammenziehend, blutstillend, abheilend
- **Ätherische Öle** – verdauungsanregend, beruhigend, keimhemmend
- **Senfölglykoside** – krebsvorbeugend, antibiotisch, durchblutungsfördernd
- **Sulfide** – krebsvorbeugend, blutdrucksenkend, antibiotisch, blutverdünnend
- **Flavonoide / Anthocyane** – antioxidativ, vorbeugend gegen Krebs und Arteriosklerose
- **Vitamine und Mineralstoffe** – vielfältige Wirkungen - Zündstoff des Stoffwechsels
- **Saponine** – schleimlösend, antibakteriell, fungizid - Vorsicht bei Wunden!
- **Salizylsäure** – schmerzstillend, fiebersenkend, blutverdünnend – ASPIRIN
- **Kieselsäure** – wundheilend, immunstärkend, stärkend für Haare und Nägel

Die Dosis macht das Gift!

- **Alkaloid Colchizin**, tödliches Gift der Herbstzeitlose, Mittel gegen Krebs
- **Glykosid Digitalis** des Maiglöckchens verlangsamt den Herzschlag bis zum Herzstillstand, aber wirksam bei Herzrhythmusstörungen

Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Maiglöckchen und Herbstzeitlose stehen oft auf den gleichen Standorten wie Bärlauch und oft zur selben Zeit!



BÄRLAUCH

- Blätter sind lang gestielt und kommen einzeln aus dem Boden.
- Auf der Unterseite eine deutliche Rippe und knicken leicht.
- Oberseite ist glänzend und die Unterseite matt.
- Riecht nach Knoblauch.

ESSBAR



MAIGLÖCKCHEN

- Haben meist 2 oder 3 Grundblätter an kurzen Stielen.
- Der Stielansatz des Maiglöckchens ist rötlich.
- Die Blätter sind geruchlos.

GIFTIG



HERBSTZEITLOSE

- Mehrere Blätter an einem Stängel.
- Die Blätter haben auf der Rückseite eine weniger deutliche Rippe.
- Herbstzeitlose haben sehr biegsame, fast gummiartige Blätter.
- Die Herbstzeitlose ist geruchlos.

GIFTIG



STRÄUCHER UND BÄUME



HUNDSROSEN /HAGEBUTTE (ROSA CANINA) ESSIGROSE (ROSA GALLICA)

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Eisen, Fruchtsäure, ätherische Öle

Wirkung: Abwehrstärkend, entzündungshemmend

Sammeln: Blüten im Frühjahr, Hagebutten im Herbst

Geschmack und Verwendung in der Küche:
Rote Blüten der Essigrose für Rosenwasser, Sirup, Gelee, Rosenzucker, Hagebutten als Vitamin C Spender, für Marmelade



SCHWARZER HOLUNDER (SANGUISORBA NIGRA)

Inhaltsstoffe: Blüten: ätherische Öle, Flavonoide, Zucker

Beeren: Glykoside, Carotinoide, Vitamin A, C, Anthozyane

Wirkung: Schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend, beruhigend, abwehrstärkend

Sammeln: Blüten im Frühjahr, Beeren im Herbst

Geschmack und Verwendung: **Beeren:** typischer Geschmack; nur gekocht verwenden rohe Beeren sind sie giftig

Blüten: für Erkältungstee, Sirup, gebackene Hollerblüten, Sorbet



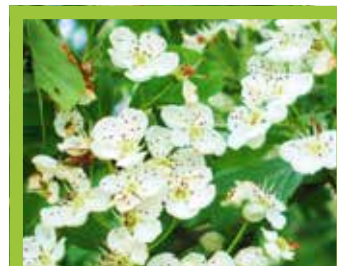
SOMMERLINDE (TILIA GRANDIFOLIA) WINTERLINDE (TILIA PARVIFOLIA)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide

Wirkung: Schweißtreibend, hustenreizstillend, krampflösend, beruhigend

Sammeln: Im Juni kurz vor dem Aufblühen

Geschmack und Verwendung in der Küche:
Blätter: weich, mild für Salat; Blüten: süß, blumig; für Tee und Sirup



WEISSDORN (CRATAEGUS MONOGYNA)

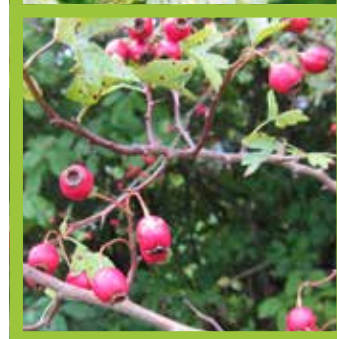
Inhaltsstoffe: Kalium, Natrium, Calcium, Gerbstoffe, Saponine, Fructose, Crataegussäure

Wirkung: beruhigend, durchblutungsfördernd, gefäßerweiternd, herzstärkend im Alter; hilft bei Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Schlafstörungen, niedrigem Blutdruck, Schwindel

Sammeln: Blätter und Blüten im Frühjahr; Beeren im Herbst

Geschmack und Verwendung in der Küche:
mehlig, fad; Weißdornbeeren können zu Marmelade verarbeitet werden, eventuell mischen mit Holunder, Hagebutten oder anderen Früchten.

Anmerkung: Zu Tee und Tinktur kann man Blätter, Blüten und Früchte verwenden. Auch in der Apotheke gibt es unter dem Namen Crataegut, Crataegan ein sehr wirksames Medikament.



WILDKRÄUTER SAMMELN UND VERWENDEN

Wo:

Abseits von stark befahrenen Straßen und Spazierwegen, nicht in der Nähe von gespritzten Feldern!

Wann ist der Wirkstoffgehalt am größten?

- bei Blüten – am späten Vormittag und kurz nach dem Aufblühen
- bei Blättern – vor der Blüte
- bei Samen und Früchten – nach der Reife
- bei Wurzeln – Frühjahr oder Herbst

Wie:

Teezubereitung:

- Wurzeln: Kaltansatz über mehrere Stunden, besser über Nacht, dann erhitzen, nicht kochen
- Früchte und Samen: Aufgießen, Wirkstoffe lösen sich nach ca. ¼ Stunde
- Kraut, Blätter und Blüten: Aufgießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen

Zum Kochen

Man kann Wildkräuter das ganze Jahr über verwenden - am besten, wenn sie jung sind.

- Frisch geschnitten oder vermixt für Aufstriche, Salat, Smoothies etc.
- Auszüge mit Milch und Obers: Blüten mit heißer Milch übergießen, abkühlen lassen, abseihen oder vermischen und weiterverarbeiten
- Essig: Wildkräuter oder Wildgemüse ansetzen
- Alkoholischer Auszug: Bitterdrogen einzeln oder gemischt in Alkohol ansetzen
- Wein: Kräuter in Aperitif- oder Dessertwein einlegen
- Öl: Kräuter einzeln oder gemischt in Öl einlegen
- Pulver: getrocknete Kräuter fein mahlen und für Dressings, Soßen, Teige verwenden; pulverisierte Hagebutten als Zitronenersatz



Aufbewahren der Kräuter

Bei vielen schnell trocknenden Kräutern genügt es, mehrere Pflanzen wie einen Blumenstrauß gebunden kopfunter an einen luftigen Ort zu hängen bis sie getrocknet sind.

Wurzeln im Backrohr bei 40 °C oder im Dörrapparat trocknen. Die Kräuter können in Kartons oder dunklen Gefäßen gelagert werden, Papiersackerl eignen sich sehr gut, um die feinen Kräuter vor Lichteinfall zu schützen. Aroma und Heilkraft bleiben dann besser erhalten.

Vor Motten schützen!



Kochen mit Wildkräutern

9-Kräuter-Suppe

Für 1 Liter Suppe braucht man je eine halbe Handvoll junge Blätter von Giersch, Bärlauch, Brennnessel, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Schafgarbe sowie etwas Gundelrebe und Sauerampfer (diese sparsamer verwenden). 1 EL Butter und 1 EL Mehl, Gemüsesuppe oder Kräutersalz, Obers
Man schneidet die Kräuter fein, schwenkt 2 EL in etwas Butter und gibt das Mehl hinzu.
Mit Gemüsesuppe aufgießen, die Suppe kurz kochen lassen, die restlichen geschnittenen Kräuter sowie Obers nach Belieben dazugeben, mit dem Passierstab aufschäumen

Schmeckt nicht nur am Gründonnerstag!



Kräuter-Topfenaufstrich

Eine Handvoll junge Blätter von Bärlauch, Giersch (Erdholler), Scharbockskraut, Schafgarbe, Vogelmiere (Hühnerdarm), Sauerampfer, Gänseblümchenblätter und -blüten, Spitzwegerichblätter und Küchenkräuter nach Belieben werden mit 2 Packerl Topfen (20 %) und 1 Becher Sauerrahm verrührt und mit Kräutersalz abgeschmeckt. Nun etwas ziehen lassen und mit Blüten und frischem Grün garnieren. Statt Bärlauch können auch Schnittlauch oder Knoblauch verwendet werden.

Blütencreme

1 Packung Topfen (40 %) mit Sauerrahm oder Schlagobers, Saft von 1 Orange und Honig nach Geschmack verrühren, verschiedene abgezapfte essbare Blüten darunterheben und als Aufstrich oder Creme zum Füllen von Omeletts verwenden. Kann auch einfach als Dessert genossen werden.

Kräuteröl / -essig

Dafür eignen sich Beifuß, Giersch, Dost oder Oregano, Quendel oder Thymian, Gartensalbei und Rosmarin, Basilikum

Die Kräuter leicht antrocknen lassen, in ein Gefäß geben, mit mehrere Zehen Knoblauch, 2 l Öl (Olivenöl) oder Essig auffüllen und 4 Wochen ziehen lassen, dabei nicht direkt in die Sonne stellen. Danach das Öl durch ein Sieb, das mit einem Küchenpapier ausgelegt wurde, gießen, in Glasflaschen abfüllen und dunkel lagern. Das Öl schmeckt ganz hervorragend auf Blattsalate aller Art und eignet sich sehr gut zum Marinieren von Grillfleisch.

Bärlauchpesto

100 g Walnüsse oder Mandeln, 2 Handvoll Bärlauch oder andere frische Kräuter, 100 g geriebenen Parmesan, Salz, Knoblauch, 1/4 l Olivenöl (bzw. so viel wie nötig), hackt man so lange im Mixer bis eine Paste entsteht.

Diese kann man zu Nudeln, Bruschetta oder in Suppen oder Saucen geben.

Wenn die Oberfläche immer mit Öl bedeckt bleibt, ist das Pesto im Kühlschrank bis zu einem Jahr haltbar!



Kräutersalz mit getrockneten Kräutern

Brennnesseln, Giersch, Sauerampfer, Spitzwegerich, Oregano, Beifuß, eventuell ein kleines Sellerieblatt abreiben und im Mixer oder Mörser zerkleinern, getrocknete Kräuter mit Salz im Verhältnis 1:3 vermischen und trocken aufbewahren.

Mit frischen Kräutern: Kräuter im Mixer zerkleinern und so viel Salz dazu geben, bis die Mischung nur mehr feucht ist, im Rohr bei 40 °C gut trocknen und nochmals fein mixen. Die Kräuter sind nicht nur Würze, sie haben auch eine verdauungsunterstützende, leicht entwässernde Wirkung.

Brennnessel-Bärlauch-Spätzle

1 Handvoll Blätter kochen, im Mixer pürieren mit Wasser oder Milch auf ½ l Flüssigkeit auffüllen, mit 400 g Mehl, 1 Ei und Salz vermengen und kurz rasten lassen. Dann Nockerl formen oder einen etwas weicheren Teig durchs Spätzlesieb streichen und ins kochende Salzwasser geben, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann noch gerösteten Zwiebel und braune Butter darüber geben oder man bestreut mit geriebenem Käse und frischen Kräutern.

Kräuter-Blüten-Sirup

Je nach Verfügbarkeit entweder 2 Handvoll Blüten von Löwenzahn oder Schlüsselblumen oder Wiesensalbei oder Schafgarben oder Rosen; Bei Verwendung von Mädesüß nur 1 Handvoll. 1 unbehandelte Zitrone, 1 ½ l Wasser, 1 kg Zucker. Blüten, die in Scheiben geschnittenen Zitronen und den Zucker in 1 ½ l Wasser ca. 20 Minuten kochen, abseihen, die Blüten gut ausdrücken, den Sirup in saubere Gläser füllen, lichtgeschützt und kühl aufbewahren.

Wenn man **Honig** haben will, nur 1 l Wasser nehmen und so lange kochen, bis der Sirup eindickt - nicht lange in den Kühlschrank stellen, weil er sonst kandiert!

Man kann auch **Sirup aus Spitzwegerich-blättern** herstellen, dann gibt man 2 Zitronen dazu.



Grüne Pralinen

1 Glas mariniertes Schafkäse in Öl, abgetropft, oder 100 g Feta werden fein zerdrückt, mit ¼ kg Topfen (20 %) vermischt; mit 2 kleinen Löffeln Kugeln drehen und diese in fein geschnittenen Kräutern wälzen und in Pralinenförmchen setzen. Schmeckt sehr gut und schaut auf dem Buffet fantastisch aus!

Brunnenkresselaibchen

½ kg speckige Erdäpfel, 1 Ei, 100 g Mehl, 1 Handvoll Brunnenkresse, 100 g Schafkäse, Öl, Salz

Gekochte Erdäpfel durch die Erdäpfelpresse drücken, Kresseblättchen abzupfen; aus Erdäpfeln, Ei und Mehl einen geschmeidigen Teig zubereiten und salzen, Schafkäse klein würfeln und mit der Brunnenkresse einarbeiten. Öl in der Pfanne erhitzen, kleine Laibchen formen und beidseitig goldgelb braten.

Dazu passt:

Kräutersoße

½ Becher Joghurt mit etwas Sauerrahm und 3 Kräutern vermischen und mit Kräutersalz abschmecken.



Knusprige Brennnesselchips / Kräuterchips

30 Blätter, 1 Prise Bärlauch- oder Kräutersalz, 2 EL Olivenöl, Pfeffer

Zubereitung in der Pfanne:

Olivenöl erhitzen und die junge Brennnesselblätter mit Bärlauch- oder Kräutersalz und Pfeffer würzen und backen. Als Snack servieren.

Zubereitung im Backofen:

Die Brennnesseln auf dem Backblech locker ausbreiten und bei etwa 200 °C kurz backen bis sie knusprig sind – man kann, aber muss sie nicht salzen. Dazu eignen sich auch Blätter von Spitzwegerich oder Salbei.

HINWEIS: Diese Rezepte sind von mir, meiner Familie und TeilnehmerInnen meiner Workshops erprobt, aber man sollte ruhig experimentieren, um die eigenen Vorlieben herauszufinden. Die in den Kochrezepten angegebenen Kräuter müssen nicht alle verwendet werden und können auch durch Kulturkräuter ergänzt werden, da ja an unterschiedlichen Standorten und Jahreszeiten nicht immer alle Kräuter zu finden sind.

Hausmittel mit Wildkräutern



Johanniskrautöl

Abgezapfte Blüten und Blätter in ein Glas geben und mit Olivenöl auffüllen bis sie bedeckt sind, verschließen, 6 Wochen in die Sonne stellen und öfter schütteln. Das Öl bekommt schnell eine rote Farbe; nach dem Abfüllen dunkel und kühl lagern.

Beinwellsalbe

Beinwellwurzeln ausgraben, waschen, putzen und in kleine Stück schneiden. 500 g Wurzel mit ½ l Olivenöl auf 80 °C erhitzen, bei gleichmäßiger Temperatur ziehen lassen und 20 Minuten ziehen lassen, über Nacht stehen lassen und nochmals erhitzen, nach 20 Minuten abschalten und etwas auskühlen lassen und das Bienenwachs darin schmelzen lassen. Diese Salbe füllt man in Glaserl oder Doserl, die wegen der besseren Haltbarkeit mit Alkohol ausgewaschen wurden.

Abwehrstärkender Hagebuttenlikör

750 g halbierte Hagebutten mit zwei Stangen Zimt und 1 ½ l Obstler in ein Glas geben und zwei Wochen stehen lassen; dann kocht man 250 g Zucker in ¼ l Wasser auf und lässt es abkühlen, filtert die Hagebutten durch ein Tuch, mischt den Alkohol in die Zuckerlösung und füllt den Likör in Flaschen.

Roskastanieneinreibung

500 g mit dem Hammer zerkleinerte Roskastanien in ein Glas geben und mit 500 g Alkohol (40 %) übergießen; 3 Wochen an einen dunklen Ort stellen und immer wieder schütteln; dann filtern und in Flaschen abfüllen. Ist ca. ein Jahr haltbar und hilft bei Venenbeschwerden, Krämpfen, Bluterguss.

Um Hautirritationen zu vermeiden, nach dem Einreiben mit Ringelblumensalbe einschmieren.

Die Saponine der Roskastanie haben gefäßschützende und venenstärkende Eigenschaften. Da Saponine giftig sind nicht bei offenen Wunden anwenden und innerlich nur Präparate aus der Apotheke verwenden

Anmerkung: Schon im Mai kann man eine etwas schwächere Tinktur aus Blüten ansetzen, dazu ein Glas locker mit Blüten füllen, mit Alkohol bedecken und genauso wie bei den Früchten verfahren.



Warme-Fiaß-Apfelsalbe

½ Apfel reiben und in einem Topf mit ½ Liter Olivenöl auf 70 Grad im Wasserbad erhitzen, einen 1/2 EL Ingwer reiben und dazugeben, 1/2 Stunde lang auf gleicher Temperatur ziehen lassen, abseihen, nicht ausdrücken; Öl mit 10 g Bienenwachs wieder im Wasserbad erwärmen, ständig rühren bis das Wachs schmilzt, 1/4 TL gemahlene Zimt dazugeben und unter ständigem Rühren abkühlen lassen, danach in mit Alkohol ausgespülte Tiegel füllen und erst schließen, wenn die Salbe kalt ist.

Wiesenspflaster aus frischen Spitz- oder Breitwegerichblättern

Bei Bienen- und Wespenstichen frische Blätter aus dem Garten oder der Wiese in der Hand so lange zerreiben bis Saft austritt; nun den Saft gut in die Stichstelle einmassieren und das Blatt ca. 3 Min. auflegen - wirkt rasch schmerzstillend, verhindert Schwellungen und Juckreiz; ist auch bei Mückenstichen oder schmerzlichen Brennnesselkontakt wirksam; das Auflegen der Blätter bei Blasen an den Füßen beschleunigt die Heilung.

Verjüngender Beerentrunk

Je 2 EL Weißdorn- und Holunderbeeren, 1 EL Heidelbeeren, 1 Handvoll Hagebutten oder jeweils die Hälfte von getrockneten Beeren, 1 kleingeschnittene, getrocknete Feige zum Süßen, 1 kleingeschnittener Apfel oder Apfelschalen, Schale einer halben unbehandelten Zitrone, 3 Gewürznelken, 1 Zimtstange

Früchte in 1 l Wasser aufkochen und die frischen Beeren 15 Minuten bzw. die getrockneten Beeren 20 bis 30 Minuten ziehen lassen und abseihen; frische Heidelbeeren und kleingewürfelte Apfelstücke mit Schale ins Glas geben und den Trunk kalt oder warm genießen; kann heiß, auch mit Orangensaft und Honig als hochwertiger alkoholfreier Punsch getrunken werden.

Die Anthocyane in den roten oder blauen Beeren schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stärken das Immunsystem, schützen vor Zellalterung und sind die echten und heimischen Superfoods!

Jahresmischtee für den Frühstückstisch

Man kann vom zeitigen Frühjahr bis in den Herbst Kräuter aus der Natur oder im Garten für einen bekömmlichen Frühstückstee sammeln:

Schlüsselblumen (Köpfe), Veilchen jeder Art (Blüten und Blätter), Lungenkraut - Hänsel und Gretel, (Blüten und Blätter), Gänseblümchen, (Blüten und Blätter), Gundelrebe (sehr wenig - nur die oberen Blütenköpfchen), Brennnessel (junge Triebe), Spitzwegerich, (Blätter), Holunderblüten, Frauenmantel, (Blätter und Blüten), Rotklee (Blüten), Rosenblüten von Duft- und Wildrosen, Lindenblüten, Mädesüß (Blüten), Ringelblumen (Blüten), Melisse (Blätter), Königskerze (Blüten gut getrocknet), Dost oder Oregano (Blüten und Blätter)

Heublumen zum Inhalieren

Ein altes sehr wirksames Rezept aus meiner Kindheit.

Heublumen sind auch für Bäder und Umschläge geeignet.

Dazu braucht man blühendes Heu aus einer artenreichen Magerwiese, vorzugsweise aus dem eigenen Garten. Das gut getrocknete Heu wird klein geschnitten und in Stoffsackerln aufbewahrt.

Bei Husten oder Schnupfen gibt man Heu in einen Kochtopf und übergießt es mit heißem Wasser; Tuch über den Kopf und ca. 3 Minuten inhalieren! Danach gut abgetrocknet und warm eingepackt ab ins Bett.

Heublumensäckchen über Dunst erwärmen und auf schmerzende Stellen am Rücken, Gelenke, Bauch, Brust auflegen, wenn keine Entzündungen vorhanden sind und gut zugedeckt rasten bis die Auflage auskühlt. Auch für ein beruhigendes, schmerzstillendes Vollbad eignen sich die Säckchen.

Neuerdings haben die Heublumen in der Küche Einzug gehalten.

Auf einem Bett aus Heublumen werden Braten oder Fisch gegart.

Das Aroma des Heus gibt dem Gericht eine besondere Note!



BUCHEMPFEHLUNGEN

Bestimmungsbücher: Kosmos Naturführer, Was blüht denn da Aichele

Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands

Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln - aber richtig, Kosmos

Kräuter-Rezeptebuch von Siegfried Hirsch, Freya Verlag

**Ein sehr spannendes für alle die die Natur von der anderen Seite kennen lernen wollen:
Die Intelligenz der Pflanzen von Stefano Mancuso,** Kunstmann Verlag

Auch das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle für Informationen!



IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber: Maria Mach

Copyright: Rechte vorbehalten; auf Nachfrage werden für bestimmte Zwecke Informationen und Bilder gerne zur Verfügung gestellt

Fotos: Maria Mach, Adobe Stock, Freepik, Pixabay

Gestaltung: www.promotica.at

Mit Unterstützung von: Tourist-Info Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach, Naturpark Obst-Hügel-Land

Gedruckt auf: 100 % Recycling Papier, Blauer Engel



Naturpark Obst-Hügel-Land



Wandern & Natur erleben
Natur- und Kräuterführungen
Kirschblütenwanderung
Weberbartl-Apfel-Wanderung
Obst-Hügel-Land Radweg
Schul-Exkursionen
Firmen- und Vereinsausflüge
Samareiner Mostmuseum
Obstlehrgarten
Bienenenerlebnisweg
Streuobstwiesen & Alte Obstsorten
Naturpark-Spezialitäten
Mostkosten & Mostschänken

Naturpark Obst-Hügel-Land

Scharten 🍏 St. Marienkirchen/P.

Kirchenplatz 1, 4076 St. Marienkirchen/Polsenz

TELEFON +43 (0) 72 49 / 47 112 - 25

MAIL info@obsthuegelland.at

FACEBOOK [obsthuegelland](https://www.facebook.com/obsthuegelland)

www.obsthuegelland.at

Fotos: A. Robl, Naturpark, A. Mairinger, M. Thallinger

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Obstkultur.
Freude pur!

