

WO DIE WILDEN KRÄUTER WOHNEN:

**Die Tiere, so hieß es in früheren Zeiten,
sind die Gedanken der Mutter Erde,
die Pflanzen mit ihren Düften und Farben
ihre Stimmungen und ihre Gefühle.**

Wild ist in. Man trägt fransiges Haar, wie das einer aus dem Nebel auftauchenden Waldläuferin und kauft Klamotten, die bereits Abenteurerspuren tragen, wenn sie aus den Regalen kommen. Wild ist Sehnsucht..., Natürlichkeit lockt, die Geschichten von den Wilden Hühnern Bestseller, die Filme von den Wilden Kerlen Kinohits und das Lied Born to be wild eine lebendige Legende 'Like a true nature's child we were born born to be wild we can climb so high I never wanna die BORN TO BE WI-HILD BORN TO BE WI-HILD BORN TO BE WI-HILD'. Der Verkauf von Landrovern steigt weiter. Aber wie wild sind wir innerlich und wirklich?



*Edle Blüte des stärkenden Bärlauchs,
auch wilder Knoblauch genannt
(Fam. der Liliengewächse)*

Wilde Namen

Von den wilden Tieren erzähle ich den jüngeren Kindern bei dem Weg in die Natur. Dann bekommen sie glänzende Augen. Da funkelt Respekt, Faszination und auch etwas Angst ... leben diese Wesen doch in der Wildnis, frei und geheimnisumwoben. Wie ist das mit den wilden Pflanzen? Lasst uns von Wildkräutern sprechen, natürlich zauberhaft und die Unkräuter vergessen (keiner liebt Untiere und wer will schon ein Unmensch sein). Sind es bei den wilden Tieren die innere Stärke und die Ungezähmtheit die imponieren? Haben das die Pflanzen nicht auch (wenn ohne Pfoten und Knurren dann doch mit Löwenzähnen)? Beginnen wir doch schon mal mit der Einsicht in ihre Lebendigkeit. Eine Wildpflanze sucht sich ihren Lebensort selbst, sie liebt oder meidet Schatten, Kargheit, nasse Füße. Sie drückt sich aus in Wuchsform, Farben und Düften. Sie blüht und lockt, sie kämpft und schließt Freundschaften. Sie nimmt und gibt, sie lehrt, heilt und ist sich selber treu- sie bleibt oder geht.

Wildkräuter und Kulturpflanzen

Wir selber sind kultivierte Menschen, hausen nicht mehr in Höhlen, wir sind sesshaft geworden und fordern von der Natur allzeit unsere Ansprüche... Unsere Aufgaben sind bestimmt und recht leistungsorientiert, genau wie im Leben einer Kulturpflanze: der Salatkopf soll groß sein und schnell wachsen, die Tomate billig, glatt und immer verfügbar. Was zählen schon innere Werte? Wächst daraus wohl die Sehnsucht? Die Wildnis bietet Inhalte (und Geschmack); Wildkräuter bieten in der Saison z.B. Inhaltsstoffe (hier in Zahlen): Vitamin C-Gehalt der Brennnessel pro 100g essbarem Anteil liegt bei 333 mg, der des Kopfsalates pro 100g essbaren Anteilen bei 13 mg.

Alles ist gut so lange wir wild sind

Suchen wir unseren Lebensstandort nach der Umgebung (Natur) aus, kleiden wir uns nach unserer Stimmung, essen wir das Angebot der Jahreszeiten, wissen wir woher der Wind weht und wie der Mond steht, ist unser Leben eine Weisheit? Hat bei aller Entwicklung die Ursprünglichkeit noch ihren Platz? Vielleicht ist es an der Zeit unsere Seelen zu renaturieren. Orte der Wildnis und Wildpflanzen können uns dabei helfen...

Sie ist wild, sie ist gut, sie ist heiß, sie ist cool

Wo lebt die Wilde, welche Umgebung brauchet sie, welche Erde oder Steine oder wächst sie am Wasser, im Schatten, im Wald, auf der Wiese, in der Sonne. Das verrät ihren ‚Charakter‘ und weist somit Wege in die Geheimnisse ihrer Wirkungsweise. Wenn eine Pflanze auch auf Schutt und kargem Boden wächst, ist sie dann in der Lage, uns in schwierigen Lebenssituationen zu helfen und wenn sie zur Zeit der längsten Tage blüht, uns Licht zu sammeln für depressive Zeiten (siehe Johanniskraut)? Löwenzahn wächst auf fetten Böden, seine Beziehung ist die Leber, das Verdauungsorgan, das sich besonders mit Fett befasst (und Alkohol), Löwenzahn unterstützt die Arbeit der Leber und Galle. Auch der Geschmack bietet einen Bezug zu seiner Wirkung, die Milch des Löwenzahns ist bitter wie Galle (zwei-drei Blütenstengel pro Tag als Frühjahrskur). Schau dich genau um an ihrem Standort, was du sonst noch siehst in ihrer Umgebung, mit wem lebt sie zusammen...

Zeigerpflanzenteams

Da Pflanzen Lebewesen sind und wie Tiere ein ökologisches Verhalten haben, die mit viel Anpassungsvermögen ihren Lebensraum erobert haben (und an dieser Stelle eine wichtige Funktion in der Lebensgemeinschaft von Pflanzen, Menschen und Tieren ausüben) kommen sie dort vor, wo die Lebensbedingungen passen. Bei Pflanzen wäre die Frage, ob Standortfaktoren wie z.B. Licht, Boden, Konkurrenz, Stickstoffversorgung und Feuchtigkeit ihnen genehm sind und sie somit eine Chance haben, Fuß zu fassen. Pflanzen bzw. Pflanzengesellschaften können uns also einiges verraten, ihre Ansprüche (und unsere Wissen darüber) geben ihnen einen ‚Zeigerwert‘. Das Vorkommen des Bärlauchs (oft in Gesellschaft mit dem hohlen Lerchensporn) z.B. spricht in Bezug auf die Bodenverhältnisse für eine sehr gute Nährstoff- und Basenversorgung sowie für eine gute Durchlüftung. Dazu ist er ein Schatten- und Frischezeiger.



*Ob taub oder brennend,
die beiden Nesseln stehen
meist am gleichen Ort...*

Die kleine Wilden- Spione und Botschafter

Schaut Euch um auf Eurem Land... es fällt mir der Löwenzahn auf und die Brennnessel. Sie stehen überall herum und sagen, an welcher Krankheit wir leiden. Die Auskunft ist klar, die Leber als Ort der Entgiftung ist stark gefordert, Entschlackung ist angesagt... Sie laufen uns regelrecht nach und bieten sich wohlwollend als Nahrung und Medizin an.

Die Rechtzeitigen

Die ersten Diener unserer Gesundheit bringen uns im Frühjahr Wirkstoffe zum Entwässern, zum Ausschwemmen der Winterschlacke und zur Blutbildung (Schlehdornblüte und Brennnessel)... sie bieten frisches Vitamin C (Gänsefingerkraut 402 mg/100g und Giersch) und sind stoffwechsellanregend (Löwenzahnwurzel). Beruhigende Wirkstoffe bekommen wir erst später im Jahr geboten. Johanniskraut blüht zur Mittsommerwende und Johanniskrautöl eignet sich als Einreibeöl u.a. als Schutz gegen Sonnenbrand im Sommer. Das Hypericin wirkt äußerlich eingerieben als Lichtfilter und verhütet Verbrennungen.



*Hildegard von Bingen sagte dem kleinen Gundermann zu:
"Es ist eine Kraf taus der Ewigkeit, und diese Kraft ist heilsam."*

Fragt doch die Tiere

Die Tiere wissen um das. Schafe fressen z.B. wenn sie krank sind nur noch Schafgarbe, um ihr Wohlbefinden wiederzuerlangen. Damit das Volk der Ameisen gesund und widerstandsfähig bleibt, bauen diese Tierchen den wilden Thymian auf ihren Staaten an, der sie stärkt und vor Viren und Bakterienbefall schützt. Der Hirsch und der Luchs fressen bei ihren hartnäckigen Hustenbeschwerden im Frühjahr das Lungenkraut. Die Eidechse, die nur aus Glück den Fängen eines Greifvogels entglitten ist,

kuriert ihre Wunden mit der Auflage von Kamillen. Und wer wohnt alles auf der reichhaltigen Brennessel?

Die Schüchternen und Bescheidenen

Seht ihr die außergewöhnliche Variation des Lebens auf der Erde, sie schwindet. Die Stärke, der Bestand auch der Wildkräuter ist geschwächt... offensiv sind sie zurückgedrängt worden. Unterschiedliche Umwelteinflüsse wie Nutzungsintensivierung, gezielte chemische Bekämpfung, Ordnungswahn und Flächenversiegelung bedrohen die Vielfalt. Es wird arm unser Land. Einheitsflure dominieren das Landschaftsbild, wie viel Platz ist noch für Individualität?

Kleine Wildnis ganz GROSS

Es gibt sie noch die kleine Wildnis. Ist sie nicht wie eine geheime Insel, ein Ort der Muße, der Farbvielfalt, der Düfte, der Heilung. Auch Naturschutzgebiete sind Zufluchtsorte für die Artenvielfalt, sie haben viel Interessantes zu bieten. Wenn wir ‚reif für die Insel‘ sind, sollte dort genug Platz sein und es auch Wege geben dorthin- Wegraine wo noch Wildpflanzen den Weg weisen und Insekten leben um es weiterzuerzählen....



Als Mensch, der das Leben nicht in Arbeit und Urlaub, Schule und Leben, zahm und wild aufgeteilt sehen möchte oder seine Lebendigkeit als Make-up aufträgt, versuche ich der Natur jeden Tag wieder die Chance zu geben hineinzuwachsen, in meinen Kochtopf, in meine Hausapotheke, in meine Gedichte,... in mein Leben. Ich denke die seelisch harmonische Einheit, die wir in uns fühlen, spüren und schaffen können, ist das Fundament des Wohlbefindens. Und vielleicht können wir dann selbst ein wenig mehr „Heilkraut der Gesellschaft“ werden. Manchmal ist die Entfremdung ach so groß. Es hilft mir jetzt morgens barfuß vor der Tür ein paar Wildkräuter zu pflücken für den Frühstückstee (mal schauen wer von ihnen gerade heute seine Dienste anbietet) oder das Fahrrad zu nehmen für den Weg durch das Tal zur Versammlung in St.Vith (auch das ist eine wunderbare Entschleunigungs-Therapie). Hilfreich für Körper und Seele kann auch ein Workcamp sein, um in den Naturschutzwiesen Raum zu erkämpfen für die Vielfalt der Flora und Fauna (und Seele), auf dass sie überleben können und dort erstarken für den Weg hinaus in die Welt.

Ansonsten ist die grüne Saison gestartet. Wer möchte entführt werden? Wir begleiten Schulkassen, Lehrergruppen, Landfrauen, Ausflügler, Familien... auf den Wegen hin zur Sensibilität für das Leben, auf den Spuren der Natur. Willkommen dort, wo die wilden Kerle (hier Kräuter und Tiere) wohnen.

Eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt ist neben Klima und Boden eine der wichtigsten Lebensgrundlagen des Menschen. Nur unter der Voraussetzung, dass diese wesentlichen Komponenten erhalten

bleiben ist eine nachhaltige Nutzungsfähigkeit der Landschaft gewährleistet.



Woher kommen unsere Wildkräuter

Ein Rückblick in die Kulturgeschichte des Menschen zeigt, dass über lange Zeiträume hinweg die Vielfalt der Wildkrautarten zugenommen hat. Denn ursprünglich war Mitteleuropa einmal mit Wald bedeckt... Unsere Wiesen, Weiden, Äcker bildeten sich erst, nachdem der Mensch weite Flächen kultivierte und bewirtschaftete. Die meisten Kräuter stammen seit jeher aus waldfreien Gebieten, nur wenige aus den verschiedenen Waldgesellschaften. Die Ausbreitung erfolgte durch flugfähige Samen, die der Wind über weite Strecken brachte, durch Samen, die im Fell von Tieren hafteten oder durch den Menschen (z.B. entlang der Bahnlinien). Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche Pflanzen auch an dörfliche und städtische Standortbedingungen sowie menschliche Nutzungsformen angepasst und entsprechend entwickelt.

Umgang

Der Umgang des Menschen mit den Wildkräutern hat sich über Jahrhunderte entwickelt. Während ihnen früher aufgrund ihrer oft heilenden Wirkung Achtung entgegengebracht wurde, werden sie heute kaum noch wahrgenommen. Dies hat seine Ursache auch darin, dass es seit einigen Jahrzehnten nicht mehr als erforderlich angesehen wurde, die Anwendung für Heil- und Ernährungszwecke auf dem Generationsweg weiterzugeben. Erkennen wir heute, dass die Werte der Wildkräuter noch viel umfassender sind?

Wildkräuter für Salat

Folgende Wildkräuter eignen sich gut als Bestandteil für einen Salat (der Erntezeitpunkt liegt im allgemeinen vor oder während der Blüte der Pflanze) und lassen sich, je nach Jahreszeit und Vorkommen, beliebig kombinieren, auch mit Kopfsalat oder Nudel-, Reis- oder Kartoffelsalat:

Rotklee, Weißklee, Taubnessel, Vogelmiere, Sauerampfer, Rainkohl, Kohlgänsedistel, Weißer Gänsefuß, Melde, Wilde Malve, Wegmalve, Gänseblümchen, Bärlauch, Giersch, Spitzwegerich, Gänsefingerkraut, Wiesenschaumkraut, Bärenklau, Tripmadam, Klein- und Großblütiges Weidenröschen, Beifuß, Süßdolde, Wiesenknöterich, Scharbockskraut, Schafgarbe, Beinwell-Knospen, Margerite, Löwenzahn, Klettenlabkraut, Franzosenkraut, Gundermann.

Die unterstrichenen Wildkräuter sollten wegen ihres intensiven, würzigen oder dominierenden Geschmacks eher sparsam verwendet werden. Bei allen Wildkräutern ist darauf zu achten, dass harte Stängel, Stiele oder alte Blätter nicht verwendet werden. Dies gilt auch für gekochte Gerichte. Zu Beginn und bei Kindern sollte man die Wildkräuter sehr fein wiegen und z.B. unter die Salatsoße mischen oder einer Kartoffel-Sahnesoße zugeben.

Einige Beispiele aus dem Buch:

Sauerampfersuppe, Margeriten-Pizza, Taubnessel-Kartoffelkuchlein, Knöterichbolognese, gedünstete Wiesen-Bärenklauknospen

Der Vitalstoffgehalt bei Wildkräutern ist entschieden höher im Vergleich zu unserem Kulturgemüse was die Mineralientabelle, Eiweißgehalt –Tabelle und die Vitamin C-Tabelle im Buch aufführen. Hier einige Beispiele.

Reineiweißgehalt in g/ 100g essbarem Anteil, Vitamin C-Gehalt sowie Kalium, Calcium und Eisengehalt in mg/100g essbarem Anteil (Mittelwerte)

Nach Vivien Weise in ‚Köstlichkeiten aus der Natur‘

Beim Sammeln von Kräutern denken Sie bitte daran:

1. Wurzeln grundsätzlich nicht ausgraben, denn damit wird die Pflanze vernichtet.

2. Nie alle Blätter oder Blüten einer Pflanze abschneiden, denn es müssen stets so viele erhalten bleiben, dass die Pflanze weiterwachsen und erneut Blüten und Früchte ansetzen kann. Denn: Wir möchten auch im nächsten Jahr wieder Kräuter sammeln.

Wie lerne ich Kräuter kennen?

mit Hilfe eines guten Bestimmungsbuches und unter Anleitung einer erfahrenen Kräuter-Frau/mann.

Wo finde ich Kräuter?

an Wiesenrändern, Bachufern, Hecken, trockenen Hängen, Brachflächen, Waldrändern, Feldrändern und natürlich im eigenen Garten.

Wo kann ich Kräuter sammeln?

überall dort, wo Flächen nicht intensiv landwirtschaftlich genutzt werden und überall dort, wo keine vielbefahrene Straße in der Nähe ist.

Wo kann ich nicht sammeln?

in der Nähe von gespritzten Feldern, Obstplantagen, Weinbergen, Gärten sowie an Rändern vielbefahrener Straßen.

Wo darf ich nicht sammeln?

In Naturschutzgebieten oder mitten in einer Nutzwiese.

Was darf ich nicht sammeln?

geschützte Pflanzen, seltene aber noch nicht geschützte Pflanzen und natürlich giftige Pflanzen.

Was brauche ich zum Sammeln?

1. Bestimmungsbuch
2. Schere zum Abschneiden
3. Körbchen für Heilkräuter, Eimer oder ein ähnliches Gefäß für Wildgemüse und Würzkräuter

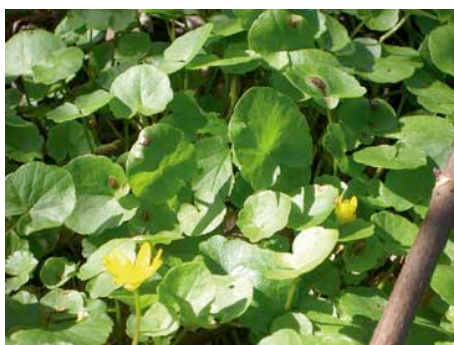
Anmerkung: Wildkräuter grundsätzlich vor dem Verzehr waschen!

Welche Wildgemüse und Würzkräuter gibt es?

Wildgemüse (Blätter) und Würzkräuter (Blätter und/oder Blüten) können allein oder als Zugabe zu herkömmlichen Gemüsesorten verwendet werden.

Tipp für Anfänger/innen:

Beginnen Sie zuerst in Ihrem Garten oder in Ihrer näheren Umgebung, Pflanzen zu unterscheiden. Üben Sie das Bestimmen mit einem Bestimmungsbuch. Konzentrieren Sie sich beim Sammeln auf nur einige Arten, die Sie ganz sicher erkennen können.



Das Scharbockskraut gehört zu den ersten regionalen Vitamin C Geschenken im Jahr, sollte aber ab Blütezeit nicht mehr verzehrt werden.

Welche Kräuter gibt es?

Auswahl der wichtigsten Un-Kräuter, die sich in der Küche nutzen lassen

Grundtee-Kräuter

Als Grundtee-Kräuter bezeichnet man Kräuter, die keine spezielle Heilwirkung haben und deshalb als tägliches, aromatisches Getränk verwendet werden können.

Heilkräuter

Heilkräuter sind solche Kräuter, die ausschließlich zur Vorbeugung oder Unterstützung eines Heilprozesses gegeben werden. Sie werden kurmäßig angewendet, d.h. mindestens 14 Tage, jedoch nicht länger als 6 Wochen, trinkt man täglich 2 bis 3 Tassen des entsprechenden Heiltees. Nach einem halben Jahr kann die Kur wiederholt werden. Außerdem werden in besonderen Fällen Heilkräuter auch bei akuten Erkrankungen eingesetzt.

Wildgemüse

Wildgemüse sind Kräuter, die sich geschmacklich und besonders wegen des hohen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes für eine gesunde Ernährung eignen. Sie werden als Salat oder Gemüse zubereitet.

Würzkräuter

Wildgemüse, die ein sehr intensives Aroma besitzen, werden als Würzkräuter bezeichnet. Sie werden Salaten, Gemüse, verschiedensten Soßen, Nachspeisen und Getränken zugegeben.

Duftende Blüten eignen sich zur Herstellung von Getränken, Gelees und Nachspeisen.



*Was fällt einem zu sauer ein?
Sauerampfer, Sauerkrout, Sauerklée...
sauer macht lustig!*

Eine vielfältige Wildkrautflora dient als Grundlage für zahlreiche Tierarten und bereichert mit Farbenpracht und Düften auch den menschlichen Lebensraum.

Auszüge aus :

- Werbekampagne für Wildkräuter (NUA) Naturschutzzentrum NRW
- Natürlich gesund mit Heilkräutern
Bruno Vonarburg
ISBN 3-7760-1567-5
- Mit der Wildnis verbunden
Susanne Fischer-rizzi
ISBN 978-3-440-10932-8
- Köstlichkeiten aus der Natur
Vivien Weise
ISBN 3-89811-441-4

Kulturgemüse

	Eiweiß	Vitmain.C	K	Ca	Fe
Chicorée	0,4	10	192	26	0,7
Kopfsalat	0,9	13	224	37	1,1
Feldsalat	1,8	35	421	35	2,0
Grünkohl	3,0	105	490	212	1,9

Wildgemüse

	Eiweiß	Vitmain.C	K	Ca	Fe
Gänseblümchen	2,6	87	600	190	2,7
wei.Gänsefuß	4,3	236	920	310	3,0
gr. Brennnessel	5,9	333	410	630	7,8
Guter Heinrich	5,2	184	730	110	3,5

Text: E li sabeth



Letzte Änderung am 15.11.2008

Anregungen, Hinweise, etc. bitte an: webmaster@bnvs-ostbelgien.org