



2. FOLGE:
**WILD-
KRÄUTER**



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Gesund mit Kräutern



Wenn Sie die erste Ausgabe unserer Broschüre „Gesund mit Kräutern“ nicht haben, können Sie diese gerne anfordern unter **Tel. 000-000 000** oder **mailto:mailadresse@o.rotekreuz.at**

Eine naturnahe Ernährung und die Rückbesinnung auf ursprüngliche und biologische Lebensmittel bringen auch Wildkräuter wieder in Erinnerung.

Diese wachsen noch immer – auf Wald und Wiese, oft ganz in unserer Nähe! Und sie eignen sich hervorragend zur Ergänzung unserer Ernährung, dienen aber auch als wertvolle Ergänzung der Hausapotheke.

Liebes Mitglied!

Tausende von Jahren lebten die Menschen von Wildpflanzen, die jedoch im Laufe der Jahrzehnte und Jahrhunderte durch gezüchtete Gemüse und Kräuter in Vergessenheit geraten sind.

Wildkräuter schmecken intensiver und enthalten ein Vielfaches an Vitaminen und Inhaltsstoffen als herkömmliche Gemüse und Kräuter. Damit helfen sie, Mangelzustände unserer Zeit auszugleichen. Sie dienen als Würz- und Heilkräuter – und haben noch einen entscheidenden Vorteil: Sie sind kostenlos!

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen einige dieser Schätze der Natur vor. So wird ein Spaziergang in

der Natur für Sie doppelt wertvoll: Er hält Sie fit – und mit ein wenig Glück bringen Sie auch gleich eine gesunde Mahlzeit mit nach Hause!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erkennen, Sammeln und Genießen!

Ihr

Kons. Leo Pallwein-Prettner
Präsident des Oberösterreichischen Roten Kreuzes

Wissenswertes über Wildkräuter



- Das Besondere an Wildkräutern sind ihre Nährstoffe, die bereits in geringen Mengen den täglichen Bedarf an Vitaminen abdecken können.
- Sie sind reichhaltig an Mineral- und Ballaststoffen und vielfältig als Speisenwürze, Gemüse, Salate oder als Heilkräuter einsetzbar.
- Außerdem kurbeln Wildkräuter mit ihren Bitterstoffen die Fettverbrennung im Körper an, entgiften unsere Organe und stärken unser Immunsystem.
- Sie erfreuen aber auch unser Auge beim Essen: Gänseblümchen, Nachtkerze, Ackerstiefmütterchen & Co. sind eine hübsche und essbare Dekoration in der gesunden Küche!
- Verarbeiten Sie die gesammelten Kräuter immer so rasch wie möglich, so bleiben wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

Regeln beim Sammeln

- ① **Sammeln und essen Sie nur Pflanzen, die Sie kennen!**
- ② **Gehen Sie dabei schonend mit dem Bestand um:** Wenn Sie einen Bereich leer ernten, können sich die Pflanzen nicht aussamen und auch für Ihre Nachfolger bleibt nichts mehr übrig.
- ③ **Sammeln Sie Wildkräuter nur an unbedenklichen Stellen:** Also nicht in Straßennähe oder in der unmittelbaren Nachbarschaft gedüngter Wiesen oder Felder.
- ④ **Von einigen Pflanzen sind auch die Wurzeln essbar!**

Sie können auch Wildkräuter im eigenen Garten säen, allerdings bildet sich die Intensität der Kräuter im Laufe der Zeit meist wieder zurück. Natürlich spielen die Standortbedingungen (Boden, Wärme, Feuchtigkeit, Licht) für den Pflanzenerfolg eine große Rolle.

» **TIPP:**
Auf den nächsten Seiten wird Sie dieses Symbol auf die essbaren Blüten der Pflanzen hinweisen.



Aus Liebe zum Menschen.



Acker-Stiefmütterchen (*Viola arvensis*) 🍴🌸

Standort: Äcker, Feldränder, Wiesen

Verwendung: Die Blüten können kandiert werden, für Süßgebäck oder als essbare Dekoration. Die Blätter und Triebe eignen sich zu Salaten. Ein Tee hilft als auswurförderndes Mittel bei trockenem Husten, regt die Schweißbildung an und treibt den Harn.

» **TIPP:** Eine täglich mehrmalige Waschung mit Acker-Stiefmütterchen Tee hilft auch bei Hautproblemen und Pickeln.



Bärlauch (*Allium ursinum*) 🍴🌸

Standort: Laubwälder, Auwälder, meist in großer Zahl anzutreffen

ACHTUNG: Nicht mit Maiglöckchen verwechseln: Man erkennt Bärlauch an seinem starken Knoblauchgeruch!

Verwendung: Diese äußerst gesunde Pflanze nennt man auch wilden Knoblauch. Er blüht weiß in kugeligen Scheindolden – auch die Blüten sind essbar (sehr intensiv in Duft und Geschmack). Für Saucen, Kräuterbutter, Gemüsegerichte.



REZEPT:

Bärlauchpesto

20 dag sauberen und trockenen Bärlauch fein hacken, 20 dag gehackte, ohne Fett angeröstete Pinienkerne dazu geben, mit 200 ml Olivenöl pürieren, 10 dag geriebenen Pecorino oder Parmesan unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Hält in gut verschlossenen Gläsern auch einige Wochen im Kühlschrank!

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Standort: Wegränder, Zäune, Gebüsche, Hecken, Böschungen

Verwendung: Man schneidet die oberen Triebspitzen, solange die Blütenkörbchen noch geschlossen sind, danach sind die Blätter bitter und eignen sich nicht mehr zum Würzen. Blätter werden roh kleingeschnitten für Mischsalate und Kartoffelgerichte verwendet – getrocknet (auch die Blüten) für Hausteemischungen. Dient als Heilkraut gegen Magenkatarrh, regt die Verdauung an.

Brombeeren (*Rubus sectio Rubus*)

Standort: lichte Waldränder, Kahlschläge, Wegränder
Verwendung: Die Sträucher haben spitze Dornen und man tut gut daran, sich ihnen mit Handschuhen bewaffnet zu nähern.

» TIPP:

Brombeerblätter im Juli ernten (die zweiten jungen Triebe), trocknen und fermentieren. Der Tee hilft gegen entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und bei Durchfall. Bei Halsschmerzen und Zahnfleischentzündungen mit dem Sud gurgeln. Die Beeren sind kleiner, aber viel aromatischer als die Gartenform und enthalten die Vitamine C, A und B. Da die unreifen Beeren viel Pektin enthalten, gelieren sie besonders gut. Wenn Sie einige unreife Brombeeren in schlecht gelierende Marmelade geben, wird diese fest.



Aus Liebe zum Menschen.

REZEPT:

Wildkräuter-Jogurt-Sauce

Einen Becher Jogurt und einen Becher Sauerrahm verrühren, eine Zehe Knoblauch und eine kleine Zwiebel fein schneiden. Mit je einem TL Honig und Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss frisch gehackte Wildkräuter dazu geben.
Schmeckt köstlich zu Kartoffeln oder als Dip zu rohem Gemüse (Karotten, Stangensellerie, Gurken, Paprika, ...)

Franzosenkraut (Galinsoga parviflora)

Standort: Wiesen, Äcker, Felder, Wegränder, Garten

Verwendung: Die Blätter dieser oft als Unkraut wahrgenommenen Pflanze werden zu Salat verarbeitet, der sehr wohlschmeckend ist, aber auch als Zutat zu Wildgemüse oder Suppe.

Gänseblümchen (Bellis perennis) 🍴🌸

Standort: Wiesen, Weiden, Wegränder, Garten, Rasen

Verwendung: Als Wildgemüse können alle oberirdischen Teile das ganze Jahr über gesammelt werden für Mischsalat, Salat, Gemüsebrühe, Tee. Am besten schmecken die jungen Blättchen aus dem Inneren der Rosette. Auch die Blüten sind essbar und machen sich hübsch auf Salaten oder Kräutertöpfen.
Bekannt ist die blutreinigende Wirkung des Gänseblümchens, das auch zur äußerlichen Wundbehandlung eingesetzt wird (zerquetschtes Kraut).

Aus Liebe zum Menschen.



Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Standort: feuchte Wälder, schattige Waldränder, Garten
Verwendung: Giersch (Geißfuß bzw. Erd- oder Wiesenholzer genannt) ist bei uns als unliebsames Unkraut bekannt, das sich kaum aus dem Garten vertreiben lässt. Er kann als Salat oder Gemüse zubereitet werden und soll gegen Rheuma, Gicht und Arthritis helfen, außerdem krampflösend, entgiftend und blutreinigend. Als Salat eignen sich vor allem die ganz jungen, kaum entfalteteten Blätter.

Großer Wiesenknopf (*Sanguisorba officinalis*)

Standort: Wiesen, Nasswiesen, Wegränder
Verwendung: als Gewürz, junge Stängel und rohe Blätter als würzende Zutat für Salate und Saucen, getrocknet als Tee. Die dunkelroten Blüten sind eine hübsche essbare Dekoration.

REZEPT:

Bunter Wildkräutersalat

Zwei Hände voll frische Wildkräuter waschen und gut abtropfen lassen, eine Karotte grob raspeln, zwei Tomaten klein schneiden und mit einer Marinade aus Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Weinessig und Olivenöl vermischen und mit bunten Blüten dekorieren.



Gundermann (*Glechoma hederacea*)

Standort: Wälder, Waldsäume, feuchte, nährstoffreiche Wiesen, Wegränder

Verwendung: Die herb-aromatischen Blätter als Aromaspender und Gewürz, junge, zarte Blätter für Salate, Suppen, Kräuterbutter. Die zart süßlich schmeckenden Blüten eignen sich als Zutat für Salate und als Würze für Gemüse und Speiseöl.

Kletten-Labkraut (*Gallium aparine*)

Standort: Äcker, Säume, Hecken, Wälder

Verwendung: Blätter und Triebspitzen für Salate oder als Wildgemüse (Aufläufe, Suppen, Quiche usw.). Die Blüten als essbare Dekoration, die gesamte Pflanze getrocknet als Tee. Frisch oder getrocknet wird Kletten-Labkraut als Entzündungshemmer, gegen Hautkrankheiten und bei Schlaflosigkeit verwendet. Die getrockneten und leicht gerösteten Samen dienen als Kaffee-Ersatz.



Königskerze (Verbascum)

Standort: sonnige Wegränder, Dämme, Ufer, Garten

Verwendung: Die Blüten dienen als essbare Dekoration, frisch oder getrocknet für Hausteemischungen, gekocht als Farbgeber für Limonaden oder Sirup. Das Aroma der Blüten erinnert an getrocknete Apfelringe. Die Pflanze hat die Eigenschaft zu stärken, zu kühlen, zu beruhigen, wirkt entzündungshemmend und reizlindernd.

» TIPP: Backen Sie doch einmal junge Blätter der Königskerze in Bierteig heraus. – Köstlich!

Margerite (Leucanthemum)

Standort: Wiesen, Wegeränder, Garten

Verwendung: Die gesamte Pflanze ist essbar. Die Blätter eignen sich für Salate oder Kräutermischungen, die Blüten und Blütenknospen eingelegt in Essigwasser oder in Würzöl als Antipasto. Ausgezupfte Blütenblätter als essbare Dekoration.

» TIPP: Und was nicht auf dem Teller landet, erfreut Sie bestimmt in der Vase als Tischdekoration!





Nachtkerze (Oenothera)

Standort: Wiesen, Böschungen, Garten

Verwendung: Die gesamte Pflanze ist essbar: Die Wurzeln werden geraspelt, roh oder gekocht in Aufläufen verwendet, die Blätter roh oder gedünstet als Spinat. Die Blüten öffnen sich in der Abenddämmerung und sind meistens bis zum nächsten Mittag wieder verblüht. Sie eignen sich als essbare Dekoration roh oder kandiert, die Blütenknospen roh oder in Öl eingelegt als Antipasto.

Quendel (Thymus serpyllum)

Standort: trockene Plätze, Wegränder, trockene Wiesen, Mauern

Verwendung: Der wilde Bruder des Thymians hilft gegen Husten, stärkt die Verdauung und lindert Frauenbeschwerden. Er wirkt antibakteriell, beruhigend und entzündungshemmend. In der Küche wird mit den Blättern, aber auch mit den Blüten Fleisch und Gemüse gewürzt – passt gut vor allem zu mediterranen Gerichten. Quendel, auch genannt Kuttelkraut, sollte immer mitgekocht werden, um seinen Geschmack voll zu entfalten.

» TIPP: Einen Teelöffel Quendelkraut mit einem Viertelliter Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Mit Honig wird seine Wirkung noch verstärkt.



Rainkohl (*Lapsana communis*)

- Standort:** Wegränder, Äcker, schattige Säume
- Verwendung:** Die jungen Blätter können für Salat oder Spinat verwendet werden oder finden bei Omelettes, Quiches oder Rührei Einsatz. Ältere Pflanzen sind jedoch zu faserig. Zerquetschte Blätter können zur Linderung auf Hautentzündungen und Schnittwunden gelegt werden.



Schafgarbe (*Achillea*)

- Standort:** Weiden, Wiesen, Wegränder, Böschungen
- Verwendung:** Die zarten, frischen Blütenknospen, Triebe und Blätter schmecken aromatisch herb und finden als würzige Beigabe zu Salaten Verwendung. Die Blüten werden zur Pflege der Gesichtshaut in Dampfbädern eingesetzt, als Badezusatz bei Gicht und Rheuma, als Tee bei Verdauungsstörungen und Koliken, bei schmerzhafter Periode oder bei Beschwerden der Luftwege.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Standort: Wiesen, Weiden, Äcker, Garten

Verwendung: Die gesamte Pflanze ist essbar, die jungen, zarten Blätter eignen sich mit ihrem champignonartigen Geschmack als Grundlage für Salate und Gemüse (Spinat) oder auch als Brotbelag. Als Naturheilmittel kann der Spitzwegerich äußerlich bei Insektenstichen, Brennnesseln oder Neurodermitis verwendet werden. Als Tee gegen Katharre der Luftwege und entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Taubnessel (*Lamium*)

Standort: Wegränder, Hecken, Gebüsche, Zäune

Verwendung: Die Blätter eignen sich allein oder mit Brennnesseln oder Spinat als Gemüse, Blüten und Blätter aber auch zu Salaten, Suppen und für Saucen. Äußerlich angewendet hilft die Taubnessel als Bad oder Umschlag gegen Ausschläge, bei Exzemen oder Verbrennungen. Die getrockneten Blüten, Blätter und Triebe werden für Tees verwendet – z. B. bei Frauenleiden, Blasenleiden, Husten und Katharren der oberen Atemwege.





Wiesenkerbel (*Anthriscus sylvestris*)

Standort: Wiesen, Wald- und Wegränder, Gebüsche

Verwendung: Im Geschmack ist er etwas herber als der Gartenkerbel. Der Geruch der Blätter beim Zerreiben erinnert an Karotten. Zum Würzen von Salaten, Topfen, Frischkäse, Kräutersuppen.

» TIPP: Bei den Doldenblütlern gibt es große Ähnlichkeiten und Verwechslungsgefahr mit ungenießbaren oder sogar giftigen Pflanzen. Also nur verwenden, wenn Sie ganz sicher sind!



Wiesenklee (*Trifolium pratense*)

Standort: Fettwiesen, Felder, lichte Wälder, Wegränder

Verwendung: Vom Wiesenklee, auch Rotklee genannt, können sowohl die Blüten als auch die Keimspalten genutzt werden. Gerade in Salaten macht sich die ungewöhnlich intensive Farbe besonders hübsch! Die gesamte Pflanze kann auch (getrocknet) als Tee genossen werden und ist ein gutes Mittel bei Husten und Atemwegserkrankungen. Wird auch bei PMS (Prämenstruelles Syndrom) oder bei Wechseljahr-Beschwerden von Frauen angewendet.



Aus Liebe zum Menschen.



Vogelmiere (*Stellaria media*)

Standort: Äcker, Wegränder, Garten

Verwendung: Die jungen, zarten Triebe finden das ganze Jahr hindurch Verwendung in Saucen, Suppen und Salaten – und sind im kräuterarmen Frühjahr eine gute Alternative zu Salaten aus der Treibhauskultur. Die Vogelmiere wirkt appetitanregend, auflösend und ausscheidend und wird deshalb bei Stoffwechselliden, Bronchial-, Blasen- und Darmkatharren frisch oder als Tee eingesetzt.

» **TIPP:** Bereits 50 g Vogelmierensalat entsprechen etwa dem tgl. Vitamin C Bedarf eines Erwachsenen. Wegen des Saponin-Gehaltes jedoch nicht zu große Mengen verspeisen!

Winterkresse (*Barbarea vulgaris*)

Standort: Wegränder, Äcker, Kiesgruben

Verwendung: Die frischen Blätter der Winterkresse, auch Barbarakraut genannt, stehen bis in den Winter hinein als würzige, vitaminreiche (C, B1 und B2) Salatpflanze zur Verfügung. Junge Blätter finden auch für Spinatgerichte Verwendung, die Blüten und Blütenknospen ähnlich wie Brokkoli für Gemüsegerichte.



www.rotekreuz.at/ooe



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Landesverband Oberösterreich

4020 Linz, Körnerstraße 28

Tel. 0732 / 7644 -151

Alle Angaben ohne Gewähr.