

Elke Fischer

(Un)geliebte Unkräuter

Begegnungen mit Pflanzenfreunden –
Ein Buch, nicht nur für Gartenfreunde



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Fotos von Elke Fischer. Bilder: wenn nicht anders vermerkt, stammen alle Bilder von Elke Fischer. Das Portraitbild (Autorenprofil und Cover) wurde fotografiert von Reiner Knapp.

ISBN 978-3-98864-014-7 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-015-4 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2024, 1. Auflage

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Das Besondere im vermeintlich Alltäglichen	15
Pflanzen(freunden) begegnen.....	19
Bevor es nun gleich losgeht – ein kleiner und wichtiger Hinweis zum Sammeln selbst	20
Gänseblümchen	25
Der Löwenzahn.....	33
Wie ich den Löwenzahn nutze.....	39
Die Brennnessel.....	41
Wie ich die Brennnessel nutze	50
Giersch	53
Spitzwegerich	59
Wie ich den Spitzwegerich nutze	65
Gundermann.....	67
Schafgarbe.....	73
Vogelmiere	81
Wie ich die Vogelmiere nutze	84
Knoblauchsrauke.....	87
Ein Wort zum Schluss	91

Rezepte	95
Brennnessellimonade	95
Gierschlimonade.....	95
Brennnesselbrot	96
Gierschbrötchen	96
Löwenzahnschnaps	97
Herzhafter Kartoffelsalat mit Vogelmiere	97
Wildkräuter Kekse	98
Löwenzahnknospen als Kapern.....	98
Kräuterbutter.....	98
Kräutersalz.....	99
Wildkräuter bzw. Wiesen-Pesto	99
Kartoffelbrei mit grünen Tupfen	99
Grün getupfte Hackfleischbällchen.....	100
Karottengemüse mit Schafgarbe.....	100
Tomate mit Mozzarella und Gierschblättchen	101
Wiesen After Eight	101
Löwenzahnmarmelade	101
Grüne Wildkräutersuppe	101
Brennnessel Chips	102
Kräuterkäse	102

Hustensaft (aus Spitzwegerich)	102
Variante 1, der schnelle Hustensaft.....	102
Variante 2, der süße Hustensaft.....	103
Oxymel/Sauerhonig.....	104
Ur-Tinktur	105
Ausschnitt aus dem Bericht zum Löwenzahnprojekt	107
Danksagung	111
Autorenprofil Elke Fischer.....	113



Vorwort

Leben im Einklang mit der Natur und ihren wertvollen Schätzen ist eine wundervolle Vorstellung, die in der heutigen Zeit für viele Menschen leider oftmals wirklich „nur“ eine Vorstellung bleibt.

Und gerade bei den (U)nkräutern im eigenen Garten sieht es oftmals mit dem harmonischen Einklang von Mensch und Natur ganz anders als harmonisch aus.

Mit diesem Zwiespalt zwischen der Harmonie mit der Natur einerseits und der Vorstellung eines „gut gepflegten“ Gartens andererseits begann auch meine Reise in die Welt der Pflanzen, die sich immer mehr auch zu einer wahren Liebe für die heimischen (Un)Kräuter entwickelte.

Der Garten meiner Kindheit war, als wir ihn bekamen, ein wahrliches Meer aus „Unkraut“, und es bedurfte viel Zeit, Muskelkraft und Ausdauer, all der ungeliebten und unerwünschten grünen Störenfriede Herr zu werden, ehe dieses Stück Land dem Wort „Garten“ gerecht gemacht worden war.

Es gab genau in diesem Garten meiner Kindheit ganz klare Regeln darüber, welche Pflanzen, welche Kräuter dort wachsen und uns nutzen durften und welche eben nicht. Es wurde genauestens unterschieden zwischen „den guten“ Nutz- und Zierpflanzen und den ungewollten, „bösen“ Unkräutern.

So lernte ich als Kind, dass es Pflanzen gab, die scheinbar innerhalb eines Gartens oder vielleicht speziell *dieses* Gartens nun mal am „falschen“ Ort standen und dort einfach nicht hingehörten. Sie gehörten nicht auf die Beete und in den Rasen. Sie wurden gejätet und durften bestenfalls als Jauche zum Düngen und für den Pflanzenschutz genutzt werden.

Für mich war all das als Kind völlig normal und in Ordnung – und für viele andere Gartenbesitzer auch – und an vielen Stellen ist es das heute

noch: Nicht alles kann und muss zwangsläufig im eigenen Garten wachsen, und Mutter Erde hat auch außerhalb der vielen Gartenzäune genügend Raum und Platz für all die Pflanzen, die in den Gärten so oft unerwünscht sind. Vielerorts versorgt uns die Natur in Gottes großem Garten ganz ohne menschliches Zutun mit eben diesen Unkräutern und wir können sie nutzen und uns zu jeder Zeit an ihren wertvollen Schätzen bedienen. Ich selbst empfinde all das als wahren Segen, und je intensiver ich mich mit all den heimischen Unkräutern befasse, desto tiefer empfinde ich Demut und Dankbarkeit dafür.

Ja, und zurückblickend weiß ich: Dieses Empfinden und diese Dankbarkeit haben ihre Wurzeln tief im Garten meiner Kindheit. Denn dort ist der Samen zur Naturverbundenheit gelegt worden, der sich damit in mir schon früh entwickeln durfte. Mein Dank hierfür gilt besonders meiner Mutter und meiner Oma, die diesen Samen schon so früh in mich gelegt haben.

In der vielen und intensiv erlebten Zeit in unserem Garten wurde mir (und das ganz leicht und ganz selbstverständlich) beigebracht, wie wertvoll unsere Natur und ihre Pflanzen sind, und der kleine Samen in mir wurde damit schon bald zum Keimling gebracht! Dieser Keim ist über die Jahre hinweg zu einer kräftigeren Pflanze herangewachsen, die sich weiter ausgebreitet hat und die immer mehr Früchte trägt.

Mein Bewusstsein darüber, mit welchen Schätzen wir in unserem Garten und auch ganz allgemein in der Natur umgeben sind, ist in mir mit der Zeit immer größer und tiefer geworden. Eine fast unvorstellbare Fülle und Vielfalt an Pflanzen, die voller Kraft und wertvoller Inhaltsstoffe stecken, umgibt uns. Jede einzelne mit ihren ganz eigenen Gaben und Fähigkeiten.

Bis zu der Zeit, in der die Menschen damit begonnen haben, Pflanzen gezielt anzubauen, war das Sammeln der wild wachsenden Blätter, Wurzeln, Früchte und Samen die ganz natürliche Art der Versorgung und der Ernährung. Erst die gezielte Landwirtschaft mit dem Anbau der sogenannten Kulturpflanzen und der (mittlerweile sehr ausgeprägte) Handel damit haben uns von dieser natürlichen Weise der Versorgung entfernt. Für uns erscheint es heute viel

normaler, unsere Nahrung (oft auch von weit, weit her zu uns transportiert) im Supermarkt zu kaufen, als das, was sozusagen vor der Haustür wächst, zu ernten und zu nutzen.

Doch auch heute noch dürfen und können wir Menschen uns auch außerhalb unserer Gärten (und sogar ganz ohne etwas dafür tun zu müssen) an all dem bedienen und all das Potenzial nutzen, das uns über diesen ganz natürlichen Weg gereicht wird. Und noch heute bekommen wir all das „einfach so“. Und dass wir so reich von Mutter Erde beschenkt werden, ist einfach „Wunder-voll“, bereichernd und „Wert-voll“ für uns.

Tiefe Demut und Dankbarkeit breitet sich in mir aus, in den Momenten, in denen ich mir dies bewusst mache, in den Momenten, in denen ich die Gaben von der Schöpfung und von Mutter Erde ernte, verarbeite und nutze, und in den Momenten, in denen ich mein Wissen und meine Erfahrung weitergeben darf.

Die Schöpfung versorgt uns über die Erde mit einer Vielzahl an (Un)Kräutern. Sie alle haben eine hohe Konzentration und eine große Zahl an heilenden Inhaltsstoffen, welche unter anderem für unseren Stoffwechsel unverzichtbar sind. Die Wild- und Heilkräuter sind daher ein hervorragender Lieferant für wichtige Mineralien, Spurenelemente, Bitterstoffe und Vitamine und bieten uns eine wohlschmeckende und überaus gesunde Bereicherung unseres täglichen Speiseplanes.

Ich habe es immer wieder selbst erleben dürfen, wie sehr das eigenhändige Ernten der Pflanzen als Zutaten für ein Essen den Wert dieser Mahlzeit positiv beeinflusst. Man is(s)t einfach bewusster und wertschätzender. Bei einem Essen, dessen Zutaten ausschließlich „nur“ in einen Einkaufswagen gelegt worden sind, habe ich dies noch niemals so intensiv empfinden können.

Das Verbundensein mit der Natur, das bewusste Hinwenden zur Pflanzen- und Kräuterwelt verändert und erweitert so manches: Neben den Augen, der Zunge und dem Gaumen wird auf sanfte und ganz feine Art und Weise auch so manches Herz erreicht und geöffnet, denn beim Sammeln und Ernten

von Kräutern und Wild- oder Heilpflanzen ist der Fokus ganz automatisch nur darauf gerichtet, welche der Pflanzen geerntet werden sollten und was die Pflanzen uns auf diesem Weg mitzuteilen haben. Zarte und friedliche Gedanken und Empfindungen finden sich ganz wie von selbst ein. Für mich immer wieder ein sehr angenehmes und letztlich fast meditatives, immer aber ein absolut wohltuendes und entschleunigendes Erlebnis.

Ob nun beim Sammeln von Kräutern oder „einfach nur so“ – jeder Aufenthalt in der Natur ist etwas Wohltuendes für uns Menschen: Wir können entspannen und werden gleichzeitig im wahrsten Sinne des Wortes geerdet. In einer Welt, in der so viele Menschen so oft und so viel „Kopfarbeit“ zu leisten haben, ist dies eine sehr hilfreiche Begleiterscheinung während des Aufenthaltes in der Natur. So geben uns die heimischen Heil- und Wildkräuter nicht nur ihr Gutes für die Naturapotheke und die Küche, sondern sie bereichern auch auf anderen Wegen unser Leben.

Vielfältige Möglichkeiten durfte ich bereits erleben und erfahren, und voll Dankbarkeit sehe und wertschätze ich die Vielfalt und die Fülle der Anwendungsmöglichkeiten unserer heimischen Wild-, Heil- und Gesund-bleib-Kräuter. Ganz allgemein hat sich meine Einstellung und mein Blick auf die (Un)kräuter an sich seit meiner Kindheit hierbei merklich verändert, und die Einteilung in „gute“ und „schlechte“ Pflanzen ist aufgeweicht – ja, ich möchte sagen, sogar gänzlich verschwunden. Mein Interesse und mein Wissen sind gewachsen, und damit sind die Unkräuter und Wildpflanzen für mich zu wahrhaft geliebten Pflanzenfreunden geworden.

Natürlich ist ihr Nutzen, der sich in Form ihrer wertvollen Inhalts- und Wirkstoffe geschenkt wird, meist vordergründig, doch sie halten für uns auch ein weiteres wertvolles Geschenk bereit: Jede dieser wundervollen Pflanzen und Kräuter hat ihre ganz eigene Erscheinung, ihre eigene Wachstumsart, ihre eigene Struktur, ihre eigenes Sein und vermag es deshalb auch, uns auf ihre ganz eigene Weise zu erreichen und etwas in uns zu berühren.

Zu früher Zeit haben die Menschen genau über diesen Weg der Verbundenheit und des Betrachtens der Pflanzen auf deren Wirkweise geschlossen.

Viele der so gewonnenen Erkenntnisse aus der sogenannten Signaturenlehre haben sich später bewahrheitet und sind durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt und bestätigt worden. Doch auch heute noch lohnt es sich, sich darauf einzulassen, sich mit der Pflanze auf der Ebene des Gefühls und des Herzens zu verbinden, um so die Seele der entsprechenden Pflanze zu spüren. Einer Pflanze so zu begegnen, vermag auch unser eigenes Sein zu bereichern. Durch das, was wir Menschen beim intensiven Betrachten und Fühlen der Pflanzen (zum Teil auch im eigenen Körper) spüren, und durch die Gedanken und Einfälle, die sich hierbei in den Vordergrund bringen, können wir erkennen, was über die Pflanzen *in* uns angesprochen wird. So bekommen wir durch die Pflanzen Impulse, Ideen, Klarheit und Antworten, die unser Leben zu bereichern vermögen. Ich selbst habe schon so oft diesen Austausch mit der Pflanzenwelt als überaus wertvoll, aufschlussreich und berührend empfunden, und ich durfte Menschen bei dieser so wertvollen Erfahrung einer Pflanzenkommunikation anleiten und begleiten.

Alle, die diesen Austausch mit Pflanzen einmal erlebt haben sind sich einig: Es ist ein so schönes, tiefes und bereicherndes Erlebnis, sich verbunden zu fühlen mit der alten und erfahrenen Mutter Natur und der Kraft, aus der heraus alles erwächst. Ein Geschenk, das wir zu jeder Zeit bekommen können, wenn wir bereit dafür sind, uns darauf einzulassen.

Manchmal bedarf es, um sich etwas Neuem zu öffnen eines besonderen Ereignisses oder einer Veränderung in der Lebenssituation. Und auch bei mir gab es eine Zeit, in der mein Leben sich um- und neustrukturieren musste, und mir deutlich wurde, dass es Zeit ist, Dinge in meinem Leben zu verändern. Für mich war es eine intensive und nicht immer nur einfache und leichte Phase. Doch genau in dieser Zeit wurde er für mich immer klarer wahrnehmbar, der Ruf der Natur. So intensiv, dass er nicht mehr zu überhören war, und ich spürte es ganz klar, dass dies auch der Ruf meines Herzens ist. Diesen Ruf einmal vernommen, gab es für mich nur noch den einen Weg, nämlich den, ihm zu folgen. Und ich spürte schnell, dass das Beschreiten dieses Weges gleichzeitig auch das Beschreiten des Weges weiter zu mir selbst war. Eine wunderbare und bereichernde Erfahrung hatte begonnen!

Vielleicht berühren dich¹ diese Zeilen, vielleicht erreichen diese etwas in dir, was dich spüren lässt, dass sich auch in dir, in deinem Herzen die Stimme von Mutter Erde meldet. Und wenn dem so ist, oder du dich auf einer anderen Ebene zur Natur hingezogen fühlst, so freue ich mich, wenn du dieses Buch als Unterstützung nutzt, um dich weiter auf den Weg zu den Schätzen der Natur und deinem eigenen Sein zu machen.

Im Persönlichen, wie auch bei Kräuterseminaren, Führungen, Vorträgen und Coachings habe ich viele und vielfältige Erlebnisse und Erfahrungen, gerade auch mit den sogenannten Unkräutern, machen dürfen. Mit diesem Buch möchte ich dich teilhaben lassen an meinem Wissen und an diesen bereichernden Erfahrungen.

Es gibt so unzählig viele, wunderbare (Un)Kräuter, dass sich viele Bücher damit füllen ließen. In diesem Buch jedoch möchte ich neun der wohl bekanntesten (Un)Kräuter in unseren Gärten, Parks und Feldern einen Platz geben. Vielleicht kommt bei dir die Frage auf, weshalb es ausgerechnet neun Kräuter sind, und ich will diese Frage hier an dieser Stelle gern aufgreifen und erklären.

Ehe eine Frau zur damaligen Zeit eigenständig als „Kräuterfrau“ agierte, ging sie neun Jahre lang mit bzw. bei einer erfahrenen Kräuterfrau – sozusagen in die Lehre. In jedem dieser neun Jahre stand hierbei jeweils eine Pflanze im Mittelpunkt, der sich „die Neue“ besonders intensiv widmete. All die wichtigen Themen rund um Wachstum, Ernte, Verwendung, Heilwirkung und auch die magischen Aspekte, Geschichten und Mythen des jeweiligen Krautes wurden so ganz besonders intensiv kennengelernt.

1 Bevor der Gedanke aufkommt, es handle sich bei der verwendeten Du-Form im Text um einen Fehlerteufel möchte ich hier folgendes dazu anmerken: So wie die Wild- und Heilpflanzen, die „Kulturpflanzen“ und alle Tiere letztlich Kinder von Mama Erde sind, so sind auch wir mir ihr und allen anderen ihrer Kinder verbunden. Im Kontext dieser Verbundenheit habe ich mich innerhalb dieses Buches für das Du als Anrede entschieden.

In Anlehnung an diese Tradition habe ich mich entschlossen, genau neun Kräutern in diesem Buch einen Platz zu widmen. Natürlich wird wohl niemand aus der werten Leserschaft am Ende der Lektüre dieses Buches den Titel Kräuterfrau tragen können (die Männer mögen mir die ausschließlich weibliche Form dieses Begriffes verzeihen – doch die alten Kräuterfrauen waren nun mal Frauen), aber vielleicht trägt dieses Buch ja dazu bei, dass manches ungeliebte Unkraut letztlich auch für dich zu einem geliebten Kraut und zu einem Herzensöffner werden kann und wird.

Und noch einen Grund hat es, warum sich in diesem Buch die wohl bekanntesten Wildkräuter finden. Die Zahl der nutzbaren Wildpflanzen ist unheimlich groß, und immer wieder erfahre ich von Menschen, dass genau das es ihnen schwer macht, mit dem Nutzen und Verarbeiten der sogenannten Unkräuter zu beginnen. Dabei bedarf es zum Einstieg in die Welt der Wildpflanzen zunächst nur wenig. Starten wir also einfach, starten wir mit neun der wohl bekanntesten Unkräuter, die leicht zu erkennen und gut zu nutzen sind.

Das Besondere im vermeintlich Alltäglichen

Wildkräuter und Pflanzen gab es schon lange vor uns Menschen auf dieser Erde und auch heute umgeben sie uns täglich.

Doch: Fragt man Menschen heute, welche Unkräuter sie kennen, stellt sich bei der Antwort meist schon relativ bald nach Brennessel, Gänseblümchen und Löwenzahn eine Gedankenpause ein ... Ist das ein Phänomen unserer zivilisierten Welt?!

Menschen eignen sich oft ein großes Spektrum an Wissen an, und sie beschäftigen sich intensiv mit Dingen, die häufig für ihren Alltag und ihr Leben wenig bis gar nicht relevant sind. Es ist schön und gut, wenn Menschen diesen inhaltlichen, spezifischen Interessen nachgehen und sich mit den unterschiedlichsten Themengebieten, Phänomenen und Wissenschaften beschäftigen. Was ich dabei jedoch immer wieder beobachte, was mir auffällt

und wobei ich mich frage, weshalb das so ist, ist die Tatsache, dass bei all dem Wissen und Interesse häufig das, was uns Menschen real und alltäglich in unserem Leben und unserem Sein tatsächlich umgibt, so oft außerhalb der Beachtung und des Interesses bleibt.

Es ist ein Phänomen, welches sich bezeichnenderweise auch beim Reiseverhalten von Menschen beobachten lässt. Denn auch da kennen viele Menschen „die halbe Welt“, doch die schönen Orte und Landschaften in der eigenen Region, sozusagen vor der Haustür, bleiben ihnen oft weitestgehend unbekannt und werden häufig hauptsächlich zum Durch- und Dranvorbeifahren genutzt, ohne größere oder gar tiefere Beachtung zu bekommen. Eigentlich ganz nah, und doch so weit entfernt. Dabei liegt das Gute, das Sehens- und Wissenswerte oft so nah: sowohl beim Reisen als auch in der heimischen Pflanzenwelt. So finde ich es absolut interessant und wissenswert, dass die für uns Menschen so wertvollen Inhaltsstoffe von Unkraut- und Wildpflanzen wesentlich höher sind als die der angebauten und zu kaufenden Kulturpflanzen. Der Vitamin-C-Gehalt der Brennnessel zum Beispiel: Dieser ist im Vergleich zur selben Menge Kopfsalat etwa 25-30 Mal so hoch, im Vergleich zum Spinat und im Vergleich mit Orangen fast siebenmal so hoch, und im Vergleich zum Grünkohl mehr als dreimal so hoch!

Doch nicht nur im Hinblick auf das Vitamin C, auch im Bezug auf Mineralien und Spurenelemente ist die Brennnessel ein wahres Superfood, welches uns die Natur kostenfrei, unverpackt und direkt vor unserer Haustür in Hülle und Fülle zur Verfügung stellt.

Wo bekommen wir heute sonst noch so etwas Wertvolles ohne unser Zutun und ohne den Einsatz von Geld einfach so geschenkt? Und auch vor diesem Hintergrund bin ich jedes Mal wieder tief erfreut und voller Dankbarkeit, wenn ich Brennnesseln (und natürlich auch andere Wildkräuterpflanzen) sehe. Von der Brennnessel verwende ich die Blätter als Tee, als würzig schmeckendes Gemüse und auch im Salat (die Brennhaare werden hierbei einfach mit einem Nudelholz, mit dem ich über die Blätter rolle, außer Gefecht gesetzt). Und natürlich habe ich diesem Unkraut im Buch ein eigenes Kapi-

tel gewidmet, in dem ich weiter hinten noch einmal auf diese wertvolle, herrliche Pflanze eingehen werde.

Doch mit dem Blick auf „das Große Ganze“ lade ich dich ein, den folgenden Satz einmal mit dem Herzen zu fühlen:

Wer Schmetterlinge mag, sollte auch der Brennnessel gegenüber wohl gesonnen sein.

Bis zu vierzig verschiedene Raupenarten nutzen die Brennnessel als Futterpflanze und bescheren uns damit eine große Zahl an Schmetterlingen mit ihren zarten, farbenfrohen Flügeln.

Für mich hat es sich wirklich gelohnt und mich tief bereichert, mich mit den (Un)Kräutern und Wildpflanzen näher zu beschäftigen. Nicht nur, dass sie meine Küche um phantastische Geschmackserlebnisse bereichert haben und mir bei so manchen gesundheitlichen Themen geholfen haben. Der Umgang mit den Wildkräutern ist eine wahrhafte Bereicherung auf vielen Ebenen meines Lebens geworden.

Lasse mich noch einmal an den Anfang dieses Kapitels schwenken: So, wie ich es dort an dem Beispiel von Reisen beschrieben habe, so erlebe ich es persönlich bei den heimischen Wild- und Heilkräutern. Es ist vielleicht der schnelleren, hektischeren Zeit geschuldet, in der wir Menschen uns mittlerweile befinden, vielleicht hat es auch noch weitere, andere Gründe, aber ich habe schon länger das Gefühl, dass ein Großteil der Menschen in vielerlei Hinsicht häufig recht oberflächlich lebt, „mehr in die Breite statt in die Tiefe“ sozusagen.

So vieles soll zeitgleich und möglichst schnell erledigt sein. Ja, erledigt eben und damit genau das Gegenteil von gelebt (schon alleine die Worte an sich lassen das spüren). Beim bewussten Aufenthalt in der Natur, beim Tun mit den Wild- und Heilkräutern eröffnet sich uns die Notwendigkeit, zu entschleunigen und damit auch die Möglichkeit, wieder in die Tiefe und die

Verbundenheit mit der Natur zu gehen, mit dem, was uns umgibt und so letztlich auch mit uns selbst.

Mein Blick auf das, was mich umgibt, hat sich, seit ich mich intensiv mit dem Thema der Wildpflanzen und Wildkräuter befasse, immer weiter intensiviert und verändert. Bei jedem Spaziergang und auch in meinem Leben allgemein nehme ich all dies bewusster wahr: das, was mich umgibt, und das, was dabei in mir klingt, das, was die Pflanzen und Mutter Natur durch die Gedanken, die dabei aufkommen, in mir ansprechen, und das, was sie mir damit mitteilen.

Vielleicht liest sich das für den einen und/oder die andere von euch zunächst ein wenig fremd und ungewöhnlich. Doch glaube mir: Die Pflanzen können so viel in uns auslösen bzw. anstoßen, und sie haben uns so vieles zu berichten: durch ihr Sein, ihre Struktur, ihre Vielfalt und ihr Wachstum. In den Momenten tiefer Verbundenheit scheint es fast, als teilten sie sich uns mit. Eine Verbundenheit, die sich ganz automatisch einstellt, wenn wir die Pflanzen erkennen, wahrnehmen, ernten und ganz auf sie konzentriert sind. Denn dann ergeben sich Gefühle und Gedanken in uns, die durch diese Verbundenheit, durch die Pflanze selbst, erst entstehen.

Für uns Menschen geschieht diese Art „Austausch“ zunächst oft unbemerkt bzw. unbewusst. Doch mit der Zeit kann das, was uns die Pflanze mitzuteilen vermag, bewusst wahrgenommen und wertgeschätzt werden. Ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit breitet sich in mir aus, wenn ich spüre, dass mein Leben durch mein Zuwenden zu den (Un)Kräutern wieder mehr an Bewusstheit gewonnen hat. Die Tiefe und Verbundenheit mit dem, was mich in der Pflanzenwelt umgibt, gab mir mehr Verbundenheit mit mir selbst und meinem Sein. Ein wunderschönes und bereicherndes Gefühl!

Ein schönes Gefühl und eine erfreuliche Bereicherung ganz anderer Art sind all die Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die mich beim Kräuternernten interessiert oder verwundert ansprechen.

So viele nette Kontakte haben sich für mich über diese Situationen bereits ergeben! Alles in allem vermögen es die Kräuter und Wildpflanzen viele, viele (neue) Türen zu öffnen! Gleichgültig, wo du zuhause bist, auch in deinem Umfeld gibt es sie, diese Türöffner und Pflanzenfreunde, zu denen ich dich nun mitnehmen und dir einiges von ihnen berichten möchte.

Pflanzen(freunden) begegnen

Es gibt sicher ganz unterschiedliche Wege, um sich Pflanzen und Kräutern zuzuwenden. Doch begegnen wir den Pflanzen doch einmal so, wie wir auch Menschen begegnen! Stellen wir uns für diese Herangehensweise einmal die (vielleicht sogar erste) Begegnung mit einem Menschen vor: Wir sehen die äußere Erscheinung desjenigen, betrachten ihn sozusagen. Und durch dieses Betrachten entsteht ein erstes Gefühl, der sogenannte „erste Eindruck“. Und dieser wiederum ist es, der uns entscheiden lässt, wie groß das Interesse daran ist, mehr (oder eben weniger) über diese Person erfahren zu wollen. Danach erst beginnen wir diese Person besser kennenzulernen und etwas über ihr Sein, ihre Art, ihre „Vorzüge“ zu erfahren, uns mit dieser Person näher zu befassen.

Mit einigen der Menschen, denen wir so begegnen, ergeben sich Freundschaften, und wir spüren mit der Zeit, inwieweit sie uns guttun und umgeben uns dementsprechend häufig mit ihnen. Von anderen werden wir uns distanzieren und uns von ihnen entfernen.

Und genau so dürfen wir auch den Pflanzen und Kräutern begegnen. Sie zuallererst einmal „nur“ wahrzunehmen, ihr Äußeres betrachten, ihre Eigenheiten wahrnehmen, ein Gefühl für sie aufzubauen und unser Maß an Interesse an ihnen zu spüren. An diesem Punkt kann dann als Unterstützung und als zweiter Schritt ein gutes Bestimmungsbuch oder eine gute App hilfreich zum Einsatz kommen und uns mit konkreten Informationen zu dieser Pflanze weiterhelfen.

Mit dieser ganzheitlichen Herangehensweise an (neue) Pflanzen spüren wir recht intuitiv, was uns wirklich interessiert und guttut, und wir können aus dem Innern heraus eine erste Entscheidung treffen, inwieweit diese Pflanze ein wirklicher Pflanzenfreund von uns werden wird.

Bevor es nun gleich losgeht – ein kleiner und wichtiger Hinweis zum Sammeln selbst

Zunächst, und vor allem anderen, das Wichtigste im Bezug auf das Sammeln von Kräutern:

**Sammle und ernte nur Pflanzen und Kräuter,
die du sicher kennst!!!**

Es gibt viele dienliche Kräuter in unserem Umfeld, aber es gibt ebenso viele (zum Teil auch) unbedenkliche oder giftige Wildpflanzen und so ist es wichtig, eine Verwechslung auszuschließen.

Manches Mal findet man ganz intuitiv die geeigneten Sammelorte, doch bei der Wahl, wo du deine Kräuter erntest, solltest du auch bewusst auf einige Umstände achten.

Viele der lieb gewordenen Pflanzen wachsen direkt am Spazierweg, der sogenannten Hundautobahn, am Ackerrand und an befahrenen Straßen. Pflanzen nehmen die sie umgebenden Stoffe auf, und so sollte man sich in dieser Hinsicht sehr genau überlegen, unter welchen Bedingungen und in welcher Umgebung die Pflanzen stehen und ob man sie von dieser Wachstumsstelle für sich selbst nutzen möchte. Auch bei Wiesen fernab jeglicher Straßen ist es gut zu wissen, inwieweit Dünger die Pflanzen beeinflusst. Ich gehe bei meinen Ernten immer nach dem Prinzip:

Je natürlicher, je lieber.

Das Sammeln von Kräutern ist uns (fast) zu jeder Zeit möglich. Allerdings sollte es am besten einige Tage trocken gewesen sein und die Sonne die Blätter bereits von jeglicher Feuchte befreit haben. So eignet sich ein später Vormittag gut, um mit einem Korb loszugehen, um zu finden und zu ernten. Sammle die Pflanzen in einen Korb hinein, sodass sie luftig liegen bis sie weiter verarbeitet und genutzt werden. Außerdem lässt die Struktur eines Korbes es zu, dass die mit gesammelten Käfer und Insekten ihren Weg zurück in die Natur finden, noch ehe wir das Haus erreicht haben und die Kräuter verarbeiten.

Stelle dich beim Finden und Sammeln der Pflanzen ganz bewusst auf das gewünschte Kraut und seinen Anwendungszweck (und die Person, der es dienen soll) ein. Mit dem so eingestellten Fokus steigert sich ganz automatisch die Sensibilität und die Wahrnehmung zum Finden eben dieser Pflänzchen. Und ganz nebenbei bewirkt dieses Fokussieren noch ganz etwas anderes und sehr Wertvolles: Es lässt all das, was unseren Kopf und unsere Seele gerade belasten mag, in den Hintergrund treten, blendet es vermutlich sogar ganz aus. Ich gehe in diesem Zusammenhang soweit, dass ich das Finden und Sammeln von Kräutern als etwas überaus Meditatives ansehe, denn beim Kräutersammeln ist man ganz automatisch tief bei sich und bei den Pflanzen. Es entsteht ein Eins-Sein, eine wunderbare Tiefe und absolute Entschleunigung. All das stellt sich ganz von selbst, automatisch und im Kontext des Kräutersammelns sozusagen „ganz natürlich“ ein und es wird klar und deutlich spürbar: Viele Erfahrungen sind möglich beim Sammeln von Kräutern – viele, aber niemals die Erfahrung von Hektik, Stress oder Eile!

Eine absolute Bereicherung, wertvoll, natürlich und entspannend und dazu auch noch gesund! Die gesuchte Pflanzenart begegnet uns häufig in überaus großer Zahl. Diese Fülle zu spüren, ist für mich immer wieder ein Gefühl von gelebtem Reichtum, und es ist so erfreulich wie hilfreich, dass die Intuition mich deutlich spüren lässt, welche dieser Pflanzen, welche Blätter oder welche Blüten die „richtigen“ für mich sind und von mir geerntet werden sollen. Dieser Intuition vertrauend entscheide ich, welche Pflanzen/Pflanzenteile ich in Dankbarkeit und mit entsprechender Achtung ernte bzw. welche ich stehenlasse.

Stehenlassen – ja, es kann geschehen, dass man beim Sammeln und Ernten in eine Art „Flow“ gerät, was ein überaus wohltuendes Gefühl ist, welches sich im gesamten Körper auszubreiten in der Lage ist. Doch auch in diesem Gefühl gilt es freilich darauf zu achten, der Natur (im Bezug auf die benötigte Menge der Kräuter) an jeder Stelle nur so viel zu entnehmen, wie sie vertragen kann. Der Fortbestand einer Pflanzenart muss natürlich auch nach unserem Sammeln weiterhin an diesem Ort gewährleistet sein.

Sammele also immer so, dass danach niemand sieht, dass an diesem Ort gesammelt worden ist. Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, sind freilich von jeglichem Ernten oder Ausgraben ausgeschlossen!!!

All dies berücksichtigend, werden nach dem Abschluss des Sammelns genau die Pflanzen bzw. Pflanzenteile in deinem Korb sein, die dir wirklich hilfreich und wohlschmeckend sind und die dir gut tun. Vielleicht gibt es einige Leser, denen die Begegnung mit Pflanzen über den beschriebenen Weg noch fremd ist und für die einiges innerhalb des letzten Abschnittes vielleicht noch etwas befremdlich erscheint, doch glaube mir – es funktioniert.

Ein letzter und absolut wichtiger Hinweis: Das Nutzen und Verarbeiten von Wild- und Heilpflanzen ist etwas sehr Angenehmes und Gesundes. Die Berichte in diesem Buch basieren auf altem, überliefertem Wissen und eigener Erfahrung. Sie sind keine Heilversprechen und ersetzen in keiner Weise den Besuch bei einem Arzt. Jedes Sammeln, Verwenden und Nutzen der beschriebenen Pflanzen und Anwendungen durch dich geschieht also absolut eigenverantwortlich! Alle Pflanzen haben eine Wirkung! Vor dem intensiveren Nutzen von Kräuter- und Wildpflanzen ist ein Gespräch mit deinem Arzt angeraten. Dies ist besonders dann von Bedeutung, wenn du bereits gesundheitlich vorbelastet bist.

So vorbereitet kann es losgehen in die Natur und zu den kleinen, grünen, wilden, (un)geliebten Unkräutern. So wünsche ich dir nun viel Freude mit diesem Buch und viele bereichernde Erlebnisse in der Welt der (Un)Kräuter!





Gänseblümchen

Das Gänseblümchen ist es, das die Reihe der Pflanzen in diesem Buch anführen darf – ist es doch eine wahre Kinderpflanze und für die meisten von uns die erste Pflanze, der wir im Leben bewusst begegnet sind.

Das Gänseblümchen – wirklich ein ungeliebtes (Un)kraut? Wohl kaum, ist es doch in aller Regel die Pflanze, die wir meist als erste und schon ganz früh in unserem Leben bewusst als „Blümchen“ wahrnehmen. Ich glaube, Kinder *lieben* das Gänseblümchen wirklich. Auch im Erwachsenenalter noch verbindet uns jede der unzähligen kleinen Blüten wieder mit dem Gefühl des Kindseins, mit der kindlichen Freude und mit dem Kind in unserem Innern.

Diese Tatsache und das unschuldig anmutende Erscheinungsbild der kleinen Pflanze ermöglicht es uns, wie kaum eine andere Pflanze, auch als Erwachsene leicht, dem Gänseblümchen als wirklichem Pflanzenfreund zu begegnen.

Setzen wir uns zu ihm und betrachten es genauer, so ist es, als strahle uns jede einzelne Blüte mit ihren weißen Blättern und dem gelbgoldenem Herz in der Mitte aus einem meist dichten Teppich Gleichgesinnter, wie eine kleine weiße Sonne entgegen. „Schau her, wie klein und zart ich bin“, scheint es zu sagen, „doch bleibe noch ein wenig, befasse dich mit mir und du erkennst die Kraft, dich immer wieder aufzurichten. Der Sonne und dem Licht entgegen, denn das ist Wachstum.“

Fast stolz trägt der aufstrebend wachsende Stängel das leuchtend gelbe Köpfchen mit den vielen, zarten, weißen bzw. rosa-weißen Blütenblättern.

Besonders in den frühen, als auch in den späten Monaten des Jahres lassen sich häufig auch rötliche Spitzen an den Blütenblättern finden. Und wie bei anderen Pflanzen auch, verhilft die rötliche Farbe den Pflanzen dabei, Wärme zu produzieren. Diese wärmebildende Funktion roter Blattteile

wurde bereits früh auch in Versuchen, wie zum Beispiel denen des Botanikers Stahl (1848-1919) nachgewiesen.

Doch auch ohne offizielle Versuche, und „nur“ bei der bewussten Beobachtung in der Natur, lässt sich dieses Phänomen erkennen. Und vielleicht ist es auch dir schon einmal aufgefallen, dass gerade unmittelbar um diese kleinen, gegen Frost stabilen Pflanzen und deren Blüten herum der Schnee ein wenig schneller weggetaut ist, obwohl die Luft von oben ansonsten doch an allen Stellen gleich kühl ist. Die Pflanze selbst ist es, die durch die Wärmebildung den Schnee wegtauen lässt.

Das Gänseblümchen ist recht resistent gegenüber kalten Temperaturen und zeigt uns auch bei tiefem Frost so manches Mal sein zartes Gesicht. Doch nicht nur den Schnee der kalten Monate bringt das kleine Gänseblümchen zum tauen, sondern es ist auch für uns Menschen eine Pflanze, die das Herz zu erwärmen in der Lage ist. Vielleicht kennst du das Gefühl und es geht dir wie mir. Denn wenn ich ein Gänseblümchen erblicke, so ist es wie ein kleiner Herzensöffner für mich, der mich augenblicklich an die Leichtigkeit längst vergangener Kindertage erinnert: an Erlebnisse mit ihm, wie zum Beispiel an das Binden von Blumenkränzchen, die aus einer großen Anzahl von Gänseblümchen entstanden sind. Behutsam wurde hierfür mit den Fingernägeln ein Schlitz in den schmalen Stängel gedrückt, durch den dann achtsam und vorsichtig der nächste Stängel geschoben wurde, in dessen Stiel dann der nächste Schlitz auf dieselbe Art und Weise gezwickt wurde. Bei dieser „Arbeit“ vereinten sich ganz spielerisch so wertvolle Aspekte wie Achtsamkeit und Ausdauer.

Und auf ganz natürliche Weise entstand so, ich möchte fast sagen spielerisch und irgendwie „ganz nebenbei“, eine besondere Verbundenheit sowohl mit Mutter Natur wie auch mit dem eigenen Inneren. So ermöglichten es uns die Gänseblümchenkränzchen, ganz bei uns selbst zu sein.

Von heutiger Warte aus betrachtet kann man das Herstellen der kleinen Kränzchen rückblickend sicherlich sogar als meditatives Tun bezeichnen. Kindern jedoch war und ist dieser meditative Aspekt wohl eher unwichtig

und auch nicht wirklich bewusst. Bei ihnen stand und steht die eigentliche Freude im Mittelpunkt. Freude am Tun und letztlich die Freude und der Stolz, mit dem die fertigen Kränzchen wie Kronen auf dem Kopf getragen wurden. Das Kränzchen konnte verbinden mit dem Gefühl, so wie ein König oder eine Königin zu sein und sich groß und mächtig zu fühlen.

Heute, als Erwachsene, als „Große“ (wie es Kinder sagen würden) schafft das Gänseblümchen erneut die Möglichkeit zu tiefer Verbindung. Mit seiner kindlich unschuldigen Art erinnert es uns an das Kindsein – doch nicht nur an das Kindsein von damals, sondern auch an das in uns lebende innere Kind.

Über das Gänseblümchen können wir gut Unterstützung dabei finden, uns in diese Thematik und das Arbeiten mit dem inneren Kind einzulassen, und es begleitet uns auch während dieser Arbeit mit seiner Art, sich immer wieder strahlend als Herzensöffner zu zeigen. Wie auch die Kinder, so wendet sich das Gänseblümchen tagtäglich dem Licht und dem neuen Tag entgegen. In England wird es daher liebevoll „Daisy“ genannt, was sich allerdings nicht auf die gleichnamige Entendame von Walt Disney bezieht, sondern eine Abkürzungsform der Worte „day's eye“ ist, was so viel bedeutet wie „Auge des Tages“.

Wenn wir mit unseren Augen in den neuen Tag schauen wollen, so ist es tatsächlich hilfreich, auch einen Blick auf die Gänseblümchen zu werfen. Denn liegt Regen in der Luft, so lassen die kleinen Pflanzen ihre Blütenköpfchen geschlossen und es ist ratsam, beim Verlassen des Hauses einen Regenschirm mitzunehmen. Das Gänseblümchen ermöglicht uns also eine verlässliche und ganz natürliche Wettervorhersage.

Als weniger verlässlich und ungenau hingegen kann man wohl das Liebesorakeln durch das Abzupfen der einzelnen Blütenblättchen bezeichnen. Wer hat nicht selbst schon einmal jedes einzelne, kleine weiße Blättchen mit den Worten „er/sie liebt mich“ bzw. „er/sie liebt mich nicht“ vom Blütenkopf gezupft? Wie schnell kam ein Strahlen auf das Gesicht desjenigen, bei dem dieses Orakel das erhoffte Ergebnis brachte, und das letzte Blättchen mit den

Worten „er/sie liebt mich“ sanft zu Boden fiel. Doch auch, wenn das Ergebnis dieses Abzählrituals vielleicht einmal so ganz anders ausfallen sollte, als man es sich vielleicht erhofft hat, so vermag das Gänseblümchen auch in einer solchen Situation gute Dienste zu leisten. Mit seiner Art zu leben und zu wachsen zeigt es uns, wie wichtig und wie möglich es ist, sich nicht unterkriegen zu lassen. Das Gänseblümchen zeigt uns, wie es geht, das Leben zu leben und sich immer wieder aufzurichten.

Ja, das Gänseblümchen ist ein wahres „Stehaufmännchen“ unter den Pflanzen. Gleichgültig, ob jemand unachtsam auf es getreten ist oder ob der Rasenmäher über das zarte Pflänzchen hinweggefahren ist, das Gänseblümchen richtet sich schnell wieder auf und strahlt der Welt schon ganz bald wieder in seiner, dem Licht zugewandten Weise entgegen, so als wolle es sagen: „Schaut her, da bin ich wieder – ich lasse mich nicht so leicht unterkriegen!“ Und mit genau dieser inneren Kraft und seiner Art zu leben erinnert das Gänseblümchen auch uns liebevoll daran: Was auch immer geschehen mag, sieh die Sonne (in dir), richte auch du dich wieder auf und genieße das Leben!

Nicht nur im Außen zeigt und lebt das Gänseblümchen diese Lebenskraft. Es steckt auch in seinem Innern viel pure Lebensenergie, was sich deutlich auch in der Vielzahl der Inhaltsstoffe widerspiegelt. Man sagt, und das mit Fug und Recht, dass in einem einzigen Blütenköpfchen des Gänseblümchens mehr positive Inhaltsstoffe stecken als in einem ganzen Salatkopf.

So finden sich in ihm unter anderem folgende Inhaltsstoffe: Saponine, ätherische Öle, Vitamin C, Vitamin K, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen. Und auch wenn es von offiziellen Stellen (der ESCOP und der Kommission E) bislang keine Bearbeitung zur medizinischen Wirksamkeit gibt, so ist doch der Nutzen dieser Pflanze seit langer Zeit hinlänglich bekannt.

So sehr, wie es die Kinder lieben, so sehr wurde das Gänseblümchen besonders auch in der Frauenheilkunde verwendet, worauf auch einige der volkstümlichen Namen des Gänseblümchens hinweisen. Wurde es doch unter

anderem auch Mutterblümchen, Marienblume und Monatsblume genannt. In einigen alten medizinischen Schriften wurden Begrifflichkeiten wie Monatblume oder auch natürliche Zeit gefunden, die dort als Synonym für den natürlichen Zyklus und die Menstruation der Frauen verwendet worden waren.

Noch heute wird das Gänseblümchen mit seiner Vielzahl an nützlichen Inhaltsstoffen vielfältig genutzt. Neben der menstruationsfördernden und (auch den Unterleib) entspannenden Wirkung trägt das Gänseblümchen, besonders durch seinen Gehalt an Gerb- und Bitterstoffen, dazu bei, den Stoffwechsel anzukurbeln und sanft die Verdauung zu fördern. Mit dieser Gabe gehören die Blüten (möglichst) in jeden Frühlingsalat und in die Gründonnerstagsuppe mit hinein.

Gänseblümchen regen nicht nur den Stoffwechsel wieder an. Besonders die Saponine (Seifenstoffe) in der Pflanze verhelfen dabei, alles fest Sitzende wieder „in Fluss“ zu bringen, sodass das Gänseblümchen zum Beispiel auch bei fest sitzendem Husten gern zum Einsatz gebracht wird. Hierzu wird ein Tee aus Gänseblümchenblüten verabreicht, welcher meist mit derselben Menge Spitzwegerichblätter gemischt aufgebrüht wird.

Um während und nach einer Erkrankung wieder zu Kräften zu kommen, bietet das Gänseblümchen in Form einer Gänseblümchenbutter eine gute Unterstützung. Und natürlich kann dieser schmackhafte Brotaufstrich auch außerhalb einer möglichen Regenerationszeit jederzeit genutzt werden.

In der Naturheilkunde wird das Gänseblümchen in Form von Salben, Tinkturen oder Tee auch äußerlich bei Ekzemen, Hautirritationen und Milchschorf bei Kindern verwendet. Und auch bei Verstauchungen und Prellungen greift man auf diese Pflanze zurück: unterwegs mit zerquetschten Blüten, die auf die Stelle aufgetragen werden, um die Schwellung zu minimieren, oder in der Hausapotheke zum Beispiel in Form von Globuli oder selbst hergestellter Salbe oder Tinktur.

Ja, das kleine Gänseblümchen ist schon wirklich ein Tausendsassa und hat auch mir mit einigen der bereits beschriebenen Anwendungsmöglichkeiten schon oft gute Dienste geleistet. Ich selbst bin zum Glück nur sehr selten von Herpes betroffen. Doch wenn es mich trifft, so greife ich am liebsten zum Gänseblümchen, um die lästigen Bläschen schnell wieder los zu werden. Mit den zerdrückten Blüten kommen mir die entzündungshemmende und wundheilende Wirkung des Gänseblümchens zu Hilfe. Mehrmals täglich betupfe ich die betroffene Stelle und schon bald gehören das Kribbeln und das unschöne Aussehen von Bläschen am Mund der Vergangenheit an.

All die hier aufgeführten wertvollen Einsatzmöglichkeiten des Gänseblümchens zeigen, wie viel Kraft allein in dieser einen, kleinen, und wohl uns allen bekanntesten Wildpflanze stecken. Sie ist ein gut geeigneter Türöffner, um Wildpflanzen im Alltag zu benutzen. Zum Einstieg ist es immer gut hinzufühlen, was man selbst ausprobieren mag, und dann im eigenen Tempo einzelne Dinge auszuprobieren. Und glaube mir, mit jedem kleinen gemachten Schritt wird das Verwenden der „grünen Wilden“ (wieder) selbstverständlicher und „normaler“ für uns.

Mit ein paar zarten Blüten im nächsten Salat, mit einer Butter, die mit ein paar Blüten angereichert ist, oder vielleicht mit einem Tee aus den Blüten bietet das Gänseblümchen uns dafür viele einfache Möglichkeiten. Und wer weiß, vielleicht kommen dann schon bald auch die grünen Rosettenblätter der Pflanze, die wie Feldsalat genutzt werden können, als weitere Zutat mit zu deinem nächsten Salat in die Salatschüssel.

So wie das Gänseblümchen ganz bewusst am Anfang dieses Buches steht, so ist es vielleicht nun auch für den ein und anderen der Anfang und der Einstieg in die Verwendung der Wildpflanzen in der Küche und der Kräutertapotheke.





Abb.: (von oben nach unten) Wildkräuter-Salat, Löwenzahn-Marmelade, Kräutersuppe garniert mit Gänseblümchen, Wildkräuter-Salat mit Abornblüten und Ziegenkäse.

Rezepte

Brennessellimonade

Gut zwei Hände voll (möglichst junge) Brennesselspitzen,
Saft einer Zitrone,
etwas frischen Ingwer (wer mag) in
2 Liter kochendes Wasser geben und etwa 3 Minuten aufkochen.
200 g Rohrzucker zugeben und abkühlen lassen, abseihen und kalt stellen.

Dieser kalte Sirup wird (je nach Geschmack) im Verhältnis 1:1 oder 2:1 mit Sprudelwasser gemischt und eiskalt mit einer Scheibe Limone serviert.

Gierschlimonade

10 Stängel jungen Giersch, 1 Stängel Minze und 1 Stängel Gundermann zu einem Sträußchen zusammenbinden und die Kräuter gut drücken.

Das Kräutergebinde dann kopfüber in einen Krug mit 1 Liter klarem Apfelsaft hängen und so mindestens drei Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Danach die Kräuter entfernen (nochmals ausdrücken) und zu dem Apfelsaft dann 1 Liter Mineralwasser und Zitronensaft nach Geschmack dazugeben.

Gekühlt servieren. Auch Kinder lieben diese erfrischende Limo.

Brennnesselbrat

Etwa 150 g Brennnesselblätter blanchieren und mit einem Tuch ausdrücken (Saft auffangen), kleinschneiden und mit einer gewürfelten Zwiebel einige Minuten andünsten.

In der Zwischenzeit einen Hefeteig aus 250 g Weizen- und 250 g Dinkelmehl, 1 Portion Hefe (bei frischer Hefe 25 g Zucker zugeben) 160 g lauwarmem Wasser bzw. dem noch warmen Saft der Brennnessel zubereiten und gehen lassen.

Eine große gekochte Kartoffel (100 g) zerdrücken und zugeben.

Ebenso die Brennnesseln, einen TL Salz und

50 g Sonnenblumenkerne

Teig gut verkneten, etwa 30 Minuten gehen lassen, halbieren und zwei kleine Brote formen bzw. Teig in zwei kleine Kastenformen geben.

Erneut gehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei etwa 190°C für 30 Minuten backen.

Gierschbrötchen

600 Gramm gesiebtes Mehl mit 4 TL Backpulver und 3-4 Prisen Kräutersalz vermischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Dort hinein werden 500 Gramm Quark, 4 Eier, 1 EL Olivenöl und 4-5 Händevoll gehackter frischer Gierschblätter gegeben. Natürlich können hier auch andere Wildkräuter als grüne Zutat genommen werden.

Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann etwa 20 kleine Brötchen formen und bei 200°C etwa 35-40 Minuten backen.



Autorenprofil *Elke Fischer*

Elke Fischer, 1965 mitten im „Pott“ geboren, hat ihre gesamte Kindheit in Essen erlebt. Doch gerade dort, im Alltag der Großstadt, ist der Samen zur Naturverbundenheit gelegt und zum Keimling und wachsenden gebracht worden.

Während im Garten ihrer Kindheit „nur“ die reinen Kulturpflanzen ihren Platz haben durften, so ist außerhalb des Gartenzaunes immer mehr auch ihr Interesse und die Liebe zu den sogenannten Unkräutern gewachsen. Diese Wild- und Heilkräuter – und wie sie sie nennt „Gesund-bleib-Kräuter“ – sind für sie zu wahren Pflanzenfreunden und ein fester Bestandteil in ihrer Küche und Naturapotheke geworden.

Seit mehreren Jahren leitet die Autorin Spaziergänge und Veranstaltungen rund um die heimischen Wildpflanzen aus Gottes großem Unverpacktladen und verhilft Menschen dabei, die ungeliebten Unkräuter zu geliebten Pflanzenfreunden werden zu lassen.

Feste Wurzeln und ein stabiles Inneres sind auch im Leben von uns Menschen wichtig. Die Autorin greift dieses wichtige Thema auch in ihrer Familienbegleitung, Elternberatung und ihren Pädagogenschulungen (Weiterbildungsangebote für Pädagogen) auf.

Ihr Motto dabei: Starke, glückliche, selbstsichere Kinder braucht die Welt, und wir Erwachsenen haben die Verantwortung dafür.