Ausgabe 57 – Oktober 2015

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Kräutertouren im Ruhrgebiet

Die edle Herbstfrucht Marone

Der rohköstliche Tipp - Letzte Chance für Knopfkräuter

Muckefuck bis Blümchenkaffee – Ersatz für die „guten Bohnen“

Eichelkaffee

Pflanzenfamilien: Johanniskraut- oder Hartheugewächse

Beinwell – ein Wildkraut mit allen Sinnen erleben

Heidekräuter: Heilende Blüten in kargen Landschaften

Süßes aus der Vorratskammer: Kräuter-Kuchen, Kräuter-Sorbet und Kräuter-Dicksäfte

Pflanzenrätsel

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Kräutertouren im Ruhrgebiet

Seit Jahrzehnten durchstreift Ursula Stratmann ihre Heimat auf der Suche nach den schönsten Orten und stellt dort ihren Botanikfreunden die Kräutervielfalt vor.

Als Kräuterfrau im Ruhrgebiet hat es Ursula Stratmann wirklich gut. Die Landschaft ist so vielfältig, dass sie sich für jede Stimmung oder Jahreszeit eine andere Umgebung aussuchen kann. Hat sie mehr Lust auf einen wilden Fluss oder mehr auf einen wohlgeordneten Park mit Rasensalat, die blumenbunte Komplett-Apotheke am Radweg oder Salatkräuter am Seeufer?
Außerdem muss sie nicht weit fahren, um die Flora der Welt zu sehen. Im Ruhrgebiet treffen sich die Kontinente! Bei einem einzigen Spaziergang kann sie Pflanzen aus aller Herren Länder bewundern, die es bei uns gemütlich finden und hier heimisch geworden sind:
Das Drüsige Springkraut aus Indien, den Staudenknöterich aus Japan, die Riesen-Goldrute aus Kanada, das Schmalblättrige Greiskraut aus Südafrika, das Dänische Löffelkraut, das Orientalische Zackenschötchen und viele mehr ...
Ursula Stratman durchstreift nun schon seit Jahrzehnten ihre Heimat auf der Suche nach den besten Wildfpflanzenorten und stellt dort ihren Botanikfreunden die Kräutervielfalt vor. Was kann man essen? Was schmeckt auch der Oma? Welche Kräuter sind wahre Gourmetschätzchen? Womit kann man zaubern? Welches Kraut hält böse Geister fern? Welches heilt Pickel, Gicht, Sonnenbrand und Depressionen? Und welches hilft der Liebe auf die Sprünge?

In dieser Tätigkeit ist der Ruhrfluss einer ihrer Lieblingsorte. Die Ruhr fasziniert Ursula Stratmann an jeder Stelle. Sie ist ein Kraftstrom auf 219 km Länge, mit veränderlichem Gesicht, aber immer faszinierend. Der Ruhrradweg ist einer der vielfältigsten und schönsten in Deutschland. Er beginnt in den wilden Bergen nahe der Ruhrquelle.

Frau Stratmann war dort, um sich den Ursprung dieses hinreißenden Stroms anzuschauen und musste feststellen: Die Quelle ist ein Rinnsal. Das hat nichts mit dem großen, breiten Fluss zu tun, den sie aus der „Metropole Ruhr“ kennt!

Wenn man aber die Quellenumgebung in Winterberg durchstreift mit ihren traumhaften Hügeln, den ultrabunten Blumenwiesen und dem Rothaarsteig, dann weiß man, dass die „Kraft“ des Flusses auch von hier kommt.
Die Ruhr hat einen abwechslungsreichen Verlauf: durch Flachland mit Weitblick und Kühen in Schwerte, von Steilhängen und alten Wäldern begleitet in Dortmund, mit uralten Eichen, die dramatisch in den Felsen hängen in Hohensyburg, mit direkter Stadtnähe in Wetter, Hattingen und Essen, ab da mit mehr oder weniger Industrie oder schon „Industrie-Kultur“, mit einem Eisenbahn- und Wassermuseum in der Nähe, mit unzähligen Brücken … Vom Kanu aus ist diese abwechslungsreiche Landschaft mit ihren wild zugewachsenen Ufern ein ganz besonderer „Traum“.

Halde Rheinelbe

Frau Stratmann liebt Kraftorte, Schluchten, alte Wälder und rauschende Flüsse. Sie liebt atemberaubende Baumgesichter und Gänsehaut-Blumenwiesen. Sie liebt aber auch die Industrie-Romantik im Ruhrgebiet: Welche Geschichte hinter diesen Ruinen, hinter diesen gigantischen Türmen, Hallen und Rohren sich verbirgt!
In den 80ern tourte sie noch als junge Botanik-Studentin durchs Ruhrgebiet. Sie erzählt, dass die Studenten damals alle völlig fasziniert waren von der bunten, exotischen Blumenflut, die sich plötzlich und ganz von allein auf den aufgelassenen Industrie-Standorten zeigte. Mittelmeeriges, Wärmeliebendes, Exotika aus Südafrika, Heilpflanzengärten ganz ohne Zutun des Menschen.

Industriebotanik ist für Frau Stratmann ein Symbol dafür, dass die Natur sich im Endeffekt alles zurückholt. „Unzählige Diplom- und Doktorarbeiten beschäftigten sich damit“, sagt sie, „was hier wächst, wo es herkommt, und – ob Sie es glauben oder nicht – man diese Standorte unter Naturschutz stellen sollte.“

Ursula Stratmann
Autorin der beiden Bücher „Kräutertour de Ruhr“ und „Paradies in Grün – wilde Kräutergeschichten aus dem Ruhgebiet“.
www.kraeutertour-de-ruhr.de

Die edle Herbstfrucht Marone

Vor allem lecker ist sie, die Esskastanie – und Corinna Prestele erklärt Ihnen, wie sie am besten zubereitet wird.

Die essbare Kastanie oder auch Marone Castanea sativa wächst da, wo auch Wein wächst. In Deutschland sind das zum Beispiel das Rheintal, Baden und die Pfalz, dort ist der Höhenzug Haardt ein Mischwald mit vielen „Keschde“. Außerhalb Deutschlands sind es Regionen wie das Elsaß, Gebiete am Mittelmeer und die Schweiz. Allein im Tessin soll es 59 verschiedene Sorten der „Cheschtene“ geben, Schätzungen zufolge waren es in den vergangenen Jahrhunderten über 100 Sorten. Heute sind Speisen mit Maronen ein wunderbarer Luxus und begnadete Köche und Konditoren können sündhaft gute Speisen daraus zaubern.

Eingeführt haben sie die alten Römer, sie brachten sie aus ihrer Heimat mit. Damals war es eine Notwendigkeit, denn sie waren ein wichtiges kalorienhaltiges Grundnahrungsmittel.

Bitte prüfen, ob den Einheimischen nichts weggenommen wird

Falls Sie in diesen Regionen den goldenen Herbst genießen, lohnt sich ein Spaziergang, bei dem Sie Maronen sammeln. So ein Spaziergang unter den ungefähr 20 m hohen Bäumen hat viel Sinnliches: den Duft des Waldes, das Rascheln der heruntergefallenen Blätter und die bezaubernden Herbstfarben. Und falls Sie es gemütlicher haben

wollen: Oft bieten in der Fußgängerzone Kinder oder auf den Wochenmärkten die Bauern selbstgesammelte Kastanien an. Es bleiben aber auch viele Maronen ungenutzt auf dem Waldboden liegen - jedenfalls soweit mir bekannt ist. Wenn Sie sie selbst sammeln, nehmen Sie also den Einheimischen nichts weg. Wenn Sie ganz sicher sein wollen, dann prüfen Sie bitte, ob das auch wirklich der Fall ist. Auf jeden Fall stammt das Angebot, das Sie in gut sortieren Supermärkten, meist vorgekocht und vakuumiert, finden, von Kultur-Kastanien und nicht von im Wald gesammelten. Die Sorten wurden auf Größe und Ertrag gezüchtet. So verdient der Anbauer deutlich mehr und mit großen Früchten sparen Großverbraucher wie Köche, Konditoren und Verarbeiter Zeit und somit Geld.

Wenn die Schale entfernt ist, können die Maronen gebacken oder gekocht werden

Gekocht und gebacken ein Geschmackserlebnis

Kastanien können Sie ungefähr 3 Monate aufbewahren, dann fangen sie an, auszutrocknen. Es gibt zwei Verwendungsmöglichkeiten: entweder backen oder kochen. Die Gebackenen sind dann die „heißen Maroni“, die man in Deutschland auf den Weihnachtsmärkten oder in der Schweiz schon im Herbst kaufen kann. Die Gekochten können Sie als Ganzes zu Blaukraut oder Rosenkohl geben oder pürieren und daraus ein Halb-und Halb-Kartoffelpüree oder süße Desserts zubereiten. Für alles beginnt die Zubereitung gleich: Waschen und mit einem scharfen Messer die Schale auf einer Seite kreuzweise einritzen.
Wenn Sie sie Backen wollen: entweder in speziellen Kastanientöpfen oder in einer Bratpfanne mit Deckel ca. 30 Minuten lang bei ca. 100° C im Ofen backen. Wenn die Schale aufspringt, so dass Sie sie schälen können, sind sie fertig.

Beim Kochen gibt es zwei Schritte: Zuerst muss die Schale weg, dann müssen sie weich gekocht werden.
Das geht so: Die Kastanien ca. 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Sie sind dann fertig, wenn Sie die äußere Schale und die innere Haut leicht entfernen können. Das Weichkochen dauert ca. ½ Stunde. Dazu die Maronen in einen Topf geben, soviel Wasser dazu, dass sie gerade bedeckt sind, leicht salzen und köcheln lassen.

Vermicelli

Meine Lieblings-Maronenspeise sind Vermicelli, übersetzt „Würmchen“, man könnte auch sagen „Kastanien-Spaghetti“. Ich habe sie in der Schweiz kennengelernt, dort ist es ein typisches Herbstdessert. Wenn Sie mich fragen: zum Niederknien gut.

Zutaten:

1 kg Maronen mit Schale
(das ergibt ca. 500 g Kastanien)
200 g Milch
1 Vanillestange
100 g Zucker
100 ml Sahne
2 EL Kirschwasser
Zum Garnieren:
1 Becher Sahne

Zubereitung:
Wie oben beschrieben: Erst die Schale der Maroni entfernen und dann weichkochen.

Anschließend die weichen Maronen pürieren. Die Vanilleschote auskratzen und die aufgeschlitzte Vanilleschote mit der Milch aufkochen. Die Vanille-Milch mit dem Maronenpüree vermischen und die Sahne und den Zucker dazugeben. Den dickflüssigen Brei erkalten lassen, dann mit Kirschwasser abschmecken und die Vanilleschote entfernen.

Vermicelli mit Kirschwasser sind ein sündhaft gutes Dessert

Es gibt spezielle Vermicelles-Pressen, Sie können aber auch eine Kartoffelpresse oder einen Fleischwolf nehmen. Bei mir musste es diesmal schnell gehen, und so habe ich eine Spritztülle verwendet, für die Sahne einen größeren Aufsatz, und einen kleineren für die Kastanien. Nicht ganz sooo schön, aber ausreichend, finde ich jedenfalls. Zum Servieren brauchen Sie ein dekoratives Glas: erst Sahne hineingeben, darauf kommen die Vermicelli. Eine Sahnehaube garniert das Dessert.

Corinna Prestele

Der rohköstliche Tipp - Letzte Chance für Knopfkräuter

Ein Herbstrezept, das reichlich Mineralstoffe liefert, stellt Ihnen Christine Volm vor.

Rohköstliches Herbstgemüse (c) wild&roh, Sindelfingen

Galinsoga parviflora, das Kleinblütige Franzosenkraut, auch Knopfkraut genannt, und Galinsoga ciliata, das Behaarte Knopfkraut, mögen es warm und wachsen besonders gut, wenn sie genügend Feuchtigkeit haben.
Das ist jetzt im Herbst noch der Fall, mit dem ersten Frost dann erfrieren die zarten Pflanzen, die aufgrund ihrer ursprünglichen Herkunft aus Südamerika bei uns nur einjährig gedeihen.

Die frischen Blätter dieser Korbblütler schmecken aromatisch nach Sonnenblumenkernen und sind zudem reich an Magnesium, Calcium und anderen Mineralstoffen. Besonders ihr Eisengehalt ist zu nennen – das Zwölffache vom Kopfsalat ist schon beachtlich.

Eiweißreich sind die Knopfkräuter außerdem und da sie sogar milder schmecken als Kopfsalat, sind sie ideal, um rohköstliche Gemüsegerichte und Salate zu ergänzen.

Perfekt also, um mit Paprika und Lauch eine cremige Liaison einzugehen.

Buntes rohköstliches Herbstgemüse für 2 Portionen

© Dr. Christine Volm

1 Paprika
1 Lauch

6 Handvoll junge zarte Triebe vom Knopfkraut

1 Handvoll Blätter vom kleinen Wiesenknopf

½ Handvoll junge Blätter von der Schafgarbe

2 EL Zitronensaft
2 EL Mandelmus

1 EL Nama Tamari (rohe glutenfreie Sojasauce)

etwas Wasser

Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Paprika und Lauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter kleinschneiden. Das Mandelmus mit dem Zitronensaft, der Tamarisoße und Wasser nach Bedarf zu einer cremigen Salatsauce rühren. Diese mit Lauch und Paprika vermengen und zum Schluss die Kräuter unterheben und mit frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

Wer eine fruchtig-süße Note dabei haben möchte, der kann noch 3 EL Birnenwürfelchen dazugeben.

Und nun: Gesunden Appetit!

Ich freue mich, wenn Sie mir erzählen, wie es Ihnen geschmeckt hat – gerne über Facebook oder Google+.

Christine Volm

Wer mehr über Rohkosternährung mit Wildpflanzen wissen möchte, findet weitere rohköstliche Rezepte in den Büchern von Christine Volm, z.B. ein Rezept für Gierschspinatsuppe in "wild&roh - Die besten Smoothies mit Wildpflanzen", erschienen im Juni 2015 im Verlag Eugen Ulmer. ISBN 978-3800184415.

Noch mehr Informationen zur Ernährung mit Rohkost und essbaren Wildpflanzen und zahlreiche Rezepte gibt es in diesen Büchern von Dr. Christine Volm: „Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen“ (Ulmer Verlag 2013) und „Meine liebsten Wildpflanzen – rohköstlich: sicher erkennen, vegan genießen“ (Ulmer Verlag 2013).

Alle Bücher sind im Handel erhältlich oder signiert/mit persönlicher Widmung zu bestellen unter wildundroh@web.de.

Zusätzliche Infos und Rezepte im Blog: http://tine-taufrisch.blogspot.com oder bei Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, D-71063 Sindelfingen, Tel. 07031/811954, www.christine-volm.de, info@christine-volm.de. https://www.facebook.com/wildundroh.by.christine.volm bei Google+ unter Christine Volm und in der Community wildundroh oder in der Facebook-Gruppe „Essbare Wildpflanzen roh-vegan“. Hier sind alle willkommen, die sich über roh-vegane Wildpflanzenrezepte und weitere Wildpflanzenthemen austauschen möchten.

Muckefuck bis Blümchenkaffee – Ersatz für die „guten Bohnen“

Pflanzenkaffee ist so vielfältig wie die Natur selbst – Karin Greiner hat zahlreiche Informationen über das heiße Getränk für Sie zusammengetragen.

Obere Reihe von links nach rechts: 1. Meine Hausmischung aus Malz, Eicheln, Löwenzahnwurzel, 2. Malzkaffee, 3. Feigenkaffee, 4. Bucheckern. Mittlere Reihe: 5. Zichorienwurzel, 6.Löwenzahnwurzel, 7. Löwenzahnwurzel gemahlen, 8. Walnüsse. Untere Reihe: 9. Eicheln, 10. Eicheln geröstet, 11. Dörrbirnen und getrocknete Feigen, 12. Lindenfrüchte

Kaffee? Espresso, Mokka oder Café au lait war gestern, es lebe der Filter-Kaffee. Keineswegs aus Bohnen vom Kaffeestrauch (Coffea) der Sorte Arabica oder Kopi Luwak, schon gar nicht in Kapseln oder Pads und auch nicht aus der Maschine oder dem Vollautomaten. Sondern wie schon bei Oma gekonnt aus Wurzeln, Früchten, Samen - selbst vorbereitet und liebevoll mit der Hand aufgebrüht. Surrogate feiern ein Revival, und zwar nicht nur die aus Kulturpflanzen, sondern mehr und mehr auch aus wilden Gewächsen.

Getreide, Malz und Früchte

Echter Bohnenkaffee, also das schwarze Getränk gebrüht aus gerösteten, gemahlenen Samenkernen der Steinfrüchte vom Kaffeestrauch, war früher ein absolutes Luxusgut. Mitte des 17. Jahrhunderts nach Europa gelangt, blieb der Bohnenkaffee der begüterten Bevölkerung vorbehalten. Das gemeine Volk musste sich mit allerlei Ersatz zufrieden geben. Aber man war sehr erfinderisch. Aus allen möglichen und schier unmöglichen Grundstoffen entstanden nachgeahmte Produkte - Ersatzkaffee.

Torf, Ziegelmehl, Erde dienten vor allem zum Strecken des teuren Bohnenkaffees, daneben auch Baumrinde, Wurzelwerk, Brotkrusten oder Zwieback, wenn auch eher aus unlauteren Gründen. Keine Plagiate, sondern echte Surrogate, eben Ersatzstoff, entstanden vornehmlich aus Getreide (insbesondere Gerste, auch Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer, Hirse), Malz und Zichorienwurzeln (Wegwarte, Cichorium intybus) wie auch Dörrbirnen und Feigen (Ficus carica). Man findet diese Land- oder „Gesundheits-“Kaffees bis heute in gut sortierten Geschäften. Sogar eine Art „Nescafé“ ist immer noch erhältlich: Der altbekannte, lösliche Caro-Kaffee aus Gerste, Gerstenmalz, Zichorie und Roggen.

Kartoffeln, Runkelrüben, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln, Haferwurzeln, Sellerie, Erbsen, Platterbsen, Wicken, Bohnen, Mais, Gurken, Kürbis, Sonnenblumen, Buchweizen, Erdmandeln und mehr lieferten ebenfalls den Grundstoff für einen Kaffee der armen Leute, der jedoch als Lorke (Krötenwasser), Plörre oder Plempe eher gering geschätzt wurde.

Dörrbirnen als Grundlage oder zum Mischen für Kaffee kann man entweder selbst herstellen oder in gut sortierten Geschäften kaufen.

Hauptsache Kohlenhydrate

Grundsätzlich lässt sich aus fast allem, was die Natur an Pflanzenteilen spendet, Kaffeeersatz machen, solange nur genügend Kohlenhydrate darin stecken. Stärke und Zucker werden durchs Rösten umgewandelt und Röstaromen freigesetzt, was für Färbung und Geschmack wichtig ist. Die Verarbeitung verlangt viel Gespür und Erfahrung, um ein gutes Aroma zu erzielen.

Gewöhnlich werden die Pflanzenteile gesäubert, gegebenenfalls vorab entbittert, dann grob gehackt und geröstet. Beim Rösten ist darauf zu achten, dass die Stücke gut Farbe, eben typisches Kaffeebraun von hell bis dunkel annehmen, aber nicht verkohlen. Nur so bleibt man vor unerwünschten Stoffen wie Furan oder Acrylamid verschont, die sich bei großer Hitzeeinwirkung bilden. Geduldiges, ausgiebiges Rühren bei nicht zu starker Hitze führt zu einem optimalen Röstgrad.

Früchte aus Wald und Feld

In Gebrauch waren vor allem gehaltvolle Waldfrüchte wie Eicheln, Bucheckeren, Haselnüsse, Walnüsse, Esskastanien, Linden, Vogelkirschen oder Wacholderbeeren. Kaffee aus Ei-

Bei Kriecherl, Pflaumen, Mirabellen oder Reineclauden werden die in den Steinen steckenden, oft recht großen und saftigen Samen zur Kaffeeherstellung verwendet.

cheln verschiedener Eichenarten (Quercus) und Edelkastanien (Castanea sativa) ist durchaus würdig, ihn zu probieren. Eichelkaffee schmeckt karamellig und macht schnell satt, weshalb er auch als Stärkungsmittel für kränkelnde Kinder und schwache Personen galt.
Einen besonders schmackhaften „Blümchenkaffee“ ergeben die Früchte vom Kletten-Labkraut (Galium aparine). Auch die Mini-Kugeln der anderen Labkraut-Arten, z.B. Wiesen-Labkraut (Galium mollugo) oder Wald-Labkraut (Galium sylvaticum) sind schnell zu Kaffee gekocht, wenn auch entsprechend langwierig zu sammeln. Für eine Tasse Kaffee benötigt man einen gehäuften Esslöffel Früchte, die trocken in einer Pfanne geröstet, dann gemahlen und schonend im Filter aufgebrüht werden. Kein Wunder, dass es so gut schmeckt: Labkräuter sind mit dem echten Kaffee nahe verwandt, alle gehören zur Familie der Rötegewächse (Rubiaceae).

Eine Kaffee-Spezialität in Südtirol ist der “Altreier Kaffee” aus Lupinus pilosus

Kaffee vom Labkraut ergibt einen besonders schmackhaften “Blümchenkaffee”

Kaffee aus Pflanzenteilen - wie hier aus der Löwenzahnwurzel - ist koffeinfrei und gut bekömmlich.

Samen-Sammelsurium

Knackt man die Kerne von Kornelkirschen (Cornus mas), kommt ein kleiner Same zum Vorschein. In diesem steckt ein erstaunliches Aroma, das dem wahren Wiener Kaffee wohl einst dessen unverwechselbaren Geschmack verliehen hat. Ähnlich wie auch Weißdorn (Crataegus) knackt man die sehr harten Kerne, röstet sie und mischt sie zu anderem Kaffeegrundstoff dazu. Mahlen lassen sich die Kerne kaum, das gilt auch für die Steine der Mehlbeeren (Sorbus aria), Vogelkirschen (Prunus avium) und Traubenkirschen (Prunus padus). Sie werden komplett geröstet und mit Heißwasser übergossen, eine Zeitlang stehen gelassen, dann abgeseiht.

Von Steinobst wie Hafer- oder Kirschpflaumen (Prunus domestica ssp. cerasifera bzw. ssp. insititia) verwendet man dagegen wie bei Aprikosen (Prunus armeniaca), Pfirsich (Prunus persica), Pflaumen oder Zwetschen (Prunus domestica) nur die in den Steinen steckenden, oft recht großen und saftigen Samen. Mit Samen von Brombeeren (Rubus), wilden Johannisbeeren (Ribes) und Stachelbeeren (Ribes uvacrispa) oder den Kernchen der Hagebutten (weiche Fruchthülle entfernen) darf ebenso experimentiert werden wie mit Maulbeeren (Morus) und Holzbirnen (Pyrus pyraster). Letztere werden entweder samt Schale und Kernhaus in dünne Scheiben oder Spalten oder entkernt in Ringe geschnitten, dann schnell getrocknet und grob zerkleinert geröstet. Dörrbirnen dienen zudem als geschmacksaufwertende Zutat zu anderen Kaffeegrundstoffen.

Wurzelwerk

Neben den weithin bekannten und beliebten Zichorienwurzeln kommen zur Kaffeebereitung hauptsächlich Wurzeln von Korbblütlern, Glockenblumengewächsen und Doldenblütlern infrage: Löwenzahn (Taraxacum officinale), Hainsalat (Aposeris foetida), Herbst-Löwenzahn (Leontodon autumnalis), Rauer Löwenzahn (Leontodon hispidus), Gewöhnliches Ferkelkraut (Hypochaeris uniflora), Wiesenbocksbart (Tragopogon pratensis), Rapunzel-Glockenblume (Campanula rapunculus), Acker-Glockenblume (Campanula rapunculoides) sowie Wilde Möhre (Daucus carota). Auch die stärkehaltigen Rhizome von Quecken (Elymus repens) oder von Schilf (Phragmites communis) lassen sich rösten, nur bleibt der Geschmack eines kaffee-artigen Getränks daraus gewöhnungsbedürftig.
Die Wurzeln oder Rüben müssen gründlich gesäubert und eventuell sogar geschält werden. Dann stückelt man sie oder schneidet sie in dünne Scheiben. Nach dem Vortrocknen an einem warmen Ort wird alles geröstet, dann gemahlen. Um Wurzeln für Kaffee zu lagern, trocknet man sie komplett. Geröstet wird erst unmittelbar vor Gebrauch.

Mehr als schwarzes Pulver

Die Geschmackspalette an Sparkaffee oder Hutzelwasser ist äußerst breit gefächert. Aus den gerösteten, pulverisierten Pflanzenteilen entsteht kein Einheitsgebräu, sondern eine Fülle interessanter Getränke, in die man sich einarbeiten muss. Irgendwann findet jeder den Blümchenkaffee, der ihm zusagt. So unterschiedlich die Aromen, so einheitlich ist jedoch eine Eigenschaft: Kein einziger Ersatzkaffee beinhaltet das Alkaloid Koffein! Bei allen handelt es sich um "0-FX-coffee" (Null-Effekt-Kaffee).

Noch ein Tipp: Die Pulver aus gerösteten Früchten, Samen oder Wurzeln haben sehr ausgeprägte Geschmacksrichtungen, die sich als völlig neue Würze in der Küche einsetzen lassen. Nehmen Sie doch mal Löwenzahnwurzel-Kaffeepulver für einen Kuchen statt Instant-Kaffee.

Karin Greiner
www.pflanzenlust-blog.de

Wenn Sie lernen möchten, wie Kaffees aus verschiedensten wilden Wurzeln und Früchten zubereitet werden und noch viel mehr über Kräuter und Wildpflanzen erfahren wollen, dann bietet sich dafür der Zertifikats-Lehrgang KRÄUTERPÄDAGOGE an. Karin Greiner ist die Leiterin des Dozententeams der Gundermannschule – Infos unter www.gundermannschule.com oder Telefon 02157 - 128 520.

Eichelkaffee

Passend zu ihrem Text hier noch ein köstliches Wildfruchtkaffee-Rezept von Karin Greiner.

Eichelkaffee in vier Herstellungsschritten: gepflückt,geschält, geröstet, gemahlen

Egal ob Stieleiche (Quercus robur) oder Traubeneiche (Quercus petraea), beide heimischen Arten eignen sich gut. Auch die Amerikanische Roteiche (Quercus rubra) mit ihren sehr hartschaligen Früchten lässt sich nutzen. Gesammelt werden die Eicheln so früh wie möglich, wenn sie gerade eben ihre maximale Größe erreicht, sich aber noch nicht braun gefärbt haben. Das Innere soll weich und gelb bis weiß sein, schwarze Verfärbungen rühren oft von einer Umsetzung der Gerbstoffe her – wenn die Eicheln nicht gar von Maden befallen sind.

Die frisch gesammelten Eicheln mit reichlich heißem Wasser überbrühen, kurz durchschwenken und sofort wieder abseihen. Diese Prozedur solange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Bei manchen Eicheln reicht das einmal, andere müssen dagegen bis zu fünfmal gespült werden. Alternativ kann man die Eicheln auch kochen, rund 30-40 Minuten.

Die noch warmen Eicheln schälen. Die „Bohnen“, also die beiden dicken, stärkereichen Keimblätter, nochmals in heißem Wasser schwenken. Sie fühlen sich jetzt mehlig und leicht fettig an. Die Hälften mindestens voneinander trennen, besser alles grob hacken. Auf ein Backblech legen, das mit Backpapier belegt ist. Im Backofen zunächst bei 100 °C 20-30 Minuten trocknen, dabei die Backofentür einen Spalt offen halten oder mehrmals öffnen, damit Dampf entweichen kann.

Wer sofort Eichelkaffee zubereiten möchte, röstet die Eichelstücke bei 180-200 °C, bis sie eine dunkle goldbraune Färbung angenommen haben. Wer lieber kräftigen Kaffee trinkt, sollte die Eicheln sogar tief dunkelbraun rösten. Möchte man die Eicheln aufbewahren, dann müssen sie an einem schattigen, warmen, gut belüfteten Ort gut durchgetrocknet werden. Trocken und kühl lagern, erst direkt vor Gebrauch rösten.

Die gerösteten Eicheln abkühlen lassen und fein mahlen (in einer handbetriebenen Kaffeemühle oder in einer elektrischen mit Messermahlwerk). Pro Tasse einen gehäuften Teelöffel Eichelkaffeemehl mit 200-250 ml Wasser überbrühen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Dann den Kaffee vom Satz, der sich unten absetzt, abgießen. Keine Espressomaschine verwenden, nicht mit einer Kaffeemaschine aufbrühen oder durch einen Kaffeefilter laufen lassen, das Fett in den Eicheln setzt sofort die Poren im Filterpapier zu!

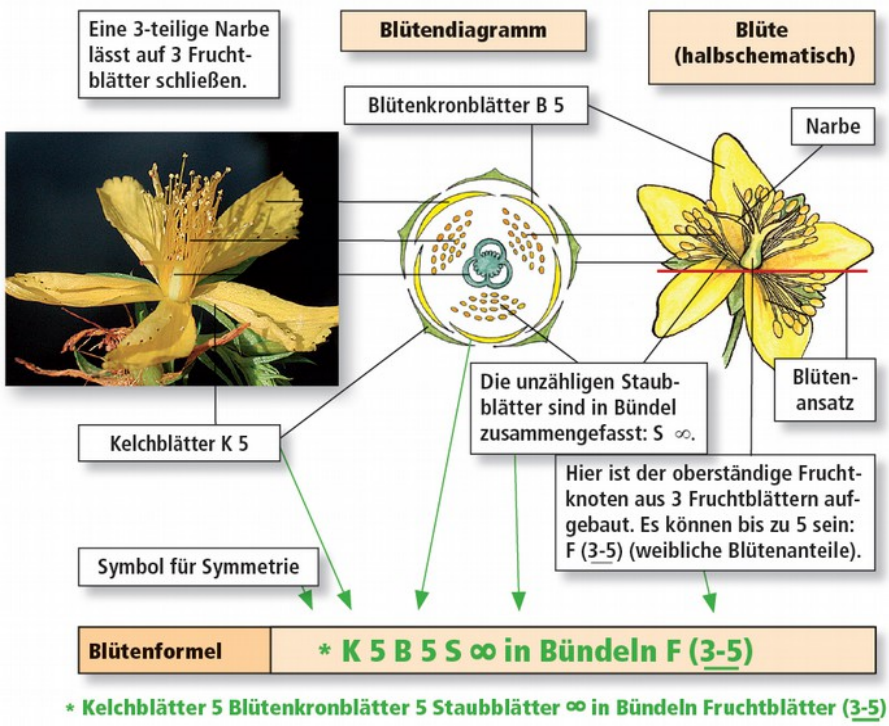
Eichelkaffee hat ein zart buttriges, karamellartiges Aroma, schmeckt pur oder mit heißer, aufgeschäumter Milch und wenig Honig vermischt. Gewürze wie Zimt oder Kardamom passen gut dazu.
Der Kaffeesatz vom Eichelkaffee lässt sich weiterverwenden: Pur oder mit Mandelmus, Nussmus gemischt, zu Müsli, in Apfelmus, für Pudding. Mit Zucker, geriebener Schokolade und härtendem Fett (z.B. Kokosfett) kann man daraus Pralinen (Trüffel) zubereiten.

Karin Greiner

Buch"Der heilsame Wald"
von Karin Greiner
Softbroschüre, erschienen in der edition blaes
Zehn altbewährte Pflanzen für die Gesundheit - kleiner Einstieg in das faszinierende Reich des Waldes.
Die Eiche finden Sie hier auch, samt Kaffee.
Direkt zu bestellen unter:
www.pflanzenlust.de

Pflanzenfamilien: Johanniskraut- oder Hartheugewächse

Bei den Pflanzenfamilien mit Rita Lüder geht es in dieser Ausgabe um die kleine Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae).



Diese werden auch Hartheugewächse genannt. Der Name kommt von „hartem Heu“ – beobachten Sie einmal, wie lange die verblühten Pflanzen den Witterungseinflüssen trotzen! Es ist eine kleine Familie, von denen es weltweit nur drei Gattungen mit ca. 400 Arten gibt. Bei uns ist nur die Gattung Johanniskraut (Hypericum) heimisch. Sie umfasst 9 Arten.

Zur Gattung Johanniskraut gehören Stauden oder Halbsträucher mit gegenständigen Blättern. Sie sind stets sitzend und tragen nie Nebenblätter. Bei einigen Arten können Sie, wie beim Echten Johanniskraut, die Öldrüsen, die die Blätter durchscheinend punktiert erscheinen lassen, auch ohne Lupe erkennen. Dies geht am besten, wenn Sie ein Blatt gegen das Licht halten.

Die Öldrüsen des Echten Johanniskrautes sind mit bloßem Auge auch ohne Lupe sichtbar.

Der Blütenstand befindet sich endständig am Stängel und setzt sich aus mehreren radiär-symmetrischen Scheibenblüten zusammen. Die 5 Kelch- und 5 Kronblätter sind frei. Sie werden von vielen verschiedenen, pollensammelnden Insekten besucht.
Die zahlreichen Staubblätter sind zu 3 oder 5 Bündeln zusammengefasst. Sie stehen genau vor den Blütenkronblättern. Der Fruchtknoten wird aus 3 oder 5 verwachsenen Fruchtblättern gebildet, aus denen eine Kapselfrucht entsteht, in der zahlreiche Samen reifen.

Der Legende nach hat der Teufel die Löcher (Sekretbehälter) in die Blätter gestochen – voller Zorn darüber, dass die Menschen ihre Depressionen, die sie ihm viel leichter zugänglich gemacht hätten, mit diesem Kraut heilen konnten.

Diese und weitere Informationen finden Sie in dem „Grundkurs Pflanzenbestimmung“ von Dr. Rita Lüder, 7. Auflage, ISBN: 978-3-494-01497-5, Quelle & Meyer Verlag. Weitere Informationen, Tipps und Rezepte zur Verwendung finden Sie in „Wildpflanzen zum Genießen...“ von Dr. Rita und Frank Lüder, kreativpinsel-Verlag, ISBN: 978-3-9814612-0-6, Preis: 19,95 €, www.kreativpinsel.de

Echtes Johanniskraut: Der lat. Name leitet sich von „hyper eikona“ ab und bedeutet „gegen Spuk und Geister“. Der Blühbeginn liegt am Johannistag (24. Juni). Einer Legende nach soll ein über Nacht erblühter Zweig dem hlg. Johannes das Leben gerettet haben. Seine Verfolger, die seine Tür mit dem grünen Zweig als Erkennungszeichen markierten, konnten den grünen Zweig gelb erblüht am nächsten Tag nicht mehr erkennen. Einer weiteren Überlieferung nach wurde der beim Zerdrücken der Blüten austretende rote Saft als Blut Christi gedeutet. Die Blüten sind eine essbare Dekoration für verschiedenste Gerichte. In Öl ausgezogen können sie in der Küche oder als Hautpflegemittel und Einreibung gegen Sonnenbrand, Rheuma, Hexenschuss und zur Wundbehandlung verwendet werden. Innerlich lindert es Magenbeschwerden. Die Blüten können auch in Alkohol ausgezogen werden. Die etwas herb schmeckenden Blätter können an Salate, Wildgemüsegerichte und als Aroma in Liköre gegeben werden. In der modernen Signaturenlehre symbolisiert es Willenskraft – und der symmetrische und gerade Aufbau steht für Stabilität und Gleichgewicht. Johanniskraut ist für jeden Hauttyp als Zusatz für kosmetische Produkte geeignet. Die Blüten liefern einen goldgelben und die Blätter einen zitronenfarbenen Farbstoff, der mit Methanol rot wird.

Beinwell – ein Wildkraut mit allen Sinnen erleben

Monika Wurft hält zahlreiche Informationen über diese Pflanze in Sachen Botanik, Heilkunde, Küche und Garten für Sie bereit.

Beinwellblätter als Schmuck

Kann man Pflanzen am Geräusch erkennen? Bei Beinwell und Borretsch kann man es tatsächlich. Ist es ganz ruhig, kann man hören, wie es raschelt und kratzt, wenn mit der Hand über ein Beinwell oder Borretschblatt gestreift wird. Derjenige, der das Blatt in der Hand hält, kann das natürlich auch erspüren.
Die Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae) - auch als Borretschgewächse bekannt - macht da ihrem Namen alle Ehre. Meist sind ihre Vertreter stark behaart und dadurch so rau, dass sie hör- und fühlbar werden. Das lässt sich auch gut ausprobieren, indem man den Beinwell wie im Bild als Schmuck verwendet. Durch seine Behaarung bleibt er an Stoffen regelrecht kleben und lässt sich als Dekoration für manches Kleidungstück nutzen.

Diese besondere Erfahrung ist nicht nur für Kinder interessant, zumal sich beim Reiben der Blätter ein Duft nach Gurke ausbreitet.

Beim Echten Beinwell, Symphytum officinale, im englischen auch als Comfrey bekannt, handelt es sich um eine verästelte, steifhaarige, verzweigte Staude, die bis zu 1 m hoch werden kann und vorwiegend an feuchten Gräben, nassen Wiesen oder entlang von Waldwegen zu finden ist. Die geflügelten Stängel wachsen aufrecht und sind wie die Blätter borstig behaart. Die Blätter werden bis zu 30 cm groß, sind breit lanzettlich und die größten Exemplare unter ihnen wirken wie die Flügel eines großen Raubvogels.

Die Blütenstände des Beinwells sitzen am Stängelende und in den oberen Blattachseln als eingerollte Wickel, die den ganzen Sommer über neue Blüten nachschieben. Die glockigen Beinwellblüten findet man deshalb von Mai bis August in lila-violetten bis weißlichen Farbabstufungen.

Die Samen des Beinwells, sogenannte Klausen, sind vier geteilt und schwarz glänzend. Sie sind mit einen fettreichen Anhängsel ausgestattet, dem sogenannten Elaiosom. Dadurch sind die Samen für Ameisen und Vögel schmackhaft, die wiederum für ihre Verbreitung sorgen.

Für die Verwendung in der Heilkunde stand schon immer die Wurzel des Beinwells im Mittelpunkt – ein dicker, saftig- schleimiger, außen schwarzer, innen weißer Wurzelstock, der über einen Meter tief wurzeln kann. Vom Geschmack her ähnelt er der Schwarzwurzel. Mit weiteren Namen wie Wallwurz, Beinwurz, Bienenkraut, Schwarzwurz, Schmerzwurz oder Soldatenkraut kommen unterschiedliche Besonderheiten in der Verwendung der Pflanze zum Ausdruck: von der Bienenweide, über die Knochen (Gebeinen), die zusammenwachsen (wellen), bis zum Kraut, das Schmerzen lindert und für verwundete Soldaten verwendet wurde.

Beinwell war schon in der Antike als Heilpflanze für gebrochene Knochen bekannt. Seine Verwendung in der Volksheilkunde ist auf seinen hohen Gehalt an Allantoin im Zusammenspiel mit Schleimstoffen, Gerbstoffen und Kieselsäure zurückzuführen, die abschwellend, entzündungshemmend, schmerzstillend und wundheilend wirken. Dabei wird Beinwellwurzel äußer-

Beinwell wächst als Staude und kann bis zu 1 Meter hoch werden

lich in Form von Umschlägen und Salben bei stumpfen Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen eingesetzt. Zum Einsatz für Umschläge kommt z. B. ein Beinwellauszug. Dazu werden Wurzelstücke in Wasser ca. 10 Minuten lang gekocht, danach abgeseiht und in diesem Wasser getränkte, warme Wickel aufgelegt.

Auch ein Breiumschlag aus der frischen Wurzel ist möglich. Dazu wird ein Wurzelstück fein geraspelt, mit etwas Wasser oder Öl zu einem streichfähigen Brei angerührt, messerrückendick auf ein Tuch oder einen Verband gestrichen und direkt als Umschlag aufgelegt. In der Volksheilkunde werden auch Beinwell-Teekuren bei Rheuma und Bronchitis empfohlen.

Auf Grund des Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden ist die Pflanze in jüngster Zeit innerlich eingenommen allerdings in die Kritik geraten. Diese Alkaloide rückten erst vor einigen Jahren ins Rampenlicht. Da sie in der Leber verstoffwechselt werden, können sie, in großen Mengen eingenommen, leberschädigend wirken. Über Jahrhunderte wurde der Beinwell allerdings als Heil- und Nahrungspflanze geschätzt und genutzt. Inzwischen ist in neueren Auflagen von Wildkräuter- und Heilpflanzenbüchern ein Vermerk dazu zu finden, dass pyrrolizidinhaltige Pflanzen nicht über einen längeren Zeitraum und in höheren Dosen verwendet werden sollen.

Als gelegentliche Delikatesse für die Wildkräuterküche kommen die Blätter des Beinwells aufgrund ihres leckeren Geschmacks und des hohen Proteingehalts zum Einsatz. Sie können von April bis August frisch verwendet werden. Werden sie immer wieder zurückgeschnitten, wachsen laufend zarte, Beinwellblätter nach. Bei größeren Blättern empfiehlt es sich, die dicke Mittelrippe flach zu klopfen oder herauszuschneiden. So vorbereitet, können sie in Gemüsegerichten, zu Blattrouladen, Kräutergetränken, in Spinat, Salaten, eingelegt mit Käse und ausgebacken im Teig verwendet werden. Die Blüten setzen als essbare Dekoration z. B. auf einem grünen Salat oder in einer Kräuterbutter schöne Akzente.

Ideale Zeit für die Ernte der Wurzelstöcke ist ab dem Spätherbst bis ins Frühjahr, wenn sich die Pflanze oberirdisch zurückgezogen hat. Man gräbt dann Teile der Wurzel aus, befreit sie von Erde, verwendet sie frisch oder schneidet sie der Länge nach durch und hängt sie zum Trocknen auf.

Am besten gibt man dem Beinwell einen Platz im eigenen Garten, dann kann man die Stelle mit einem Stab markieren und auch im Winter bei Bedarf auf die Wurzeln zurückgreifen.
Beinwell lässt sich selbst durch kleine Wurzelstückchen weiter vermehren. Die kräftige Staude benötigt dann zwar einiges an Platz, lässt sich jedoch auf feuchtem Boden neben dem Kompost oder im Heckenbereich leicht ansiedeln

Ein borstig-behaartes Beinwellblatt

und bereichert die Artenvielfalt im eigenen Garten. Beinwellblüten produzieren sehr viel Nektar und sind deshalb auch eine beliebte und wichtige Bienenweide. Die Blütenbildung hängt jedoch mit der Sonneneinstrahlung am jeweiligen Standort zusammen: je mehr Sonne, desto mehr Blüten.
Stehen viele Beinwellblätter zur Verfügung, kann man diese im Garten auch als Mulchdecke verwenden, die einerseits den Boden vor Austrocknen schützt und ihm andererseits Eiweiß und Stickstoff zur Verfügung stellt. Auch Brühen und Jauchen lassen sich aus ihnen herstellen und bei Gartengemüse als Dünger verwenden.

Beinwellsalbe

Zwei Handvoll gewaschene, geriebene Beinwellwurzeln, 150 g Öl, je nach eigenen Vorlieben Olivenöl oder Sonnenblumenöl, 15 g Bienenwachs

Zubereitung:

Die Wurzeln mit dem Öl in einem Topf geben und unter Rühren langsam erwärmen.
Die Masse bei 50-70°c ca. 60 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausziehen lassen und danach durch ein Sieb filtern. Den Beinwellbrei gut ausdrücken (Rückstand evtl. als Kompresse auflegen) und dann das Bienenwachs zum Öl geben und wiederum solange umrühren, bis es geschmolzen ist. Danach das Öl sofort in kleine Cremetiegel füllen und offen stehen lassen, bis es erkaltet ist. Danach verschließen und die Salbe kühl aufbewahren. Da sie keine Konservierungsstoffe enthält, ist sie ca. ein Jahr haltbar und zur nächsten Saison wird neue gemacht.

Der typische Blütenstand des Beinwells

Schafskäse im Beinwellpäckchen:

Einige große Beinwellblätter, Schafskäse, Gemüse und Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Gegrillter Schafskäse ist eine leckere Alternative zum Fleisch.
Wer hier auf Alufolie verzichten will, nimmt einfach einige große Beinwellblätter, legt sie überkreuz und wickelt den Schafskäse darin ein. Je nach Geschmack kann er mit Zwiebeln, Knoblauch, Pilzen oder Kräutern belegt werden. Das Paket mit einem Zahnstocher verschließen und in einer Pfanne oder auf dem Grill garen. Hier schmeckt sogar die Verpackung.

©Monika Wurft, wurft@schiltach.de
Buchautorin „Wildkräuter als Wegbegleiter“

Heidekräuter: Heilende Blüten in kargen Landschaften

Volksmedizinisch stehen Heidekräuter in hohem Ansehen - vollkommen zurecht, wie die Heilpraktikerin Astrid Süßmuth aus der Praxis weiß.

Glockenheide (Erica tetralix)und Stechginster (Ulex europaeus) bringen im Spätsommer das irische Moor zum Leuchten.

Einst waren die Besen-, Schnee- und Glockenheide aus der Familie der Ericaceae begehrte Heilmittel, doch bereits Leonhard Fuchs konstatierte im 16. Jahrhundert, dass sie "bey den Apoteckern in keinen brauch" seien (Fuchs, 1975). Doch in der Volksmedizin haben die Heidekräuter besonders für Harnorgane und Nieren noch immer eine große Bedeutung.

Heidekraut verleiht der kargen Landschaft der Hochalpen wie auch der Moore zumindest einen Anflug von Lieblichkeit (Schneeheide am Piz Lad, Vintschgau).

In den frühen medizinischen Werken wurden die verschiedenen "Heyden" nicht unterschieden ("Heyd blüet zwey mal im jar, im frûling und im Herbst" - Fuchs, 1975). Eine botanische Ungenauigkeit, die sich in genau dieser Form bis heute erhalten hat und die die Beschäftigung mit dieser Pflanzengruppe sehr spannend gestaltet. Einst galten die Indikationen für alle Heidekräuter ohne jede botanische Unterscheidung, was leider auch in der heutigen Kräuterliteratur noch häufig anzutreffen ist und eine kritische Betrachtung erfordert. Leider finden sich sogar bei Produktabbildungen von Blütenessenzen teilweise falsche Pflanzenbilder.

Die alten Heilkundigen hoben insbesondere die Wirkung von Heidekraut bei Gichtgeschwulsten hervor, die mit Dampfbädern behandelt werden sollten; auch eine Verwendung bei rheumatischen Beschwerden und die entwässernde Wirkung der Pflanzen waren ihnen bekannt. Entsprechend der entwässernden Wirkung liegt der Schwerpunkt der Volksheilkunde in der Behandlung von Erkrankungen der Harnorgane.

So spezifisch und unterschiedlich die Wirkung der einzelnen, hier betrachteten Heidekräuter ist: Alle sind sie diuretisch (= harntreibend), krampflösend, entzündungshemmend und wirken desinfizierend. Heilkundlich werden Blüten und blühende Triebspitzen verwendet.

Die nachfolgend betrachteten Heidekrautarten sind in Deutschland nicht gefährdet und unterliegen keinen besonderen Schutzbestimmungen. Dies macht sie in der Kinderheilkunde zu wertvollen Heilpflanzen, da sie von den Eltern gemeinsam mit ihren Kindern gesammelt und zubereitet werden können.

Erkrankungen der Harnorgane und deren Ursachen

Ursache von Harnwegsinfekten sind in mehr als 80% aller Fälle Escherichia-coli- und andere Bakterien, die meist aus der eigenen Darm- oder Scheidenflora durch die Harnröhre in die Blase eingedrungen sind. Möglich wird dies erst, wenn die Schleimhäute von Harnröhre und Blase keine Schutzwirkung mehr gegenüber diesen Krankheitserregern aufweisen. Dazu kommt es vor allem bei geschwächten körpereigenen Abwehrkräften und durch Übersäuerung.

Immer fehlt die Abgrenzung gegenüber der Umwelt und auch gegenüber dem eigenen Körper, ein deutlicher seelische Aspekt von Blasenentzündungen. Neben der Bekämpfung der Krankheitserreger ist es entscheidend, auch die Funktion der Schleimhäute wiederherzustellen. So wie das Heidekraut den saueren Moorboden mit seiner lieblichen Gestalt und seinem feinen Duft überzieht, scheint es auch die Schleimhäute des Urogenitaltrakts zu regenerieren.

Besenheide - Calluna vulgaris

Die Besenheide ist eine prägende Pflanzenart der Heidelandschaften. Ihr Name leitet sich vom griechischen kallyno, "ich fege" ab, was in unmittelbarem Zusammenhang zur hauptsächlichen Verwendung dieser Pflanze steht. Aus ihr werden traditionell Besen gebunden. Auch als Heilmittel "putzt" die Besenheide richtig durch.

Die prächtige Färbung der Schottischen Highlands gegen Ende des Sommers ist auf die überreichlich dort wachsende Besenheide zurückzuführen, die dann die Torfmoore mit feinem Honigduft überzieht. Dieser Blütenreichtum allerdings lässt sich seinerseits direkt auf das Abholzen der einst reichen Wälder und die damit verbundene Moorbildung zurückführen. Die Besenheide gedeiht dort, wo der Boden ausgelaugt, kaputt und sauer ist. Sie ist ein klassischer Säureanzeiger und wächst auf kalkarmem, torfigem Boden in Mooren, Heiden und lichten Wäldern von der Meeresküste bis in Höhenlagen von ca. 2.700 Metern. Die Besenheide vermag einem lebensfeindlichen, feucht-saueren Milieu durch ihre reinigende und strukturierende Kraft ein freundliches Erscheinungsbild zu verleihen. So wie sie das sauere Milieu der Moore bereinigt, bereinigt sie das sauere Milieu des Harnapparats.

Die feinen Blätter der herbstblühenden Besenheide sind denen des Zypressenbaums nicht unähnlich.

Traditionell wird die Besenheide als entwässerndes, blutreinigendes und leicht entkrampfendes Heilmittel eingesetzt. Die Indikationen reichen dabei von der klassischen Blasenentzündung über Stoffwechselerkrankungen wie Rheuma oder Gicht, insbesondere mit erhöhten Harnsäurewerten. Im Schweizer Val d'Anniviers ist Calluna vulgaris eines der Hauptmittel, um den Körper zu entgiften (Brüschweiler, 2008).
Die traditionelle Verwendung von Calluna vulgaris in der Behandlung von Entzündungen der Prostata wurde inzwischen in ihrer Wirksamkeit von einer schwedischen Studie belegt (Tunon et al., 1995).

Vielfach konnte die entzündungshemmende Wirkung der Besenheide sowie ihre wundheilenden, antirheumatischen, antiseptischen (= keimreduzierend) und schmerzlindernden Effekte nachgewiesen werden (u.a. Monschein et al., 2010). Je höher die Besenheide in Bezug zur Meereshöhe wächst, umso höher ist unter anderem ihr Gehalt an Quercitin (Monschein et al., 2010) und umso wirksamer die Pflanze als Heilmittel.

Noch weitgehend unbekannt ist die sonnenschützende Wirkung von Calluna vulgaris auf menschliche Hautzellen in Bezug auf UVB-Strahlung (Perde-Schrepler et al., 2011). Die Autoren dieser Studie empfehlen die Verwendung von Heidekraut als natürlichen Sonnenschutz.
Auch wenn es nach Jahrzehnten abgestorben ist, bleibt das Heidekraut als Heilmittel erhalten. Bei Rheuma, Schmerzen des Bewegungsapparats sowie zur Auskurierung von Blasenentzündungen sind erwärmende Moorpackungen traditionelle Heilmittel der Volksmedizin. Sie bestehen aus gemahlenem Torf, der aus abgestorbenen Überresten der Moorpflanzen - dem Heidekraut - besteht. Der mit Wasser versetzte Torfbrei wird auf über 40°C erhitzt und auf ausgewählte Körpereareale aufgebracht, wo er seine Wärme an den Körper abgibt.

Schneeheide - Erica carnea

Die immergrüne Schneeheide überzieht trockene Berghänge von den Tallagen bis auf Höhen von 2700 Metern und blüht auf, sobald der Schnee die Knospen freigegeben hat. Ihre rosafarbene Kronröhre verengt sich nach vorne, so dass die acht Staubbeutel und der Griffel gebündelt werden: Es scheint wie ein unter brennenden Schmerzen nur schwer abzusondernder Wasserstrahl, eine schöne Signatur für Probleme und Beschwerden beim Harnlassen.

In der Pflanzenbetrachtung der Schneeheide ist die Signatur der Dysurie (= erschwertes, schmerzhaftes Ablassen des Harns) durch die eingeklemmten Staubbeutel fast körperlich spürbar.

Häufig leuchten die kleinen Blütensträußchen aus den letzten Schneeresten hervor, somit gehört die Schneeheide auch als Frühlingspflanze zu den Frostblühern. Wenn rundum die Welt in Kälte erstarrt ist, zeigen diese immergrünen Pflanzen ihre Blüten. Der aufmerksame Betrachter kann darin Lebenswillen und Regenerationskraft erkennen. Beschwerden durch Kälte - entsprechend der Auseinandersetzung der Pflanze mit den jahreszeitlichen Bedingungen zur Blütezeit - und die seelische Wohltat des Blütenreichtums stehen bei der Heilwirkung der Schneeheide therapeutisch im Vordergrund.

Besonders auf nervöse Blasenentzündungen, die durch Verkühlung hervorgerufen wurden, wirkt ein Tee aus der Schneeheide rasch lindernd.
Es ist eher die nervöse Blase als der schwere Infekt, für die die Schneeheide ein Heil- und vor allem Linderungsmittel darstellt. Von allen Heidekräutern behält sie auch beim Trocknen den feinsten Honigduft bei - ein Hinweis auf ihre Wirkung im seelischen Bereich.

Die Schneeheide enthält wie auch die Besenheide kein Arbutin, was sie in der Therapie von Blasenentzündungen bei Kindern und Schwangeren interessant macht. In der Praxis haben sich Zubereitungen aus Schneeheide bei Blasen-

entzündungen junger Mädchen bewährt, die in der Nacht vor Schulaufgaben auftreten.

In der Volksheilkunde wird Schneeheide als entkrampfendes, schmerzstillendes und entwässerndes Heilmittel bei leichteren Blasenentzündungen verwendet. Besonders wirksam ist eine Kombination von warmen Sitzbädern mit Teezubereitungen.

Zubereitung: 4 EL Schneeheide, getr., auf 3 Liter Wasser kalt ansetzen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Abseihen, 2,5 Liter in ein geeignetes Sitzbad geben und abkühlen lassen (!); Die restlichen 500 ml mit 1 EL Goldrute (Solidago virgaurea) und 3 TL Indischem Nierentee (Orthosiphon stamineus) weiterköcheln lassen.Abseihen, mit Heidekrauthonig nach Geschmack süßen und während des Sitzbads trinken. Unbedingt eine Decke umlegen, um eine weitere Verkühlung des Patienten zu verhindern!

Anstatt sauerem Torfmilieu bevorzugt die Schneeheide Kalk, womit sie im Alpenraum insbesondere in den nördlichen und südlichen Randalpen beheimatet ist. Kalk zählt zu den sekundären Gesteinsarten, er ist durch neuerliches Zermahlen und Verfestigen bereits verfestigter Materie entstanden – Heilpflanzen, die besonders auf Kalk gedeihen, sind von der Signatur her damit besonders geeignet, erstarrte Prozesse aufzulösen, wieder etwas in Schwung zu bringen. Im Falle der Schneeheide etwa, um die Diurese anzukurbeln. Auch die Schneeheide ist sanft entwässernd.

Glockenheide - Erica tetralix

Die Glockenheide hat wie die Schneeheide nadelförmige Laubblätter, blüht aber im Gegensatz zu dieser zwischen Juli und September. Ursprünglicher Ausbreitungsraum der Glockenheide ist das atlantische Europa bis zum Nordwestdeutschen Tiefland. Grundsätzlich besiedelt sie direkt benachbart zur Besenheide nährstoffarme Moore sowie Borstgrasrasen auf sauren, nährstoffarmen Böden, wobei sie die nässeren Standorte bevorzugt. Symbolisch zeigen die beiden Pflanzen, dass sie sich auch heilkundlich gut ergänzen.
Äußerlich ähnelt die Glockenheide eher der Schnee-, als der Besenheide, nur dass bei ihren - wesentlich größeren - Blüten Staubblätter und Griffel im Inneren verborgen sind. Signatorisch könnte dies als Hinweis gedeutet werden, dass sich ihre Wirkung auf raumgreifende Krankheitsursachen wie etwa Dysurie durch gutartige Prostatavergrößerung bezieht. Wie die Schneeheide hat sie nadelähnliche Blätter, die auf stechende Schmerzen hinweisen.

Bei der Glockenheide mit ihren besonders großen Blüten sind die Staubblätter im Blüteninneren verborgen.

Bekannte Inhaltsstoffe der Glockenheide sind Flavone, Saponine, Ursolsäure und Arbutin (Hager, 1999). Sie gilt als schweißtreibend und wird volksheilkundlich insbesondere bei fieberhaften Erkrankungen eingesetzt. Ursolsäure ist entzündungshemmend wie auch der Wirkstoff Arbutin bzw. dessen vom menschlichen Körper verwertbares Spaltprodukt Hydrochinon. Es ist der Hauptwirkstoff vieler im Bereich von Erkrankungen des Harnapparats eingesetzter Heilpflanzen wie der Bärentraube (Arctostaphylos uva-ursi). Insbesondere bei Infektionen der Harnwege wirkt Hydrochinon antibakteriell, jedoch führt Arbutin in höheren Dosen zunächst zu Übelkeit und Erbrechen, ist potentiell leberschädigend, mutagen und kanzerogen. In der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern sind deshalb Heilmittel mit Arbutin kontraindiziert.

Schlussbetrachtung

Ist auch die therapeutische Bandbreite der Heidekräuter Besenheide (Calluna vulgaris), Schneeheide (Erica carnea) und Glockenheide (Erica tetralix) eher schmal und fast ausschließlich auf den Harnapparat bezogen, so ist es dennoch eine Heilpflanzengattung, die Beachtung verdient. Insbesondere durch seine sanfte Wirkungsweise, mit der es die Beschwerden körperlich wie seelisch erfasst, verwirklicht das Heidekraut dabei den Ansatz einer ganzheitlichen Heilweise. Als geistiges Prinzip erscheinen die hübschen kleinen Pflanzen wie eine Antwort auf die zunehmende Kälte einer Überflussgesellschaft mit all ihren Folgeerscheinungen wie klassische Übersäuerung durch falsche Ernährung, seelische Erkaltung durch soziale Isolation und zunehmenden gesellschaftlichen Druck ohne körperliches Ventil.

Einen gesunden Herbst - ohne Blasenentzündungen! - wünscht Ihnen

Astrid Süßmuth,
Heilpraktikerin & Autorin
www.astridsuessmuth.de

Quellen und Literatur:
Bock, H.: Kreuter Buch, Wendel Rihel 1551 - · Brüschweiler, S.: Plantes et Savoirs des Alpes. Editions Monographic, 2008. - · Fuchs, L.: New Kreuterbuch. Reprint der Ausgabe Basel 1543, München: Konrad Kölbl Verlag 1975 - · Hager, H.: Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis, Drogen A–K., Heidelberg: Springer, 1999 - · Mattioli, P. A./Camerarius, J.: Kreutterbuch. Franckfort am Mayn 1590 - · Monschein, M. / Neira, I / Kunert, O. / Bucar, F.: "Phytochemistry of Heather (Calluna vulgaris (L.) Hull.) and its altitudinal alteration" in Phytochemistry Reviews, Volume 9, June 2010, pp 205-215 - · Müller, K.-J.: Wissmut. Materia Medica Müller 2.0, 2009 - · Nayebi, M.: "Analgesic effect of the methanol extract of Erica arborea (L.) in mice using formalin test" in DARU Journal of Pharmaceutical Sciences, 2008. - · Perde-Schrepler, M. / Chereches, G. / Brie, L. / Virag, P. / Barbos, O. / Soritau, O. / Tatomir, C. / Fischer-Fodor, E. / Filip, A. / Vlase, L. / Postescu, I.D.: "Photoprotective effect of Calluna vulgaris extract against UVB-induced phototoxicity in human immortalized keratinocytes" in J Environ Pathol Toxicol Oncol. 2011;30(4):323-31. - · Tunon H. / Olavsdotter C./ Bohlin L.: "Evaluation of anti-inflammatory activity of some Swedish medicinal plants. Inhibition of prostaglandin biosynthesis and PAF-induced exocytosis" in J Ethnopharmacol. 1995 Oct;48(2):61-76 - · Zhao, J.: The extraction of high value chemicals from heather (Calluna vulgaris) and bracken (Pteridium aquilinum). The University of York - Chemistry, April 2011

Süßes aus der Vorratskammer: Kräuter-Kuchen, Kräuter-Sorbet und Kräuter-Dicksäfte

Kreieren Sie zusammen mit Kräuterfrau Brigitte Waser einen schnellen Dessertteller mit lauter Kräutersüßigkeiten aus Ihrem Vorratskeller.

Dicksäfte aus dem Vorratsglas.

Ich liebe Süßes – ganz besonders, wenn überall noch eine Handvoll Heilpflanzen drin sind.

Verschiedene der köstlichen Desserts lassen sich auf Vorrat herstellen und sind dann für unerwartete Gäste im Nu angerichtet. Im Sommer habe ich immer etwas selber gemachtes Sorbet Eis in der Gefriertruhe vorrätig. Gut auf Vorrat lässt sich auch Kuchen im Glas machen.

Natürlich alles erstklassige selbstgemachte Speisen mit Kräutern drin. Spitzwegerich-Nidläzältli - bei Ihnen in Deutschland heißen sie vielleicht Spitzwegerich-Rahmbonbons - halten sehr lange. Auch Dicksäfte kann man immer zum Aromatisieren gebrauchen.

Die Desserts richte ich gerne auf einem Fondueteller an, damit sie nicht zusammenlaufen.

Kräuter-Kuchen im Glas

Zu Ihrem Lieblings-Kuchen-Rezept geben Sie eine Handvoll kleingeschnittene, wohlriechende essbare Pflanzen. Sie füllen den Teig in eingebutterte, glattrandige Schraubverschlussgläser. Aber nur ½ voll, da er beim Backen aufgeht. Geben sie die Gläser auf einem Blech in den Backofen und backen ca. 20 Min. bei 180°C. Wenn man die Gläser aus dem Backofen nimmt, muss sofort der Deckel aufgeschraubt werden. So ist der Kuchen sterilisiert und bleibt ein halbes Jahr haltbar.

Sorbet

Für die Sorbets lasse ich irgendeinen meiner Kräutersirupe in einer Plastikschale mit Deckel einfrieren. Auf dem Bild sehen Sie Sorbets aus Holunderblüten beziehungsweise Wiesenknopf. Dann schlage ich pro 3 dl Sirup 2 Eiweiße streif. Den gefrorenen Sirup schlage ich mit dem Handrührgerät auf, bis er sämig ist. Er soll aber noch gefroren sein. Dann mische ich den Eischnee darunter und gebe alles gleich wieder ins Gefrierfach. Gut lassen sich dabei auch einige Blüten der Pflanzen oder wenig Blätter untermischen.

Dicksaft

Dicksäfte wie z.B Alantdicksaft lassen sich zum Aromatisieren gut über Apfelmus aus dem Vorratsglas geben.
Dicksäfte sind länger eingekochte Sirupe. Wenn man diesem beim Einkochen noch Rahm zufügt, ergeben sich auf dem Blech ausgestrichen Nidläzältli oder Rahmbonbons. Auf der Basis von zum Beispiel Spitzwegerich ergibt sich noch einmal ein anderer Geschmack, der ihre Gäste entzücken wird.

Im Uhrzeigersinn von 12 Uhr: Doldenblütler Glaskuchen mit Karotten darauf Fenchelkraut und Habichtsdeko, Wiesenknopf-(Melonengeschmack)-Sorbet, Apfelmus mit Alantdicksaftrahm und Blütenpuder, Holderblütensorbet mit Blüten auf Rosenbeet, Melissenkuchen mit Kleedeko. In der Mitte ein Spitzwegerich-Rahmbonbon (Nidläzältili)

Viele Komplimente Ihrer Gäste zum Selbstgemachten aus der Vorratskammer wünscht Ihnen Ihre Heilpflanzenfrau Brigitte Waser-Bürgi

Pflanzenrätsel

Wer erkennt diese Wildpflanze?

Diesmal haben wir vier Herbstblätter der selben Pflanze. Welches 'scharfe' Wildkraut variiert so stark in der Blattform?
Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns gerne Ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt. Die Schnellste oder den Schnellsten mit der richtigen Lösung stellen wir im nächsten Monat hier kurz vor. Viel Spaß beim Mitraten! In der letzten Ausgabe hatten wir die Gemeine Nachtkerze (Oenothera biennis). Am schnellsten richtig erkannt hatte es Josefa Riebenbauer :

"Für mein mit viel Liebe und Geduld erstelltes Herbarium - (Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik des LFI Burgenland - auch eure geschätzte Autorin Frau Dipl. Biologin Karin Greiner war meine Lehrerin, worüber ich sehr stolz und dankbar bin) - habe ich im Vorjahr nachfolgendes Zitat gewählt und dieses eingangs dem Herbarium vorangestellt, weil ich dieses Zitat wunderschön gefunden habe, heuer würde ich dieses Zitat sogar noch unterstreichen:
'Gott schläft im Stein, atmet in der Pflanze, träumt im Tier und erwacht im Menschen!'(Angelus Silesius)
Heuer habe ich den Lehrgang "Grüne Kosmetik Pädagogik" beim LFI Wien unter der Leitung von Frau Gabriela Nedoma abgeschlossen. Ich bin nun sozusagen richtig erwacht, auch meinen Mitmenschen künftig mein Wissen bei Kräuterwanderungen und Workshops zu den verschiedensten Themen, weiterzugeben - es ist mir sogar ein Bedürfnis.
Die wunderschöne Nachtkerze in meinem Herbarium hat durch das Trockenen u. Pressen die frische hellgelbe Farbe bis dato nicht verloren, "der Fruchtstand ihrer Verwandten" wurde mir im letzten Pflanzenrätsel präsentiert. Viele Nachtkerzen werden wieder atmen dürfen - halt anderswo! Sehr zu meiner Freude!
Sehr gerne möchte ich mich bei dieser Gelegenheit beim gesamten Team des überaus interessanten Wildpflanzenmagazins herzlichst für die monatlichen Magazine bedanken! Ich freue mich jedesmal, diese in meinem Email-Account zu entdecken!" Herzliche Grüße, Josefa Riebenbauer, Zertifizierte Kräuterpädagogin, Grüne Kosmetik Pädagogin, josefa_riebenbauer@web.de

NaDiQuAk

Der fachdidaktische Qualifikationslehrgang der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe
Biodiversität – Naturschutzbiologie – Umweltbildung

NaDiQuAk ... das anwendungsorientierte, fachdidaktische Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe
NaDiQuAk ... für Berufs(wieder)einsteigerInnen der Fachrichtungen Biologie mit angrenzenden Disziplinen und (Sozial)Pädagogik sowie TeilnehmerInnen aus sonstigen pädagogischen Berufsfeldern
NaDiQuAk ... die Qualifikation für die schulische und außerschulische Natur- und Umweltbildung
NaDiQuAk ... die neuartige Kombination von praxisorientierten pädagogischen und fachdidaktischen Inhalten
NaDiQuAk ... die familiengerechte, individuelle und berufsbegleitende Weiterbildung

University of Education Pädagogische Hochschule karlsruhe

Weitere Informationen:
nadiquak@ph-karlsruhe.de
www.ph-karlsruhe.de/nadiquak

gefördert durch
ESF Chancen fördern
Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST
Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALES

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare
Formular dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsformular.rtf

10.10.15	D-71063 Sindelfingen	**Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Herbst** 11-13:30 Uhr. Alle, die erst so spät im Jahr auf die Wildpflanzen gestoßen sind, können bei dieser Exkursion noch vor dem Winter die ersten Arten kennenlernen. Wir widmen uns den zu dieser Jahreszeit bedeutendsten Arten und wollen Bekanntschaft machen mit dem Grün, das auch im Winter noch zu finden sein wird. Exkursionen für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene. Dauer 2,5 Stunden. Info: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
16.10.15	D-71063 Sindelfingen	**Seminar: "Neue rohköstlich-wilde Smoothies" aus wild&roh** Wildpflanzen-Exkursion und Zubereitungskurs. Fr. 16. Oktober 2015: 15:30-20:30 Uhr Mit schmackhaften Wildpflanzen, außergewöhnlichen Gewürzen und verwegenen Kombinationen möchte ich mit diesem Kurs und den Rezepten aus meinem neuen Buch etwas Abwechslung in den Smoothie-Alltag bringen. Wir werden wie üblich erst draußen in der Natur köstliche Wildpflanzen sammeln und diese anschließend zu lecker-wilden Smoothies verarbeiten und verkosten. Für alle Fans der rohköstlichen Wildpflanzenküche und alle, die es werden wollen. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
17.10.15-18.10.15	D-97525 Schwebheim	**Wildkräuterkongress "Wildes Grün"** 2 Tage Vorträge und Workshops mit namhaften Wildpflanzenexperten in Schwebheim/Ufr. (Ort mit 100jähriger Kräutertradition); Referenten: Susanne Fischer- Rizzi, Guido Fleischhauer, Marlis Bader, Gabriela Nedoma und andere tolle Referenten; Programm auf www.wildes-grün.de, Info und Anmeldung: simone-engelmann@hotmail.com; 09525/767
20.10.15	D-71063 Sindelfingen	**Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Herbst** 15:30-18 Uhr. Alle, die erst so spät im Jahr auf die Wildpflanzen gestoßen sind, können bei dieser Exkursion noch vor dem Winter die ersten Arten kennenlernen. Wir widmen uns den zu dieser Jahreszeit bedeutendsten Arten und wollen Bekanntschaft machen mit dem Grün, das auch im Winter noch zu finden sein wird. Exkursionen für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene. Dauer 2,5 Stunden. Info: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
24.10.15	D-71063 Sindelfingen	**Seminar: Alles Käse - Wildpflanzen-Exkursion und Zubereitungskurs** 15–20 Uhr. Rohveganer Käse mit Wildpflanzen ist im Trend. Er ist gesund, lecker und leicht herzustellen. Hier zeige ich, welche Varianten es gibt, wie es geht und welche Wildpflanzen dazu verwendet werden können. Für alle Fans der rohköstlichen Wildpflanzenküche und alle, die es werden wollen. Info:Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
14.11.15	D-71063 Sindelfingen	**Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Herbst** Sa. 14.November 2015 – 11-13:30 Uhr. Alle, die erst so spät im Jahr auf die Wildpflanzen gestoßen sind, können bei dieser Exkursion noch vor dem Winter die ersten Arten kennenlernen. Wir widmen uns den zu dieser Jahreszeit bedeutendsten Arten und wollen Bekanntschaft machen mit dem Grün, das auch im Winter noch zu finden sein wird. Exkursionen für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene. Dauer 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
15.11.15	D-71063 Sindelfingen	**Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Herbst für Fortgeschrittene** So. 15. November 2015 – 10:30-13 Uhr. Fortgeschrittene, welche die gängigen Arten sicher erkennen, können bei dieser Exkursion noch vor dem Winter mehr und neue Arten kennenlernen. Exkursion nur für Fortgeschrittene. Dauer 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
12.12.15	D-71063 Sindelfingen	**Seminar: Detox, Baby!** Wildpflanzen-Exkursion und Zubereitungskurs Sa. 12. Dezember 2015: 14–19 Uhr. Zu Anfang der Kälteperiode hilft eine Saftfastenkur das Immunsystem zu stärken. Diese Form der Entgiftung und Erleichterung ist auch der perfekte Einstieg in die rohköstliche Ernährung. Hier wird gezeigt, wie es geht, so dass jeder im Anschluss selber ein paar Tage fasten kann und das ganz köstlich und gesund und ohne an Vitalität zu verlieren. Das ist möglich dank leckerer Rohkostsäfte, angereichert mit Wildpflanzen. Wir werden auf der Exkursion Wildpflanzen entdecken und sammeln und sie anschließend zu leckeren Säften verarbeiten und verkosten. Info: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
Ab 9.4.2016	D-76887 Bad Bergzabern	**(Wild) Kräuterheilkunde Ausbildung** Die Ausbildung richtet sich sowohl an therapeutische Berufe, als auch an naturinteressierte Menschen, die sich fundiertes Wissen über heimische Wildkräuter und deren praktische Anwendung aneignen wollen. Hierzu gehören sowohl historische Kräuteranwendungen, wie auch der heutige wissenschaftliche Erkenntnisstand, sowie die Verwendung als Nahrungsmittel.Informationsveranstaltung am Ausbildungsort am Sonntag, 18. Oktober 2015, wir bitten um Anmeldung.www.wildwiese.com, E-Mail: kontakt@wildwiese.com, Tel.: 06343-938787

Impressum: Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132, D-85311 Freising, Tel. +49(0)8161-9368586, news@essbare-wildpflanzen.de www.essbare-wildpflanzen.de. Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen Autoren selbst verantwortlich. Lektorat/Korrektorat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de. Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen werden. Die Wirkung der veröffentlichten Rezepte kann nicht garantiert werden, und die Anwendungen ersetzen keinen Therapeuten.