

Kleiner Pflanzenführer

Wildkräuter und Heilpflanzen im Sauerland

Erkennen & Sammeln **5**

Wild- und Heilkräuter **10-59**

Rezeptideen **60-63**



Die Welt der Wild- und Heilkräuter...

... in Schmalleberg & Eslohe





» Was wächst denn da?

Wildkräuter und / oder Heilpflanzen?

Nicht gegen alles ist ein Kraut gewachsen. Dennoch bietet die Phytotherapie vielfältige Möglichkeiten, unterschiedliche Erkrankungen zu behandeln oder zu lindern. Wildkräuter enthalten einen ausgesprochen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll Lust wecken, Pflanzen zu entdecken und mit ihnen zu experimentieren.



Ihre Ansprechpartnerin in der GesundheitsServiceZentrale:

Astrid Völlmecke
(ausgebildete Wildkräuter-
und Heilpflanzenpädagogin)

Am Kurhaus 4
57392 Bad Fredeburg

Telefon: 02974 900227
astrid.voellmecke@bad-fredeburg.de

» Erkennen

Jede Pflanze gehört einer Pflanzenfamilie an, die bestimmte Erkennungsmerkmale hat. Hierzu gehören u.a. der Blütenaufbau, die Blütenform, Anzahl der Staubblätter, Art der Früchte und die Form und Anordnung der Blätter.

» Sammeln

Beim Sammeln gilt: Nur soviel wie nötig, so wenig wie möglich und in jedem Fall einen schonenden Umgang mit der Natur beachten. Selbstverständlich dürfen keine geschützten Pflanzen gesammelt werden, ebenso wenig in Naturschutzgebieten, nicht an Wegrändern, auf stark gedüngten Wiesen und selbstverständlich nur die Pflanzen, die man genau kennt.

» Verwechslungsgefahr

Hier sind zwei bzw. vier Pflanzen besonders hervorzuheben. Der Wiesenkerbel kann mit dem hoch giftigen, gefleckten Schierling verwechselt werden und der Bärlauch sieht der äußerst giftigen Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich. Beide Giftpflanzen führen nach Verzehr in der Regel zum Tod.

» Trocknen

Pflanzenteile trocknet man, indem man sie auf Tüchern ausbreitet oder in kleinen Sträußchen auf Leinen hängt. Sie sollten nicht übereinander liegen und auch nicht in der Sonne trocknen. Werden die Pflanzenteile braun, so sind die Wirkstoffe verflogen. Die beste Aufbewahrungsmethode ist die Lagerung in braunen Glasgefäßen.

» Verwenden

Während Wildkräuter frisch in der Küche zu Salaten, Gemüse, als Kräuter in Dips, Saucen oder Suppen verarbeitet werden, verwendet man Heilpflanzen in der Phytotherapie u.a. in Form von Tees, Frischsäften, Badeszusätzen, Spülungen, Wickeln und Umschlägen.





» Die kleine „Hausapotheke“

Ein paar Tipps für den Hausgebrauch...

Die bekannteste Form der Heilpflanzenzubereitung ist der Tee. Für die äußere Anwendung eignen sich Wickel, Umschläge, Inhalationen und Bäder. Die Phytotherapie ersetzt nicht den Arzt und findet bei unterschiedlichen Erkrankungen ihre Grenzen. Dennoch kann sie bei leichten Krankheitsbildern eine Linderung oder Heilung erzielen.

Krankheitsbild	Hilfsmittel
Blutergüsse	Umschläge aus Ringelblumen- und Arnikablüten
Depressionen	Tee oder Bäder aus Johanniskrautblüten
Durchblutungsstörungen	Einreibungen mit Rosmarinöl
Durchfall	Tee aus Brombeerblättern, Frauenmantel- oder Odermennigkraut
Erkältung allgemein	Tee aus Lindenblüten
Fieber	Tee aus Lindenblüten und Weidenrinde
Trockener Husten, Reizhusten	Tee aus Eibischwurzel, Huflattichblättern, Königskerzenblüten und Fenchel Früchten
Husten verschleimt	Tee aus wilden Malvenblüten, Spitzwegerich und Thymiankraut
Immunsystem	Knoblauch stärkt das Immunsystem
Insektenstiche	Auflage von Breit- oder Spitzwegerichblättern



Krankheitsbild

Hilfsmittel

Kopfschmerzen

Tee aus Weidenrinde oder Mädesüßblüten, Weidenrinde kann hier auch gekaut werden

Magen-Darmbeschwerden

Tee aus Pfefferminz- und Melissenblättern, Erdrauchkraut

Nieren- und Blasen-Entzündung

Tee aus Goldrutenkraut, Hauhechel- und Ackerschachtelhalmkraut

Schlafstörungen

Tee aus Lavendelblüten, Melissenblättern und Hopfenzapfen oder Säckchen mit diesen Kräutern füllen und im Schlafzimmer aufhängen

Schnupfen/ Nebenhöhlenentzündung

Inhalationen mit Kiefern- oder Fichtennadelöl, Tee aus Königskerzenblüten und Spitzwegerichkraut

Übelkeit/Erbrechen

Tee aus Kamilleblüten, Ingwerwurzel oder Fenchel Früchten (Fenchel Früchte sollten während der Schwangerschaft nicht verwendet werden)





» Heilsalben mit Heilkräutern selbstgemacht

Salben gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Sie können u.a. die Haut vor dem Austrocknen schützen, die Wundheilung fördern oder auch ihre Elastizität verbessern.

Bei selbst hergestellten Salben kommt man ohne Zusatzstoffe aus. Es gibt einige Wildkräuter, die sich zur Salbenherstellung eignen, u.a. Gundermann, Löwenzahn, Lavendel, Spitzwegerich und Ringelblume. Zur Herstellung benötigt man Öle, Fette, Konsistenzgeber und Kräuter.





Gundermann-Salbe

Gundermann-Salbe hilft bei schlecht heilenden und eitrigen Wunden.

Zutaten:

- 150 ml Pflanzenöl
- 2 Hand voll frische Triebe (wir verwenden die ganze Pflanze)
- 40 g Lanolin oder Kakaobutter
- 20 g Bienenwachs

Zubereitung:

Die Triebe waschen, trocken tupfen, mit dem Öl vermischen und im Wasserbad erwärmen. 60 Minuten ziehen lassen und dann durch ein feines Sieb oder ein Papier filtern. Das Kräuteröl erneut in den Topf geben, Bienenwachs und Fett hinzufügen. Bei geringer Hitze schmelzen lassen und in saubere kleine Gläschen abfüllen.

Aus Johanniskraut wird „Rot-Öl“

Johanniskraut gehört zu den ältesten bekannten Heilmitteln. Neben dem klassischen Einsatz als Beruhigungsmittel und Antidepressivum eignet sich Johanniskraut-Öl, auch Rot-Öl genannt, hervorragend als Einreibungsmittel gegen Schmerzen vor allem im Rücken- und Bauchbereich.

Hierzu ist zu beachten, dass Johanniskraut bei lichtempfindlichen Menschen zu Hautirritationen führen kann. Die Anwendung sollte daher nur an bedeckten Tagen erfolgen bzw. sollten die behandelten Stellen nicht der Sonne ausgesetzt werden.

Zubereitung:

Gesammelt werden zur Herstellung die gelben Blüten sowie die oberen jungen Triebe. Die Pflanzenteile werden dann locker in ein Glas gefüllt und mit Olivenöl aufgefüllt. Olivenöl gilt als besonders haltbar. Das Öl sollte die Pflanzenteile vollständig bedecken, um Schimmelbildung vorzubeugen. Das Glas stellt man ca. 6 Wochen an einen sonnigen Ort bis es sich intensiv rot gefärbt hat.



Wild- und Heilkräuter entdecken...

... in Schmallenberg & Eslohe









» **Baldrian** *Valeriana officinalis*

Baldriangewächs *Valerianaceae*


 **Standort:** feuchte nährstoffreiche Böden, Bachufer, Waldränder

 **Blütezeit:** Mai – August

 **Verwendete Pflanzenteile:** Wurzel im Oktober, sekundär auch Blüten im Juli

 **Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe

 **Indikationen:** Schlafstörungen, Unruhezustände

 **Hinweis:** Da Baldrian ein pflanzliches Beruhigungsmittel ist, führt es nicht zu Abhängigkeit.



Verwendung als Heilpflanze:

Aus der Wurzel wird ein Kaltauszug/Tee hergestellt.


Ein Blütenkissen wirkt schlaffördernd.

Eine Tinktur aus der Wurzel mit Doppelkorn angesetzt lässt man 6 Wochen ziehen und füllt es in eine dunkle Flasche ab.





» Bärlauch *Allium ursinum*


Zwiebelgewächs *Alliaceae*

 **Standort:** schattig, humusreicher feuchter Boden, Flussufer

 **Blütezeit:** Mai

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blätter und Knospen

 **Inhaltsstoffe:** u.a. ätherische Öle, Eisen, Vitamin C

 **Indikationen:** blutdrucksenkend, verdauungsfördernd, blutreinigend

 **Hinweis:** **Achtung – Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlose!**

Der Bärlauch kommt mit einem Blatt aus der Erde, das Maiglöckchen mit 2 Blättern und die Herbstzeitlose mit 3 Blättern. Sammeln Sie Bärlauch nur, wenn Sie sich 100 % ig sicher sind. Haben Sie Zweifel, dann warten Sie die Blüte ab und sammeln dann an dieser Stelle im nächsten Jahr.




Verwendung in der Wildkräuterküche:

Bärlauch verarbeitet man frisch für Dips und Kräuterbutter, Gemüse und Hackfleisch. Er eignet sich auch sehr gut zum Einlegen. Hierfür schneiden Sie die Pflanze (mit einer Kräuterschere) klein, füllen ein Glas damit zu $\frac{3}{4}$ voll, geben etwas Salz hinzu und Füllen das Glas mit Olivenöl auf, so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Auch die Knospen können in Öl eingelegt werden.




» Bitteres Schaumkraut *Cardamine amara*


Kreuzblütler Brassicaceae


 **Standort:** Nass und schattig, an Bächen

 **Blütezeit:** April - Juli

 **Verwendete Pflanzenteile:** Das ganze Kraut

 **Inhaltsstoffe:** Senfölglykoside, Vitamin C, Bitterstoffe

 **Indikationen:** Skorbut, Stärkung des Immunsystems, harntreibend, Stoffwechsel- und Verdauungsschwäche

 **Hinweis:** Unter den Kreuzblütlern finden sich keine Giftpflanzen. Die Blüten enthalten sechs violette Staubblätter.

Verwendung als Heilpflanze:

Als Tee verwendet man die getrocknete Pflanze eher selten und zwar bei Stoffwechsel- und Verdauungsproblemen.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Das bittere Schaumkraut schmeckt sehr würzig (nach Senf) und eignet sich daher gut als Gewürz für Salate, Suppen, Gemüsegerichte, Kräuterbutter und Dips. Es wird erst nach dem Kochen zugegeben.




» Brennessel *Urtica*


Brennesselgewächs *Urticaceae*


 **Standort:** Stickstoffreicher Boden, sonnig bis schattig

 **Blütezeit:** Juni – Oktober

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blätter, Samen

 **Inhaltsstoffe:** Flavonoide, Mineralstoffe, Eisen, Vitamine A und C

 **Indikationen:** Harnwegserkrankungen, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck

 **Hinweis:** Brennesseln sollten mit Handschuhen gepflückt werden. Man zerstört die Brennhaare, indem man die Pflanzen zwischen zwei Küchentücher legt und kräftig mit einer Nudelrolle bearbeitet.

Verwendung als Heilpflanze:

Getrocknete Brennesselblätter verwendet man als Tee bei Nieren- und Blasenkrankungen sowie bei Rheuma und Gicht, da der Tee die Giftstoffe aus dem Körper spült.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die jungen Blätter schmecken sehr gut als Spinat oder Suppe. Auch Salaten, Dips oder Kräuterbutter geben die Blätter eine würzige Note. Die Brennesselsamen verfügen über einen hohen Eiweißgehalt und haben einen etwas nussigen Geschmack, weshalb sie gut zu einem Müsli gegeben werden können.



» Gänseblümchen *Bellis perennis*

Korbblütler *Asteraceae*



Standort: Wiesen, sonnig



Blütezeit: April - November



Verwendete Pflanzenteile: Blätter und Blüten



Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleime, Saponine, ätherisches Öl, Flavonoide



Indikationen: Hautleiden, Prellungen, Muskelschmerzen, regt den Stoffwechsel an



Hinweis: Das Gänseblümchen bildet am Boden eine Blattrosette, aus der ein 4 bis 15 cm hoher Stängel mit Blüte wächst.

Verwendung als Heilpflanze:

Ein Tee aus den Blättern des Gänseblümchens regt Appetit und Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und kann durch seine krampfstillenden Fähigkeiten auch Husten lindern.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Knospen können mit heißem Essig übergossen und dann in Öl eingelegt werden (falsche Kapern). Die Blüten stellen eine schöne, schmackhafte Verzierung für Salate und Suppen dar. Die Blätter schmecken gut im Salat oder auch in Kräuterdips.





» **Giersch** *Aegopodium podagraria*


Doldenblütler *Apiaceae*


 **Standort:** Auwälder, Hecken, Gärten

 **Blütezeit:** Mai - August

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

 **Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Vitamin C, Kalium, Calcium, Magnesium

 **Indikationen:** Blasenentzündung, Gicht, Rheuma, Verstopfung

 **Hinweis:** Ein wichtiges Erkennungsmerkmal ist der dreieckige Stiel. Vor allem bei Doldenblütlern sollte man Vorsicht walten lassen und lediglich Pflanzen sammeln, die man genau kennt.

Verwendung als Heilpflanze:

Giersch kann als Tee, Frischsaft, Badezusatz oder für Umschläge verwandt werden.




Verwendung in der Wildkräuterküche:

Giersch gibt ein leckeres Wildgemüse oder auch Salat ab. Kleingehackt ist er in Dips oder Kräuterbutter sehr beliebt. Getrocknetes Giersch = Petersilienersatz




» **Gundermann** *Glechoma hederaceae*


Lippenblütler *Lamiaceae*

 **Standort:** Überall

 **Blütezeit:** März - Juli

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

 **Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl

 **Indikationen:** Husten, Schnupfen, schlecht heilende Wunden

Verwendung als Heilpflanze:

Gundermanntee oder -tinktur hilft bei chronischer Bronchitis oder Schnupfen, bei Blasen- und Nierenerkrankungen. Als Komresse oder Salbe trägt man ihn auf schlecht heilende Wunden auf.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Der Gundermann schmeckt stark würzig und sollte nur in geringen Mengen verarbeitet werden, hier in Suppen und Saucen, in Kräuterbutter oder Dips. Auch Vanilleeis gibt er eine besondere Note.



» Gewöhnliches Hirtentäschelkraut

Capsella bursa pastoris

Kreuzblütler Brassicaceae



Standort:

Nährstoff- und stickstoffhaltige Böden, Äcker, Wege, Ödland



Blütezeit:

Januar – Dezember



Verwendete Pflanzenteile:

Das blühende Kraut



Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Proteine, Vitamin C, Kaliumsalze, Gerbstoffe, ätherische Öle



Indikationen:

Menstruationsbeschwerden, hoher sowie niedriger Blutdruck, Blutstillung



Hinweis:

Zu erkennen ist das Hirtentäschelkraut an den herzförmigen Schötchen.

Verwendung als Heilpflanze:

Die Samen der Pflanze wirken abführend. Ein Tee aus dem blühenden Kraut stabilisiert den Blutdruck und hilft gegen starke Monatsblutungen.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Vitamin C haltigen Blättchen werden gern Salatsaucen oder Kräuterdips beigemischt. Während der Schwangerschaft nicht anwenden, wirkt wehenfördernd.



» Schwarzer Holunder *Sambucus nigra*

Moschuskrautgewächs *Adoxaceae*



Standort: Stickstoffhaltige, sandige oder schwach saure Lehmböden, halbschattig, Waldlichtungen, Wegränder



Blütezeit: Mai - Juli



Verwendete Pflanzenteile: Blüten und Blätter, Beeren



Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Gerbstoffe, Schleime, Flavonoide



Indikationen: Erkältungskrankheiten, Nieren- & Blasenleiden



Hinweis: Reifen die Beeren am Holunderstrauch, färben sich die kleinen Zweige rötlich. Auch der Duft ist unverkennbar.

Verwendung als Heilpflanze:

Die Blüten werden als Tee zubereitet, die Beeren als Saft oder Gelee. Holunder gilt als hervorragende Prophylaxe für Erkältungskrankheiten und stärkt die Abwehrkräfte.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Blüten können in leckere Teigvariationen getaucht und dann in Öl ausgebacken werden. Von den Holunderblüten wie auch den Beeren kann ein wohlschmeckender Likör kreiert werden. Die Beeren eignen sich sehr gut zur Herstellung von Saft, Gelee und Marmelade. Hängen Sie ein Sträußchen Holunderblüten in Wein oder Apfelsaft und lassen Sie es einige Stunden ziehen. Gießen Sie mit Sekt, Limonade oder Wasser auf und verfeinern Sie mit Zitronensaft.


Rohe Holunderbeeren sind leicht giftig und verursachen Erbrechen und Durchfall.







» Echtes Johanniskraut *Hypericum perforatum*


Hartheugewächs *Hypericaceae*


 **Standort:** Wald- und Wegränder, Magerwiesen, Heiden

 **Blütezeit:** Juni – August

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blüten

 **Inhaltsstoffe:** Hypericin, Flavonoide

 **Indikationen:** Leichte bis mittelschwere Depressionen, Hexenschuss, Verstauchungen, Blutergüsse

 **Hinweis:** Das echte Johanniskraut erkennt man an den vielen kleinen weißen Punkten (Öldrüsen im Blatt, an den Blatträndern befinden sich schwarze Punkte). Der Stängel ist markig gefüllt (nicht hohl!). Zerreibt man die Blüten zwischen den Fingern, so entsteht eine Rotfärbung auf der Haut.



Verwendung als Heilpflanze:

Das echte Johanniskraut ist eine alte Heilpflanze. Man sammelt die Blüten und trocknet sie zum Tee, der gegen leichte bis mittelschwere Depressionen eingesetzt werden kann. Hier ist zu beachten, dass die gewünschte Wirkung erst nach ca. 3 Wochen einsetzt.

Für die Zubereitung von Rotöl bedeckt man die Blüten mit Olivenöl und stellt es 6 Wochen lang in die Sonne. Das Öl färbt sich rot.


Eingesetzt wird es zur Einreibung gegen Verstauchungen, Blutergüsse, Schmerzen im Rückenbereich. Lichtempfindliche Menschen sollten während einer Behandlung mit Johanniskraut die Sonne meiden, da es zu fototoxischen Reaktionen der Haut kommen kann.

Achtung! Kann die Wirkung der Antibabypille aufheben.





» Echte Kamille *Matricaria chamomilla*


Korbblütler Asteraceae


 **Standort:** Stickstoffreiche, kalkarme Lehmböden, Wiesen, Äcker

 **Blütezeit:** Mai – August

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blüten

 **Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Schleimstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Magnesium

 **Indikationen:** Entzündungen und krampfartige Beschwerden, Hauterkrankungen

 **Hinweis:** Die echte Kamille erkennt man daran, dass das Blütenköpfchen innen hohl ist.



Verwendung als Heilpflanze:

Die Kamille gehört zu den wichtigsten einheimischen Heilpflanzen. Sie wird innerlich als Tee oder zur Inhalation eingesetzt und äußerlich in Form von Bädern und Spülungen.



» **Knoblauchsrauke** *Alliaria petiolata*

Kreuzblütler Brassicaceae



Standort: Laubwälder, Hecken, Wegränder, stickstoffreiche Lehmböden



Blütezeit: April - Juli



Verwendete Pflanzenteile: Blätter und Blüten



Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, ätherisches Öl, Vitamin A und C, Mineralstoffe



Indikationen: Atemwegserkrankungen, Insektenstiche



Hinweis: Die herzförmigen Blätter werden zur Blüte hin spitzer. Die Knoblauchsrauke kann großzügig in Speisen verwendet werden, da der Knoblauchgeschmack im Gegensatz zum Bärlauch sehr fein ist.

Verwendung als Heilpflanze:

Die Knoblauchsrauke wird als Breiumschlag gegen Insektenstiche eingesetzt.



Verwendung in der Wildkräuterküche:


Diese Pflanze muss roh zubereitet werden, da sie beim Kochen ihre Wirkstoffe verliert. Knoblauchsrauke eignet sich hervorragend als Pesto, als Beigabe zu Salaten, in Dips oder Kräuterbutter.

Frische gehackte Blätter geben Gemüsegerichten oder Kartoffeln den letzten Pep.




» **Lavendel** *Lavandula angustifolia*


Lippenblütler *Lamiaceae*


 **Standort:** sonnig, nährstoffarmer durchlässiger Boden

 **Blütezeit:** Juli – August

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blüten und junge Sprossen

 **Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl, Gerbstoff, Flavonoide

 **Indikationen:** Unruhezustände, Schlafstörungen, Atemwegserkrankungen

 **Hinweis:** Lavendelsäckchen im Kleiderschrank schützen vor Mottenfraß.

Verwendung als Heilpflanze:

Bei Atemwegserkrankungen lindert eine Inhalation die Beschwerden.
Bei Unruhezuständen oder Schlafstörungen hilft ein Tee aus Lavendelblüten.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Tipp: Sammeln Sie eine Handvoll Lavendelblüten und lassen sie trocknen. Mischen Sie die getrockneten Blüten mit Zucker, den Sie dann im Tee oder zum Backen verwenden können.



» Löwenzahn *Taraxacum*

Korbblütler *Asteraceae*



Standort: Wiesen, Wegränder



Blütezeit: April - Juni



Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Wurzel



Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamine



Indikationen: Gallenleiden, allgemeine Stärkung und Prophylaxe



Hinweis: Für Salat sollten nur junge Blätter gesammelt werden, alte Blätter sind zäh und schmecken bitter.

Verwendung als Heilpflanze:

Hauptsächlich setzt man den Tee aus Löwenzahn als blutreinigendes und harntreibendes Mittel ein.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Junge Löwenzahnblätter ergeben einen schmackhaften Salat, die ungeöffneten Blütenknospen in Butter gebraten ein leckeres Gemüse. Die Blütenknospen mit heißem Essig übergossen und dann in Öl eingelegt ersetzen die üblichen Kapern.


Aus den Blüten wird Sirup oder Gelee gekocht.

Die getrocknete und zerriebene Löwenzahnwurzel dient als Kaffeeersatz.




» Geflecktes Lungenkraut *Pulmonia officinalis*


Rauhblattgewächs Boraginaceae


 **Standort:** Laubwälder und Gebüsche, schattig

 **Blütezeit:** April - Juni

 **Verwendete Pflanzenteile:** Das ganze Kraut

 **Inhaltsstoffe:** Gerbstoff, Saponine, Schleime, Flavonoide, Kieselsäure

 **Indikationen:** Atemwegserkrankungen, Hals- und Darmentzündungen, Durchfall

 **Hinweis:** Das Lungenkraut hat auffällig gepunktete Blätter. Die Blüten sind oftmals zweifarbig.



Verwendung als Heilpflanze:

Die Hauptanwendungsart ist Tee. Man kann das Lungenkraut aber auch äußerlich als Auflage zur Wundheilung einsetzen.

Lungenkraut enthält als einziges Rauhblattgewächs keine leberschädigenden Pyrrolizidinalkaloide. Somit kann die Pflanze unbedenklich verarbeitet werden.



» **Echtes Mädesüß** *Filipendula ulmaria*

Rosengewächs Rosaceae



Standort: Feuchte sandige und lehmige Böden, sonnig bis halbschattig



Blütezeit: Juni – August



Verwendete Pflanzenteile: Das blühende Kraut



Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Ätherische Öle, Flavonoide, Salicylsäure



Indikationen: Erkältungskrankheiten, Stärkung des Immunsystems, leichte Kopfschmerzen, wirkt schweißtreibend und beruhigend



Hinweis: Die Stängel der Pflanze sind auffällig rot gefärbt.

Verwendung als Heilpflanze:

Das ganze blühende Kraut wird als Tee verabreicht.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Mädesüßblüten schmecken mandelähnlich und können auch so verwendet werden, z.B. im Müsli, in Kuchen oder auch als Süßungsmittel.



» **Moschusmalve** *Malva moschata*

Malvengewächs Malvaceae



Standort: Wiesen und Weiden, Weg- und Ackerränder, sonnig



Blütezeit: Juni – Oktober



Verwendete Pflanzenteile: Blühendes Kraut, Blüten, Wurzel



Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle



Indikationen: Magen-, Darm- und Halsentzündungen, Husten

Verwendung als Heilpflanze:

Als Tee setzt man das getrocknete Kraut mit lauwarmem Wasser an und lässt es ca. 6 Stunden ziehen, nicht aufkochen. Gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann der Tee zum Gurgeln verwendet werden.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Frische Triebe, junge Blätter und Blüten ergänzen einen frischen Salat. Die Blätter können als Spinat zubereitet oder in die Suppe gegeben werden. Die Moschusmalve fördert sanft die Verdauung und regt den Stoffwechsel an.



» Echte Nelkenwurz *Geum urbanum*

Rosengewächs Rosaceae



Standort: Nährstoffreicher Boden, halbschattig, lichte Laubwälder, Waldwege



Blütezeit: Mai - Oktober



Verwendete Pflanzenteile: Die getrocknete Wurzel, Blätter



Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherisches Öl



Indikationen: Entzündungen der Harnwegsorgane, der Niere und des Magen-Darm-Traktes, Zahnfleisch- und Halsentzündungen, Durchfall



Hinweis: Die Echte Nelkenwurz hat auffällig große Nebenblätter.

Verwendung als Heilpflanze:

Echte Nelkenwurz kann in eine Teemischung gegen Magen-Darmbeschwerden gegeben werden. Die getrocknete Wurzel in Stückchen schneiden und in Alkohol einlegen. Eine Spülung mit dieser Tinktur lindert Entzündungen im Hals- und Mundbereich.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die getrocknete Wurzel ersetzt das Nelkengewürz, diese wird hierzu zerrieben.



» Wiesen - Schafgarbe *Achillea millefolium*

Korbblütler Asteraceae



Standort: Stickstoffhaltige Lehmböden, Wiesen, Weiden, Wegränder



Blütezeit: Juni – Oktober



Verwendete Pflanzenteile: Blühende Triebspitzen



Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe



Indikationen: Magen-Darbeschwerden, Appetitlosigkeit, Förderung der Gallensekretion, Hautprobleme



Hinweis: Eine Haarspülung mit Blüten der Schafgarbe hellt das Haar auf. Die fein gefiederten Blättchen nennt man auch „Wimper der Venus“.

Verwendung als Heilpflanze:

Die Schafgarbe kann als Tee zubereitet oder auch äußerlich als Wickel, für Spülungen und Bäder bei Hautleiden eingesetzt werden.



Verwendung in der Wildkräuterküche:


Die Blätter der Schafgarbe kann man in geringen Mengen Salatsaucen und Kräuterdips beimischen.







» Spitzwegerich *Plantago lanceolata*


Wegerichgewächs *Plantaginaceae*


 **Standort:** Wiesen, Wegränder

 **Blütezeit:** Mai - September

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blätter, Wurzeln, Samen

 **Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Schleime, Saponine

 **Indikationen:** Husten, Bronchitis, Insektenstiche, Hauterkrankungen, Verstopfung

 **Hinweis:** Der Spitzwegerich hat lange, lanzettliche Blätter, die in einer Rosette stehen.

Verwendung als Heilpflanze:

Ein Tee aus Spitzwegerichblättern löst den Schleim, lindert Entzündungen und wirkt gegen Krankheitserreger. Weiterhin fördert er die Verdauung und regt den Stoffwechsel an.

Spitzwegerichsaft wirkt blutreinigend und hilft der Haut beim Abheilen. Er lindert bei Insektenstichen, leichten Verbrennungen und Abschürfungen.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die jungen Knospen der Pflanze werden kurz in Butter geschmort und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Geschmack erinnert an Champignons.





» **Vogelmiere** *Stellaria media*


Nelkengewächs *Caryophyllaceae*


 **Standort:** Feuchte stickstoffreiche Böden, Halbschatten

 **Blütezeit:** März - Oktober

 **Verwendete Pflanzenteile:** Das ganze Kraut ohne Wurzel

 **Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, ätherische Öle, Saponine, Vitamin C, viele Mineralstoffe, Eisen

 **Indikationen:** Atemwegserkrankungen, innere Entzündungen, Infektionen

 **Hinweis:** Die Vogelmiere schmeckt maisähnlich und harmoniert gut mit Äpfeln im Salat.

Verwendung als Heilpflanze:

Die Vogelmiere wird vorwiegend als Tee verabreicht, aber auch als Salbe oder Badezusatz.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Vogelmiere eignet sich bestens als Pesto, wobei die ganze Pflanze ohne Wurzel zerkleinert und in Öl eingelegt wird. Je nach Geschmack gibt man noch Pinienkerne und Parmesan hinzu.

Auch in Wildkräutersalate oder Dips passt dieses Kraut ganz hervorragend.



» **Waldmeister** *Gallum odoratum*

Rötegewächs *Rubiaceae*



Standort: Nährstoff- und basenreiche Böden, schattige Buchen- und Eichenwälder



Blütezeit: April – Mai



Verwendete Pflanzenteile: Das Kraut vor der Blüte



Inhaltsstoffe: Cumarin



Indikationen: Entzündungshemmend, krampflösend und gefäßerweiternd, beruhigend



Hinweis: Waldmeistersträußchen im Kleiderschrank vertreiben Motten.

Verwendung als Heilpflanze:

Ein Tee aus Waldmeisterkraut hilft bei Schlafstörungen, aber auch bei Gallenbeschwerden.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Waldmeister wird in kleinen Sträußchen in Limonaden oder in Wein gelegt um eine aromatische Bowlle zu bereiten. Die Pflanze muss zunächst etwas antrocknen, um die Geschmacksstoffe zu entfalten. Eine Überdosierung kann zu Kopfschmerzen führen.




» Wiesenkerbel *Anthriscus sylvestris*


Doldenblütler *Apiaceae*

 **Standort:** Nährstoffreiche Böden, Fettwiesen, Wegränder

 **Blütezeit:** Mai – August

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

 **Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Bitterstoffe

 **Indikationen:** - keine -

 **Hinweis:** **Achtung Verwechslungsgefahr mit geflecktem Schierling!**

Im Gegensatz zu Wiesenkerbel überzieht sich der Stiel des Schierlings (auch die Verzweigungen) mit lilafarbenen Flecken. Der Schierling stinkt. Die junge Schierlingspflanze ist wie der Kerbel komplett grün – also aufpassen!




Verwendung in der Wildkräuterküche:

Wiesenkerbel ist ein sehr aromatisches Kraut und eignet sich besonders gut für Dips, Kräuterbutter und Salatsoßen. Ebenfalls passt er hervorragend zu Fischsoßen.




» Wiesensauerampfer *Rumex acetosa*


Knöterichgewächs *Polygonaceae*


 **Standort:** Nähr- und stickstoffreiche Böden, sonnig

 **Blütezeit:** Mai - August

 **Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

 **Inhaltsstoffe:** Vitamin C, Eisen, Oxalsäure

 **Indikationen:** Verdauungsbeschwerden

 **Hinweis:** Den Wiesensauerampfer erkennt man an den „Schwalbenschwänzchen“ unten am Blatt.



Verwendung in der Wildkräuterküche:

Der Wiesensauerampfer kann als Gemüse, Salatbeigabe oder in Dips verarbeitet werden. Um die schädliche Wirkung der Oxalsäure zu mindern oder aufzuheben, sollte allen Gerichten ein Milchprodukt zugefügt werden (Milch, Sahne, Quark).

Menschen mit Nierenerkrankungen sollten den Sauerampfer meiden.

Rezepte aus der Wildkräuterküche...

Rezeptideen zum Nachkochen



Holunderblütenkuchen

Zutaten:

- 8 Blütendolden
- 200 g Margarine
- 160 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 250 g Mehl
- ½ P. Backpulver
- Zitronensaft (alternativ kann auch Apfelsinensaft verwendet werden)
- 100 g Magerquark
- 4 Eier

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten, die Blüten abzupfen und unter den Teig heben. Der Kuchen wird bei 180 ° ca. 50 Minuten gebacken.

Holunderblüten schmecken sehr intensiv, daher sollten sie eher sparsam verwendet werden.

Rührei mit Wildkräutern

Zutaten:

- 10 Eier
- 2 Handvoll klein gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Gierschblätter, Löwenzahnblätter, Brennesselblätter)
- 150 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- Etwas Milch
- Für Knoblauch-Liebhaber: Es kann auch Knoblauchsrauke mit in die Eimasse gegeben werden.

- je nach Geschmack kann dieses Rezept auch mit Käse verfeinert werden (dazu geben Sie ca. 100 g geriebenen Käse mit in die Eimasse).

Zubereitung:

Den Speck auslassen, darin die Zwiebel andünsten, Kräuter zugeben, kurz mitdünsten lassen, Eier und Milch zugeben und abschmecken.

Blätterteigtaschen mit Wildkräutern

Zutaten:

- 2 Packungen Blätterteig
- 2 Handvoll gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Bärlauchblätter, Gierschblätter, Kerbelblätter, Brennesselblätter)
- 250 g Schafskäse
- 1 große Zwiebel
- 2 dünn geschnittene rohe Kartoffeln
- 1 rote Peperoni
- Öl

Zubereitung:

Zwiebel anschwitzen, Kräuter und Kartoffeln kurz mitdünsten und mit dem gewürfelten Schafskäse mischen. Den Blätterteig ausrollen, ausschneiden und mit der Kräutermischung füllen.

Die Taschen bei 180° etwa 30 Minuten backen.

Die Blätterteigtaschen können je nach Belieben heiß oder kalt gegessen werden.



Löwenzahnsalat

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 1 rote Paprikaschote
- Wenige Gundermannblättchen
- Salz, Zitronensaft, Öl

Zubereitung:

Zutaten gut mischen und mit Gänseblümchenblüten verzieren.

Vogelmiere - Apfelsalat

Zutaten:

- 1 Handvoll Vogelmiere
- 2 Äpfel
- 1 kleine Zwiebel
- Senf, Zitronensaft, Öl

Zubereitung:

Dieser Salat kann das ganze Jahr über frisch zubereitet werden.

Wildkräutersuppe

Zutaten:

- 1 Handvoll Wildkräuter (Brennnesselblätter, Sauerampferblätter, Löwenzahnblätter, wenig Gundermannblätter)
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe
- Frischkäse oder Crème fraîche nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebel andünsten, die klein gehackten Kräuter kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Frischkäse oder Crème fraîche abschmecken.

Wildkräuterdip

Zutaten:

- 2 Päckchen Frischkäse
- 2 Becher Joghurt
- Sahne nach Belieben
- 2 Handvoll gehackte Wildkräuter nach Geschmack (Knoblauchsrauke, Gundermann, Sauerampfer, Giersch, Löwenzahn)

Zubereitung:

Diesen Dip reicht man zu Pellkartoffeln oder kräftigem Brot.



Wildkräuterpesto

Zutaten:

- 2 Handvoll gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Knoblauchsrauke, ein paar Gundermannblättchen)
- Geröstete Sonnenblumen- oder Pinienkerne
- Olivenöl, etwas Gemüsebrühe, Muskat

Zubereitung:

Die gehackten Kräuter mit den anderen Zutaten mischen und zu Nudeln oder frischem Brot reichen.

Wildkräuterbutter

Zutaten:

- 1 Päckchen Butter
- 2 Handvoll Wildkräuter kleingehackt (Knoblauchsrauke, Gierschblätter, Brennesselblätter, Gänseblümchenblätter, Löwenzahnblätter, wenige Gundermannblättchen), Salz

Zubereitung:

Alles gut mischen und kaltstellen. Die Butter kann auch gut eingefroren werden.

Erdbeer-Minz-Marmelade

Zutaten:

- 1 kg Erdbeeren
- 1 Hand voll Minzblätter
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Saft einer Zitrone
- 1 Schuss Rum

Zubereitung:

Erdbeeren zerkleinern, mit dem Gelierzucker mischen und 4 Minuten kochen lassen. Rum, Zitrone und zerkleinerte Minzblätter dazugeben, sofort in Gläser abfüllen. Die Gläser einige Minuten auf den Kopf stellen, damit sich der Deckel schließt.

Salbeigelee

Zutaten:

- 1 Liter Apfelsaft
- 3 Hand voll Salbeiblätter
- 1 ½ Tüten Gelierzucker 2:1
- Saft einer Zitrone
- 1 Schuss Vodka oder weißen Rum

Zubereitung:

Die Salbeiblätter zerkleinern, Apfelsaft aufkochen und den Salbei dazugeben, 30 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb geben. Den abgekühlten Saft mit dem Gelierzucker mischen, 4 Minuten kochen lassen und zum Schluss Zitrone und Alkohol zugeben. Heiß in Gläser füllen, die Gläser umdrehen und einige Minuten auf dem Kopf stehen lassen.



» Kräuterwanderungen

Ein botanischer Spaziergang

Vom Frühjahr bis zum Herbst bietet die Natur in ständigem Wechsel eine große Vielfalt an wild wachsenden Pflanzen. Erleben Sie im Jahresverlauf die verschiedensten Kräuter und Wildfrüchte. Von der Frühjahrskur zum Entschlacken bis zur Stärkung der Abwehrkräfte für den Winter – unsere heimischen Heilkräuter können zur Unterstützung unserer Gesundheit vielseitig eingesetzt werden.

Lernen Sie die wichtigsten Merkmale der Pflanze kennen, um sie richtig zu bestimmen und Verwechslungen zu vermeiden.

Termine & Buchung

Alle Termine der geführten Kräuterwanderungen im Schmallenberger Sauerland finden Sie online unter:



Jetzt Termin
direkt online buchen...

 WWW.SCHMALLEMBERGER-SAUERLAND.DE/KRAEUTER

SCHMALLEMBERGER
SAUERLAND TOURISMUS

Poststraße 7, 57392 Schmallenberg

Telefon: 02972 - 97400

info@schmallenberger-sauerland.de

www.schmallenberger-sauerland.de

www.facebook.com/Schmallenberger.Sauerland


Schmallenberg^{er}
Sauerland

