



5 Wildpflanzen für Dich



VON INGRET KOCH

Schafgarbe (*Achillea Millefolium*)

Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse



Standort:

- Wilde Wiesen. Beete, Blumenkübel

Erkennung:

- Wuchsform: Staude, 20-80 cm hoch
- Blätter: Immer grün, wie "Augenbrauen": lang mit deutlicher Mittelrippe, sehr feine Fiederblättchen, z.T. mehrfach gefiedert, unten als Rosette, am Stängel wechselständig
- Blütenstand: Schirmrispe aus kleinen weißen Korbbüten: sibirig-grüne Hüllblätter, innen gelbe Röhrenblüten, außen 4-6 weiße (selten rosa) Zungenbüten

Inhaltsstoffe, Wirkung:

- Gerb- und Bitterstoffe, Ätherische Öle
- krampflösend, entzündungshemmend, oft bei Frauenkrankheiten und Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt

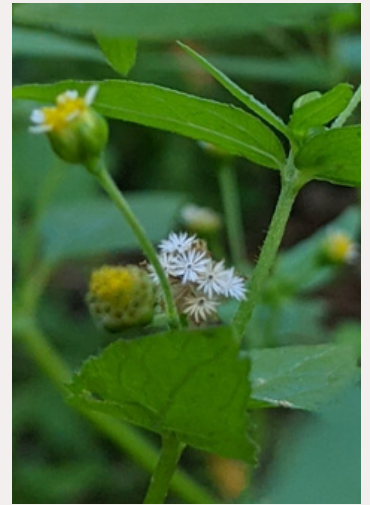
Anwendung, Zubereitung:

- Meine erste Wahl: Pur genießen!
- Sehr schöne Würze im Salat, Pestos, Kräuterquark, Suppen, Kräuterbutter, Aufstriche, Blüten als Garnierung



Kleinblütiges Knopfkraut, Franzosenkraut (Galinsoga Parviflora):

Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse



Standort:

- Ackerbegleitkraut, in Beeten, Gemüsegärten, auf Bordsteinen, Waldrand
- Bleibt bis zum ersten Frost

Erkennung:

- Wuchsform: Kraut, max. 60 cm hoch
- Stängel reich verzweigt, behaart
- Blätter: Eiförmig mit Spitze, Blattrand gesägt, leicht behaart
- Blüten: Außen ca. 5 weiße Zungenblüten, innen gelbe Röhrenblüten

Inhaltsstoffe, Wirkung:

- Sehr hoher Eisengehalt: 14 mg/100g, Eiweiß, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Vit. A und E
- Keine Heilpflanze, gut zur Blutbildung, basenbildend

Anwendung, Zubereitung:

- Meine erste Wahl: Pur genießen!
- Im Salat, Blüten als Garnierung z.B. für Süßspeisen



Taubnessel

(*Lamium alba*: weiß, *Lamium purpurea*: violett):

Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse



Standort:

- Ackerbegleitkraut, in Beeten, Gemüsegärten, auf Bordsteinen, Waldrand
- Bleibt bis zum ersten Frost

Erkennung:

- Wuchsform: Staude (weiße Taubn.), 1-2 jähriges Kraut (Purpur-Taubn.)
- Stängel vierkantig,
- Blätter: kreuzgegenständig, Blattrand gesägt, behaart (sehen der Brennessel ähnlich, haben aber keine Brennhaare)
- Blüten: Lippenblüten (verwachsener Kelch und Kronblätter (Oberlippe: 2 eigenständige Kronblätter, Unterlippe: 3 Kronblätter

Inhaltsstoffe, Wirkung:

- Hochwertiges Eiweiß, Kalium, Magnesium, Kalzium, Ätherische Öle, Flavonoide, Saponine, Schleimstoffe, Gerbstoffe

Anwendung, Zubereitung:

- Meine erste Wahl: Pur genießen!
- Junge Triebe und Blüten: Im Salat, als "Spinat" (s. Franzosenkraut), Gemüsesuppe
- Tee: Getrocknete Blüten



Gundelrebe, Gundermann

(*Glechoma hederacea*)

Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse



Standort: Streuobstwiesen, Weg- und Waldränder, unter Hecken/Gebüsch

Erkennung:

- Wuchsform: Staude, immergrün
- Stängel vierkantig, kriechend wachsend
- Blätter: kreuzgegenständig, herz-nierenförmig, Blattrand gekerbt
- Blüten: Lippenblüten kurz gestielt, blau-violett, in der Blütezeit wächst der Gundermann aufrecht und sieht dann der purpurnen Taubnessel sehr ähnlich.
- Sehr aromatischer Duft nach Wald (beim Zerreiben)
- Weitere mögliche Verwechsler: Knoblauchsrauke, Nelkenwurz (ungiftig, gut essbar)

Inhaltsstoffe, Wirkung:

- Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe
- Adstringierend, zieht z.B. Eiter aus Wunden:
 - Kaltauszug gurgeln, um Zahnfleischentzündung zu lindern oder
 - Direkt auf vereiterte Hautstellen und mit Mullbinde o.ä. fixieren

Anwendung, Zubereitung:

- Sehr schöne Gewürzpflanze (wie die meisten Lippenblütler (s.a. Basilikum, Bohnenkraut, Oregano etc.):
 - In Pesto, Quark, Blüten als Deko, passt auch super zu Süßspeisen

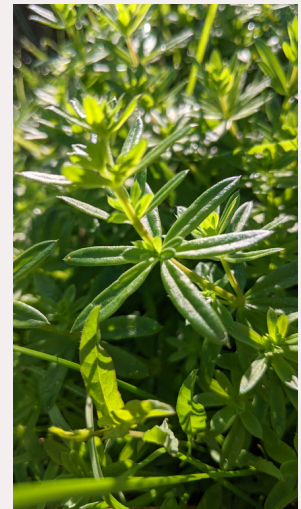


www.deinkoerper-deinfreund.de

Wiesenlabkraut

(*Galium molugo*)

Pflanzenfamilie: Rötengewächse



Standort:

- Wiesen, auch feuchte und/oder gedüngte

Erkennung:

- Wuchsform: Staude, immergrün, ca. 30-max. 100 cm (die hohen liegend)
- Stängel vierkantig, glatt, kahl
- Blätter: “etagenweise” in Blattquirlen, mit je 6-9 schmalen zugespitzten Blättchen, die eine durchgehende Mittelrippe haben
- Blütenstand: Stak verzweigte Rispen, 3-4mm kleine weiße Blüten, spitz zulaufende Kronblätter, 4 gelbe Staubbeutel, Honigduft

Inhaltsstoffe, Wirkung:

- Ätherische Öle in den Blüten
- Nachgesagte Wirkung: Förderlich für Nieren und Blase, Anregung Lymphsystem, blutreinigend, Behandlung von Leber- und Gallenleiden

Anwendung:

- Blätter und Triebspitzen in Salaten
- Aufwertung des Trinkwassers: Mehrere Triebe oder Blütenrispen zusammenbinden und mind. 1 Stunde in einer Wasserkaraffe ziehen lassen. Das gibt ein tolles Aroma, belebt das Wasser und wertet es mit seinen Inhaltsstoffen deutlich auf.



www.deinkoerper-deinfreund.de

Rezepte

Gundermannblättchen in Schokolade

- 50 g Kakaobutter
- 3 EL Kakao (roh)
- 3-4 EL Yacon Sirup
- 1 kleine Prise Salz und eine Messerspitze Vanille
- Gundermannblättchen

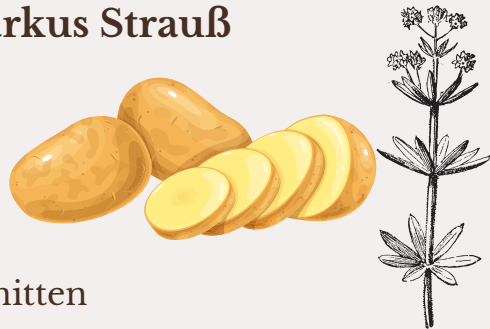


Zubereitung:

Kakaobutter in einem Topf im Wasserbad oder direkt in einem Topf auf dem Herd bei geringer Temperatur schmelzen. Alle Zutaten hinzufügen und mit einem Schneebesen zur Schokolade rühren. Gundermannblättchen eintauchen und auf ein Tablett mit Backpapier legen. Mind. 15 min im Kühlschrank auskühlen lassen.

Labkraut-Kartoffelsalat nach Dr. Markus Strauß

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 durchgepresste Knoblauchzehe
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf, Pfeffer, Salz
- 1-2 Hände Labkraut-Triebe, klein geschnitten



Zubereitung:

Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und klein würfeln. Zusammen mit Knoblauch, Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer eine Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren die Labkraut-Triebe unterheben.

Taubnesseln im Teigmantel (süß oder herzhaft)

- Taubnessel-Triebe mit Blüten
- Pfannkuchenteig
- Topf mit heißem Öl



Zubereitung:

Taubnesselspitzen am Stängel anfassen und in den Pfannkuchenteig tunken. Dann im heißen Öl ausbacken.

- Süß: Mit Kompott
- Herzhaft: Mit Kräuterquark o.ä. genießen



Franzosenkraut-Spinat

- 4 Handvoll Franzosenkraut zerkleinert
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen, geschält und durchgepresst
- 2-3 EL natives Olivenöl
- evtl. Nussmus zum Verfeinern
- Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

Zwiebel + Knoblauch hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und beides andünsten. Knopfkraut zerkleinern und zufügen. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Sobald das Gemüse weich ist, Nussmus hinzufügen und mit Pfeffer/Salz abschmecken. Zum Schluss Muskat darübergerben.

Marinierte Pilze mit Schafgarbe

- 400g Champignons
- 2 EL Tamari (fermentierte Sojasoße)
- 1 Handvoll Schafgarbe
- Schafgarben- oder andere Blüten zum Dekorieren



Zubereitung:

Die Pilze in Scheiben schneiden und mit der Sojasoße vermengen.

1 Std. ziehen lassen.

Die Schafgarbe unter die Pilze heben und mit den Blüten garnieren.

Viel Freude und Genuß!

