



# Wildkräuter

Text zusammengestellt von Angelika Uhlig

Bilder von Bernd Schuster

„Alle Angaben und Bilder ohne Gewähr“ 2014 / aktualisiert Juni 2016



© Team 5 - Fotolia.com

## **Bärlauch** (*Allium ursinum*) Familie: Lauchgewächse



Inhaltsstoffe: schwefelhaltiges äther. Öl, hoher Gehalt an Vitamin C, B1, B2 Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Mangan, Magnesium, Selen.

Wirkung und Anwendung: regt den gesamten Stoffwechsel an, entgiftet bei Schwermetallen und Umweltgiften, Regeneration der Darmflora, aktiviert den Lymphfluss, stärkt das Immunsystem, ist antibiotisch, antiviral.

Verwechslungsgefahr mit den kl. Blättern des Aronstabs, Maiglöckchens, Herbstzeitlose !

Name: volkstümlich galt als erste Nahrung für Bären nach dem Winterschlaf

Küche: durch Erhitzen verliert Bärlauch zu viel Vitamin C und weitere Geschmacksstoffe, daher am besten roh in Salate, Soßen Pesto und Dips geben, bei Suppen erst am Schluss zugeben und nicht mehr kochen.

## **Beifuss** (*Artemisia vulgaris*) Familie: Korbblütler



Inhaltsstoffe: äth. Öle (Cineol) Bitter- u. Gerbstoffe, Schleim, Inulin, Vitamine

Zur Familie Artemisia gehören auch Wermuth und Estragon.

Wirkung und Anwendung: Beifussblätter reinigen das Blut und unterstützen den Körper beim Frühjahrsputz, sie sind Bestandteil der Grüne-Neune Suppe. Im Sommer die oberen ca. 30 cm des

Beifuss-Stängels kurz vor der Blüte ernten, beim zerreiben entsteht ein feines Aroma, das Insekten vertreibt und Menschen träumen lässt. Ein Tee aus dem blühenden Kraut bringt Wärme in den Körper, steigert die Abwehrkraft in Grippe- und Erkältungszeiten und fördert die Verdauung.

Küche: bekannt ist der Einsatz beim Gänsebraten, ansonsten kann das Kraut überall eingesetzt werden, wo eine bessere Verdauung gewünscht ist; da das Kraut sehr aromatisch ist, sparsam dosieren!

### **Beinwell** (*Symphytum officinalis*) Familie: Raublattgewächse



Inhaltsstoffe: Allantoin, Vitamine A, B1, B2, C, E und B12 (sonst nur in tierischen Produkten), Mineralien, Kieselsäure, Gamma Linolein Säure, Gerb- und Schleimstoffe  
Wirkung und Anwendung: als Sportsalbe bekannt, verantwortlich dafür ist das enthaltene Allantoin, bei Prellungen, Brüchen, chronischen Entzündungen.

Engl. Bergarbeiter, die von der beschwerlichen Arbeit in zu niedrigen Stollen Knieschmerzen bekamen, halfen sich erfolgreich mit Beinwell-Kompressen, dafür wird die Wurzel verwendet (kochen und den Brei als Umschlag anlegen)

Weitere Namen sind: Beinheil, Wallwurz (von wallen = zusammenwachsen), Comfrey

Verwendung in der Küche: die Blätter werden seit Jahrhunderten als Gemüse verwendet, die Wurzeln können wie Schwarzwurzel verwendet werden.

### **Brennnessel:** (*Urtica Dioica*) Familie: Brennnesselgewächse





Inhaltsstoffe: Mineralsalze wie Calcium, Kalium, Kieselsäure, Vitamin C ( 4x soviel wie eine Zitrone) Serotonin. Die Samen sind voll pflanzl. Hormone.

Wirkung und Anwendung: entschlackend, blutreinigend, leicht blutstillend, leicht abführend, blutzuckersenkend, entwässernd, gut bei rheumatischen Beschwerden, chronischen Hautleiden. Die Samen nannte bereits Ovid das beste Aprodisiakum.

Aus den Fasern wurde Stoff gemacht.

bei schwülem Wetter kann mit Brennessel verhindert werden, dass

Sich beim Bierbrauen das Ethanol nicht in Essigsäure umwandelt

Küche: Blätter für Salate, Suppen, Quiches, Aufläufe, Soufflés und Teigwaren ( Brennessel-Nudeln) Als Wildspinat, köstl. Auch angebraten in Olivenöl mit Rosinen gerösteten Nüssen und Pinienkernen. Samen dienen als Gewürz für Suppen und Salate, oder einfach aufs Butterbrot, sie haben einen leicht nussigen Geschmack.

## **Dost(Oregano) (wilder Majoran) Origanum vulgare; Familie: Lippenblütler**



Inhaltsstoffe: äth. Öle (Thymol, Carnacrol, Origanum) Flavonide, Rosmarinsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harze.

Mit seinem Duft macht er auf sich aufmerksam, Wir atmen tiefer durch und können so nach anstrengender Kopfarbeit entspannen. Dost fördert den Appetit und die Verdauung; Leber und Galle werden angeregt, Blähungen verhindert und Pilze und Würmer vertrieben. das ätherische Öl ist leicht flüchtig. Schon tiefes Einatmen oder Inhalieren bringt seine desinfizierende Kraft in die Nasennebenhöhlen. Ein Tee aus dem Kraut hilft bei Husten und Bronchitis. Bei Ohrensauen hilft der Dampf des Tees in das sausende Ohr. Auch ein Erkältungsbad im Oregano regt Abwehrkräfte und Entgiftung des Körpers an. Das unverdünnt aufgetragene Öl hilft bei Nagelpilz- In Lebensmitteln wirkt Oregano wie ein natürl. Antioxidans. Er verhindert dss Wachstum von Coli-Bakterien und damit das Verderben von Wurst oder Fleischwaren.

## **Gänseblümchen (Bellis perennis) Familie: Korbblütler**





Inhaltsstoffe: Blüten enthalten Saponine, ätherl. Öle, Blätter: Gerb- und Schleimstoffe u.d. Glukosid Cosmosin, Mineralstoffe Magnesium Eisen, Kalium Vitamin A

Wirkung und Anwendung: unterstützt den Stoffwechsel, blutreinigend, entwässernd, unterstützt die Leberfunktion.

Liebeszauberpflanze, nach der Legende aus den Tränen der Maria auf der Flucht nach Ägypten entstanden.

Wetterpflanze: bei drohendem Regen bleiben die Blüten geschlossen

Küche: Knospen haben einen zart nussigen Geschmack und können wie Kapern zubereitet werden

( 1/3 Wasser, 2/3 Estragonessig etwas Salz, Zucker, aufkochen) Blüten als Verzierung von Suppen, Salaten und Dips. Vor der Blüte schmecken die Blättchen am mildesten.

**Giersch:** (*Aegopodium podagraria*= It.Gicht) Familie: Doldenblütler



Inhaltsstoffe: hoher Vitamin C Gehalt, Provitamin A, Eiweiss, Mineralien, äther. Öle  
Wirkung und Anwendung: allgemein stärkend und kräftigend, belebend, harntreibend, bei Gicht schmerzstillend

Name: wg. Blattform auch Geissfuss genannt

Küche: Giersch war im Mittelalter neben den Melden das wichtigste Gemüse bevor es Spinat gab. Es ist ein köstliches Wildgemüse, der Geschmack erinnert an eine Mischung aus Petersilie und Karotte. Für Salate eignen sich besonders die jungen Blätter, einsetzbar für alle Gerichte für die Karotten oder Petersilie verwendet werden (Aufläufe, Quiches, Wildkräuterstrudel, Suppen.....)

Achtung: es gibt einige giftige Vertreter der Doldenblütlerfamilie mit ähnl. Blüten (z.B.Schierling)

Besonderes Unterscheidungsmerkmal: dreieckiger Blattsüel beim Giersch

### **Gundelrebe/Gundermann** (*Glechoma hederacea*) Familie: Lippenblütler



Inhaltsstoffe: Vitamin C, Gerbstoffe, Bitterstoffe, äther. Öle, Kalium, Saponine

Wirkung und Anwendung: Immunsystem stärkend, wundheilend, schmerzlindernd, schleimlösend, regt Blase und Nieren an, reguliert Stoffwechsel, gut bei Schnupfen, Husten

Name: Gund ist ein alter Name für Eiter, wurde zur Heilung von Wunden verwendet

Durch die enthaltenen Bitterstoffe wurde die Gundelrebe vor dem Hopfen zum Bierbrauen verwendet.

Küche: als Gewürzpflanze in Kartoffelgerichten, Salaten und Suppen. Dem türkischen Ayran, einem Joghurt-Wasser Getränk gibt es eine besondere Geschmacksnote. Blätter eingetaucht in Schokolade schmecken ein bisschen wie After Eight.

## **KnoblauchsRauke** (*Alliaria petriolata*) Familie: Kreuzblütler



Inhaltsstoffe: viel Vitamin C, Provitamin A, Senfölglykoside

Wirkung und Anwendung: antibakteriell, wundreinigend, antibiotische Wirkung; die Senfölglykoside regen die Entschlackung des Körpers über die Nieren an.

Küche: Blätter riechen beim zerreiben nach Knoblauch, aber nicht so intensiv wie beim Bärlauch,

Verwendung frisch in Salaten, Quark, Dipps, möglichst nicht kochen

## **Labkraut** (*Gallium mollugo*) Familie: Rötengewächse



Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Gerbstoffe,  
Flavonoide, Cumarine

Wirkung und Anwendung: stärkt das Immunsystem, reinigt Lymphe und Blut, antiviral, harntreibend, gut bei Hautleiden, Erkältungen, kräftigt die Milz

Durch seinen wenn auch geringen Gehalt an Labfermenten hilft es Milch und Milchprodukte leichter zu verdauen. Lab = althochdeutsch verdickend, gerinnen. Schon in der Steinzeit haben Menschen das Labkraut so wie das Labferment aus dem Kälbermagen bei der Käseherstellung eingesetzt wie Funde in Pfahlbauten belegen. Die Wurzel kann zum Färben z.B. von Ostereiern verwendet werden ( roter Farbstoff => Fam. Rötengewächse)

Küche: gut im Salat, in der grünen Neune Sauce, im Kräuterquark

## **Löwenzahn** (*Taraxacum officinalis*) Familie: Korbblütler



Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Kalium Vitamin. C. Provitamin A, Bs, Eiweiss, Flavonoide, äther.Öle. Gummi. Wurzel enthält Fructose und Inulin. Der weisse Milchsaft ist der Bitterstoff Taraxacin (Name)  
Wirkung und Anwendung: stoffwechselanregend, f. Leber, Galle, Bauchspeicheldüse wirksam, harntreibend, blutreinigend. Unser einheimischer Ginseng.  
In Russland wurden aus einem Verwandten des Löwenzahns sogar Autoreifen hergestellt.  
Der frz. Name piss en lit deutet auch nochmal auf die harntreibende Wirkung hin.  
Küche: in Salaten, wirkt appetitanregend, aus den Blüten lässt sich ein Löwenzahnblütenhonig oder auch ein Sirup herstellen, auch als Blütentee, ( angelsäch. Ländern:Dandelion Wine) . Die Blütenknospen können wie Kapern eingelegt werden. Aus den Wurzeln lässt sich Kaffee aufbrühen (ähnl. wie Zichorienkaffee)

## **Mädesüss** (*Filipendula Ulmaria*,) alter Name spirea – Familie: Rosengewächse



Inhaltsstoffe: Salicylsäure, Flavonide, Kieselsäure, Gerbstoffe, Heliotropin

Wirkung und Anwendung: hilft bei Grippe, Entzündungen, Gicht, Durchfall, Fieber, Kopfschmerzen und schmeckt auch noch gut ! Tee kann auch Blüten und Blättern zubereitet werden,

hilft auch bei Sodbrennen, weil die Produktion von Magensäure vermindert wird.

Verwendung in der Küche: verwendet werden die jungen Blätter für Suppen und Salate, gehackt als Gewürz; aus den Blüten lässt sich ein toller Sirup machen; oder Blüten in Apfelsaft einlegen !

Weitere Namen: Wiesenkönigin, Bienenkraut, der alte Name Spirea deutet schon auf ein bekanntes Medikament, in dem der Wirkstoff chem. Nachgebildet wurde: Aspirin

## Sauerampfer (*Rumex acetosa*) Familie: Knöterichgewächse



Inhaltsstoffe: Oxalsäure, Gerbstoffe, Vitamin C, Provitamin A,

Wirkung und Anwendung: Wurzel wirkt abführend, wundheilend, Samen stopfend; allgemein: blutreinigend.

Schon im Altertum wurde Sauerampfer als Ausgleich für fette Speisen verwendet und ebenso wie Scharbockskraut als Heilmittel bei Skorbut.

Küche: in Suppen, Salaten durch die feine Säure zur Abrundung, auch sehr lecker als Sorbet, fester Bestandteil der Frankfurter Sauce.

## Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*) Familie: Hahnenfussgewächse





Inhaltsstoffe: hoher Vitamin C Gehalt

Wirkung und Anwendung: bei vit. C Mangel, belebt, erfrischt,

Scharbock ist ein alter Name für Skorbut => Vitamin C Mangelkrankheit

Küche: in Salaten, Dips, Quark, Pesto

## Schafgarbe (*Achillea Millefolium*) Familie:Korbblütler



Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, äther. Öle, Gerbstoffe, Kalium,

Wirkung und Anwendung: appetitanregend, stoffwechsellanregend, magenberuhigend, entzündungshemmend, krampflösend, stärkt das Herz, entspannt die Nerven.

Name: Schafgarbe wurde von kranken Schafen besonders gerne gefressen, auch Bauchwehkraut, Blutstillkraut, Soldatenkraut, Augenbraue der Venus

Der Gattungsname *Achillea* beruht auf der Sage, dass der Centaur Cheron im trojan. Krieg die Wunden des Achill mit der Schafgarbe geheilt hatte.

Küche: essbare Heilpflanze, roh sollte sie wegen ihrer Bitterstoffe sparsam eingesetzt werden.

In Kombination mit anderen Wildkräutern wie Brennnessel, Gundermann, Taubnessel schöne Gewürzmischung. Gegen Magenschmerzen hilft Schafgarbentee (2 TL Kraut  $\frac{1}{4}$  l. koch Wasser)

## Vogelmiere (*Stellaria media*) Familie: Nelkengewächse



Inhaltsstoffe: Saponine, Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Vitamin. C, Provitamin. A, Vitamin. B

Wirkung und Anwendung: fiebersenkend, gut bei Erkältungen, Entzündungen, Hautkrankheiten

Name: Samen werden von vielen Vögeln als Nahrung genutzt. Volkstümlich auch Hühnerdarm genannt.

Küche: toll als Pesto, als Wildkräutersalat oder in der Suppe, Geschmack erinnert an jungen Mais und grüne Erbsen.

### **Veilchen** (*Viola odorata*) Familie: Veilchengewächse



Inhaltsstoffe: Saponine, Jonon, ätherl. Öle, Schleimstoffe und organ. Säuren.

Veilchen gehören zu den Frühlingsgeophyten, sie bilden eine Wurzelknolle (Rhizom) aus dem sie nach dem Winter schnell austreiben können. Sie nutzen bereits die ersten Sonnenstrahlen im lichten Wald für Wachstum und Blüte, hat sich das Laubdach dann gebildet ist das Wachstum der Geophyten beendet.

Wirkung und Anwendung: bei Bronchitis, Lungenkrankheiten, Husten, Grippe, Hautkrankheiten. Öl aus Veilchen wird auch als Zeckenschutzmittel verwendet.

Küche; als Deko, wegen Gehalt an Schleimstoffen kann es zum Eindicken von Suppen verwendet werden. Blüten können kandiert werden, oder als Veilchengelee bzw. Sirup verarbeiten.

### **Wegerich**, Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) Familie: Wegerichgewächse





Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Kieselsäure, Schleimstoffe

Wirkung und Anwendung: entzündungshemmend, antibakteriell, schleimlösend, bei Hautverletzungen, Insektenstichen, Husten, Entzündungen im Hals.

Das Wiesenwundpflaster ! ( z.B. bei Verbrennungen mit Brennesseln od.kl.Verletzungen:

Wegerichblätter zerreiben bis Saft austritt, diesen auf die betroffenen Stellen streichen)

Saft oder Sirup als Hustenmittel

Küche: Geschmack der Knospen erinnert an Steinpilze => lecker in Butter angebraten

Blätter gut mit anderen Wildkräutern im Salat oder als Pesto

**Wiesenkerbel:** (*Anthriscus sylvestris*) Familie: Doldengewächse



Inhaltsstoffe: Vitamin C, Provitamin A, Mineralstoffe

Wirkung und Anwendung: junge Blätter und Stängel als Würzkräut im Salat, Saucen, Wildgemüse

Achtung: Verwechslungsgefahr mit den giftigen Doldengewächsen ( Schierling)

**Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) Familie: Hartheugeächse

Inhaltsstoffe: Hypericin (= roter Farbstoff) Gerbstoffe, Flavonide, Quercitin, Cholin

Wirkung: Johanniskraut hat neben einer entzündungshemmenden- und schmerzlindernden auch eine beruhigende und stimmungsaufhellende , nervenstärkende Wirkung. Das enthaltene Jypericin soll Altersdemenz vorbeugen.

Volks glauben: Johanniskraut ins Herdfeuer geworfen soll Gewitter stoppen

Namen: nach Johannes dem Täufer benannt, dessen Geburtstag am 24.Juni begangen wird, wenn das Johanniskraut blüht.

Verwendung: Johanniskrautwein, bringt erholsamen Schlaf, Tinktur: wirkt Stimmungsaufhellend

Johanniskrautöl: beschleunigt die Heilung von Wunden

