

# Kräuter im Frühsommer



**Ein kleiner Auszug an Kräutern welche wir in einem kurzen Spaziergang finden konnten. Probiert es aus. Es werden nur ein paar mögliche Pflanzen (die leichten) genannt... Es gibt wesentlich mehr 😊**



## Löwenzahn

Löwenzahn, Pustebume, Milchstangerl,... Wohl eine der bekanntesten Pflanzen.

Mittlerweile von vielen als „Wunderkraut“ betitelt bietet diese Pflanze einige hilfreiche Wirkungen.

Heilwirkungen<sup>2</sup>:

Verdauungsfördernd, verhindert angeblich Gallensteine, allgemeine Stärkung der Organe

Löwenzahn kann von der Wurzel bis zur Blüte genutzt werden. Den Meisten wird der Löwenzahnsirup als erstes genannt. Die großen gelben Blüten vormittags geerntet und mittags eingekocht geben einen süßes Sirup welcher gut bei Husten ist.

Die Wurzel kann fein geschnitten in Salat gegeben werden. Der oft hochgelobte Löwenzahnkaffee hat geschmacklich nicht viel mit Kaffee zu tun, aber wer ein malzig-bitteres Getränk möchte. Eventuell ist es die passende Geschmacksrichtung des ein oder anderen. Hierzu werden die wurzeln gewaschen und in feine Würfel geschnitten. In der Pfanne angeröstet und abschließend abgekühlt mahlen und mit heißem Wasser aufgießen. Wer die feinen Bröckchen nicht mag, kann wie beim Kaffeepulver mit Filter arbeiten.

Die Blätter des Löwenzahns können direkt als Salat, oder als Salatbeilage genutzt werden. Auch gibt es einige Kuren, welche vorschlagen die gesamte Pflanze in einem Mixer zu zerkleinern und direkt zu Trinken.

Aus getrockneten Blüten soll ein super aromatischer Tee gemacht werden können. Nach 4 versuchen heißem relativ geschmacklosem Wasser mit zerfallenen Blüten konnte diese Aussage aber noch nicht bestätigt werden. Tipps dazu sind herzlich willkommen 😊

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENÉ GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!



## Brennnessel

Die Brennnessel ist das wohl bekannteste Grün welches zu finden ist. Neben dem minzigen Tee mit seiner guten Heilwirkung hat sie wesentlich mehr zu bieten

### Heilwirkung<sup>2</sup>:

Gut bei Eisenmangel, Blutreinigende Wirkung, Entgiftend, Förderung der Darmflora,...

Die Brennnessel kann schnell in großen Mengen geerntet werden. Beim Ernten ohne Handschuhen sollte man wissen, die Nesseln sitzen lediglich auf der Blattoberseite. Daher greift man die Blätter von unten und „faltet“ das Blatt. Durch Pressen oder Verreiben brechen die Nesseln ab und die Gefahr des „Brennens“ ist nur noch gering.

Sie ist sehr gut für eine Bevorratung geeignet. Die Blätter benötigen nur ein paar wenige Stunden an einem sonnigen Platz. Wer den Platz hat, kann die gesamten Pflanzen nehmen und kopfüber in Bündel aufhängen. Schon vor hunderten Jahren war die Brennnessel in der Winterzeit ein gutes Mittel gegen die Winterdepression (graue Zeit). Ob als Tee aufgebüht, in Brot gebacken oder zum Würzen.

Für Tee können sowohl frische als auch getrocknete Blätter genutzt werden. Die Samen (im Sommer) können direkt verzehrt werden und erinnern ein wenig an Walnuss. Der Pflanzenstängel hat sehr starke Fasern aus welchen eine sehr reißfeste Schnur geflochten werden kann.

Und als „Sinnlos-Info“: die meisten schreiben Brennnessel falsch, nur mit 2 n.



Die Samen der Brennnessel, noch nicht ganz reif (Juni)

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENE GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!

## Spitz- & Breitwegerich

Der Spitz und der Breitwegerich wachsen an jeder Ecke, egal ob in der Stadt oder auf dem Land. Jeder von uns ist sicher bereits auf ihm herumgelaufen.



Heilwirkung<sup>2</sup>:

Aus beiden Wegerich Arten lässt sich ein sehr wirksamer Hustensirup herstellen. Zudem hat der frische Saft eine mildernde Wirkung bei Insektenstichen.

Ein Blatt pflücken, rollen und kurz darauf beißen, schon kann man die Säfte auf die Wunde streichen.

## Fünffingerkraut



Das Fünffingerkraut ist eine oft missachtete Heilpflanze. Sie eignet sich gut als Rohkost und kann als Tee aufgegossen werden. Geschmacklich sicher keine Sensation, eher neutral.

Heilwirkung<sup>2</sup>:

Dem Fünffingerkraut sagt man eine fiebersenkende Eigenschaft zu.

Weiter soll es wundheilend und krampflösend wirken.

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENE GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!

## Fichtennadeln

Von Frühling bis in den Sommer hinein sind die jungen Triebe, wie auf dem Bild zu sehen, zu finden. Sie haben einen herben zitronigen Geschmack und regen den Speichelfluss an. Sehr gut, sollte man sein Durstgefühl hinaus zögern wollen.

Sie sind sehr reich an Vitamin C.

Sehr gerne werden sie auch für Fichtennadelsirup genutzt.

Die „alten“ Nadeln sind sehr gut für Tee geeignet. Einfach eine Tasse mit den Ästchen füllen und mit heißem Wasser aufgießen. Warten bis die Nadeln Farbe verlieren und wohl bekomms.



Hier ist das „Fähnchen“ zu sehen.

**Heilwirkung<sup>2</sup>:**  
Entzündungshemmend, sehr gut bei Atemwegsinfektionen, Husten und Erkältungskrankheiten.

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENE GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!

## (echte) Kamille

Die Kamille ist am häufigsten zwischen Ende April bis in den September hinein zu finden.

Die größte Verwechslungsgefahr besteht mit der „Hundskamille“. Diese hat ihre Blütenblätter meist nach vorne geneigt und riecht nach nasser Socke 😊  
Die Margerite sieht auf Bildern ähnlich aus, ist aber in natura doppelt so groß.



Die Blüten der Kamille können direkt roh verzehrt werden. Sie eignen sich gut zum geschmacklichen wie auch optischen Aufwerten von Salaten. Gerne wird die Blüte auch für Süßspeisen genutzt.

Die bekannteste Anwendung ist der Kamillentee. Ob mit frischen oder getrockneten Blüten, wobei getrocknete Blüten, meiner Meinung nach, einen intensiveren Geschmack entwickeln.

Zum Trocknen werden die geernteten Blüten ein paar Minuten in die Sonne gelegt und anschließend auf einem Tuch, am besten im Keller vor der Sonne geschützt auf ein Baumwolltuch ausgebreitet, dass keine Blüten übereinander liegen.

So hat es zumindest Oma gemacht.

Die andere Version wäre, die Pflanze weit unten zu ernten und in Sträuchern, kopfüber aufhängen.

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENE GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!

## Zitronenmelisse

Am Waldrand und im Schatten bei kleinen Bächlein ist oft die Zitronenmelisse zu finden. Ein Blatt gepflückt kann man direkt den Duft von Zitrone wahrnehmen.

Ein paar Blätter, leicht zerstoßen bringen Geschmack ins Wasser.

Auch ist sie als Tee nicht zu verachten, da sie sehr mild im Geschmack und arm an Bitterstoffen ist.

Wer viel findet (was meist nicht das Problem ist) sollte auf jeden Fall eine Forelle komplett mit befüllen und grillen.

Heilwirkung<sup>2</sup>:

Gut bei Magen-Darm-Beschwerden, sorgt für gesunde Haut und lindert Herbesbeschwerden.



## Knoblauchsrauke



Weiter am Waldrand zu finden ist die Knoblauchsrauke. Die Blätter riechen direkt nach dem Pflücken bei leichtem zerreiben mild nach Knoblauch.

Die Pflanze zeichnet sich durch ihren milden Geschmack aus, welcher einer Mischung aus Knoblauch und Pfeffer gleicht.

Besonders die Samen und Wurzeln wurden bereits früher zum Würzen genutzt.

Heilwirkung<sup>2</sup>:

Gicht, Rheuma und Zahnfleischentzündung

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENE GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!

## Roter Wiesenkle



Der rote Wiesenkle hält in den letzten Jahren wieder Einzug in die Küchen. Meist als Dekoration für Speisen. Auch eine Anwendung als Tee ist mit den Blüten möglich.

**Heilwirkung<sup>2</sup>:**  
**Blutreinigend und Verdauungsfördernd**



## Rohrkolben

Die jungen Triebe des Rohrkolben (Pfeifenputzer) können gekocht oder gegart werden. Der Geschmack erinnert etwas zwischen Gurke und Artischocke. Die Blütenstände wurden früher angeblich gekocht oder gebraten gegessen (dies habe ich noch nicht versucht).

**Heilwirkung<sup>2</sup>:**  
**Beruhigend, Harntreibend, Blüten als Salbe anwendbar bei Ausschlägen und Abszesse**

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENE GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!

## Giersch

Der Giersch ist längst nicht nur ein Grün aus dem Wald. Einmal im Garten bekommt man ihn nicht mehr los.

Sein Spitzname ist

„Waldpetersilie“ da er

geschmacklich eine starke Ähnlichkeit mit Petersilie hat. Erkennungsmerkmale ist z.B. die 3x3 Regel. Ein dreieckiger Stiel, mit 3 Ästchen, an welchem jeweils 3 Blätter hängen. Sehr beliebt auch für Smoothies oder gehackt in Quark. Auch als Tee anwendbar.

Der Giersch hat einen sehr hohen Anteil an Vitamin C.

Heilwirkung<sup>2</sup>:

Hartreibend, Entgiftend, entzündungshemmend



*Bei Bedarf werden wir diese bescheidene Sammlung weiter fortführen.*

*Grüße Herbert Willhand*

Bildquellen: Stegi & Feuernest.de

<sup>2</sup> Alle aufgezählten Wirkungen beruhen auf Hören-Sagen / traditionelle Wissensübermittlung und wurden zum Teil medizinisch nicht nachgewiesen.

ALLE GEZEIGTEN PFLANZEN UND ANLEITUNGEN DIENEN ALS BEISPIEL. UMSETZUNGEN UND NACHAHMUNG AUF EIGENE GEFAHR! FÜR EVENTUELLE SCHÄDEN u.o. ALLERGISCHE REAKTIONEN ÜBERNEHMEN WIR KEINE HAFTUNG!