



# SUPER KRAUT

Wildkräuter  
und ihre vielseitige  
Verwendung





# INHALT

Was macht ein Unkraut zum Superkraut? .....	4
Das A und O der Wildkräuter-Küche .....	6
Neunkräutersuppe .....	8
<b>Pflanzenporträts</b> .....	<b>10</b>
Große Brennnessel .....	11
Disteln .....	15
Persischer Ehrenpreis .....	20
Giersch .....	24
Gundermann .....	28
Löwenzahn .....	31
Schafgarbe .....	34
Storchschnabel .....	37
Vogelmiere .....	40
Wegerich .....	43
<b>Erntezeiten – Übersicht</b> .....	<b>49</b>
<b>Quellen</b> .....	<b>50</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>50</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>51</b>

# WAS MACHT EIN UNKRAUT ZUM SUPERKRAUT?

Welche Pflanzen wir in unseren Gärten und Balkonkästen, zwischen Pflasterfugen und an Feldern akzeptieren, hat damit zu tun, ob wir diese wertschätzen. Der Wert einer Pflanze kann sich aus unterschiedlichen Aspekten herleiten.

Vor langer Zeit, als wir Menschen für unsere Versorgung noch sammelnd und jagend durch die Natur streiften, unterschieden wir ausschließlich nach dem Nutzen der Pflanzen für uns: in essbare Pflanzen (z. B. Spitzwegerich), Faserpflanzen (z. B. Brennnessel), Heilpflanzen (z. B. Kamille) oder Räucherpflanzen (z. B. Thymian). Heute unterteilen wir noch immer in diese Kategorien.



Anmutig tanzen diese Spitzwegerichblüten dem Licht entgegen.

## VON NATUR AUS GIBT ES KEIN UNKRAUT

Jedoch hat sich die Kategorie Unkräuter hinzugesellt, die die Pflanzen umfasst, mit denen wir nichts anzufangen wissen, die uns nur störend erscheinen. Naturliebhaber\*innen wissen aber, dass jede Art ihren wichtigen Beitrag in ihrem Lebensraum erfüllt.

Diese Broschüre stellt die vielseitigen Eigenschaften einiger als Unkraut bezeichneten Pflanzen vor. Nach der Lektüre wird man den Wert der einzelnen Arten kaum mehr abstreiten, denn ihre jeweiligen Besonderheiten machen sie unentbehrlich – für die Natur und für uns.

Als Unkraut bezeichnen wir unerwünschte Pflanzen – Pflanzen, die wir nicht gezielt angebaut haben, sondern die sich über Samen oder Ausläufer einen Platz genommen haben, den wir nicht für sie vorgesehen hatten. Heute werden sie meist als Begleitkraut oder Kulturpflanzenbegleiter bezeichnet. Diese schließt ohne Unterscheidung auch unerwünschte Gräser, holzige Pflanzen, Moose oder Farne ein.

Wir haben viele Methoden entwickelt, diese Pflanzen zu bekämpfen. Und sicher ist es oft wichtig, bestimmte Pflanzen von bewirtschafteten Flächen fernzuhalten. Die bildschönen Herbstzeitlosen beispielsweise sind giftig – würde man sie vor der Heuernte nicht entfernt, würden sich die Tiere daran vergiften. Manche Pflanzen können auf Kulturflächen den Ertrag reduzieren, da sie Licht- oder Nährstoffkonkurrenten sind. Das farblich perfekt gestaltete Beet im Vorgarten verliert subjektiv betrachtet an Schönheit, wenn sich ungebetene Pflanzen Gäste darin ausbreiten.

Warum überhaupt erscheinen die unerwünschten Pflanzen als so stark? Zum einen, weil wir Störendes mehr wahrnehmen, und zum anderen, weil sie sich genau dort niederlassen, wo es ihnen am besten geht. Sie nehmen sich den für sie perfekten Standort. Das gibt ihnen Kraft. Und diese Kraft wirkt sich positiv auf die aus, die sie zu nutzen wissen.

# DAS A UND O DER WILDKRÄUTERKÜCHE

Es ist eine große Freude, das Jahr über die Mahlzeiten mit Wildkräutern zu verfeinern. Doch bei aller Begeisterung ist es unbedingt notwendig, die Wildkräuter, die in unseren Speisen oder Getränken landen, gut zu kennen, um eine Verwechslung mit giftigen Doppelgängern auszuschließen.

**Deswegen gilt ohne Ausnahme:  
Sei Dir sicher.**

Sei Dir zu 100 %, ohne den geringsten Zweifel sicher, dass es sich um die Pflanze handelt, die Du zu ernten und zu verwenden gedenkst. Es gibt in der Natur viele Doppelgänger, die mitunter zu tödlichen Verwechslungen geführt haben.

## **Achtung:**

Wenn Du beginnst, Wildkräuter in größeren Mengen zu verzehren, kann das Auswirkungen auf Deinen Stoffwechsel, Deinen Körper haben. Beginne also vorsichtig mit kleinen Mengen. Wenn Dein Wildkräuterkonsum mehr wird und Du Medikamente nimmst, informiere Deinen Arzt oder Deine Ärztin über die Ernährungsumstellung.

Brennnessel wirkt beispielsweise blutdrucksenkend – u. U. musst Du Deine Tabletten-dosis an den neuen Ernährungsstil anpassen. Auf keinen Fall solltest Du Krankheiten und Leiden allein mit der Hilfe von Wildkräutern zu heilen versuchen. Hole Dir professionellen Rat. Du solltest nur immer so viele Kräuter sammeln, wie Du wirklich verwenden kannst. So können sie sich die Pflanzen erholen, vermehren und anderen Lebewesen als Nahrung oder Unterschlupf dienen. Versuche beim Ernten achtsam zu sein. Wenn Du nur die Blütenköpfe brauchst, musst Du nicht die ganze Pflanze abschneiden.

Zu Beginn möchte ich Dich mit einem Klassiker der Wildnisküche vertraut machen.



- Zutaten für die Neunkräutersuppe  
siehe Seite 8.



# DIE NEUN- KRÄUTERSUPPE

Jedes Frühjahr zur Tag- und Nachtgleiche stellen unsere Vorfahren die entschlackende und reinigende Neunkräutersuppe her. Mit diesem Ritual wurden die Kraft der Kräuter und die Göttin Freya geehrt. Die darin enthaltenen neun Superkräuter sind alle wild – und somit ursprünglich und widerstandsfähig. Sie sind voller Bitter- und Gerbstoffe, ätherischer Öle und vielem mehr. Diese Inhaltsstoffe schützen die Pflanzen selbst und stärken auch uns, wenn wir aus ihnen Speisen oder Getränke zubereiten. Zauberei steckt natürlich nicht dahinter – das wissen wir heute. Aber unsere Vorfahr\*innen lagen nicht falsch: Sie verwendeten die hier beschriebenen Pflanzen zur Stärkung ihrer eigenen Gesundheit und Kräfte. Wir können heute wissenschaftlich nachweisen, dass die Kräuter positiv auf unseren Stoffwechsel wirken.

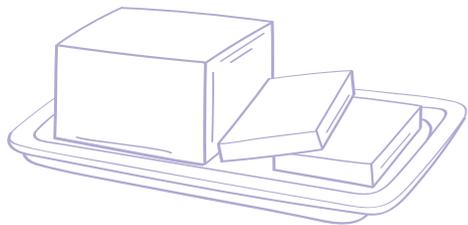
Enthalten sind in der Neunkräutersuppe **Bärlauch, Brennessel, Gänseblümchen, Gundermann, Löwenzahn, Schafgarbe, Scharbockskraut, Spitzwegerich und Vogelmiere.**

**Die Rezepte sind regional unterschiedlich. Experimentiere selbst, um die für Dich beste Mischung herauszufinden. Du kannst Dich dabei an diesem Rezept orientieren:**

250 g	Kräutermischung
50 g	Bio-Butter oder vegane Alternative
	Salz
1	Bio-Zwiebel
1	Bio-Knoblauchzehe (oder Bärlauch)
2 EL	Bio-Vollkornmehl
¾ l	Bio-Gemüsebrühe
250 g	Bio-Sahne oder vegane Alternative
	Bio-Pfeffer, Bio-Muskat

## Zum Garnieren:

Ein paar frischen Blüten, z. B. von Gänseblümchen und Gundermann, und ein Klecks Sauerrahm



Erhitze die Butter oder die vegane Alternative, füge die klein geschnittene Zwiebel sowie die Knoblauchzehe (oder den Bärlauch) hinzu und dünste alles leicht an. Rühre das Mehl vorsichtig ein und übergieße es mit der Gemüsebrühe. Du musst dabei ständig rühren, sodass keine Mehlklumpen entstehen. Gib die gehackte Kräutermischung hinzu und lass alles ca. 15 bis 20 Minuten köcheln. Würze Deine Suppe nach Belieben. Gerne kannst Du sie pürieren und dann Sahne oder eine vegane Alternative zugeben. Erhitze die Suppe abschließend kurz und verziere sie vor dem Servieren mit Gänseblümchen oder anderen essbaren Wildblüten.

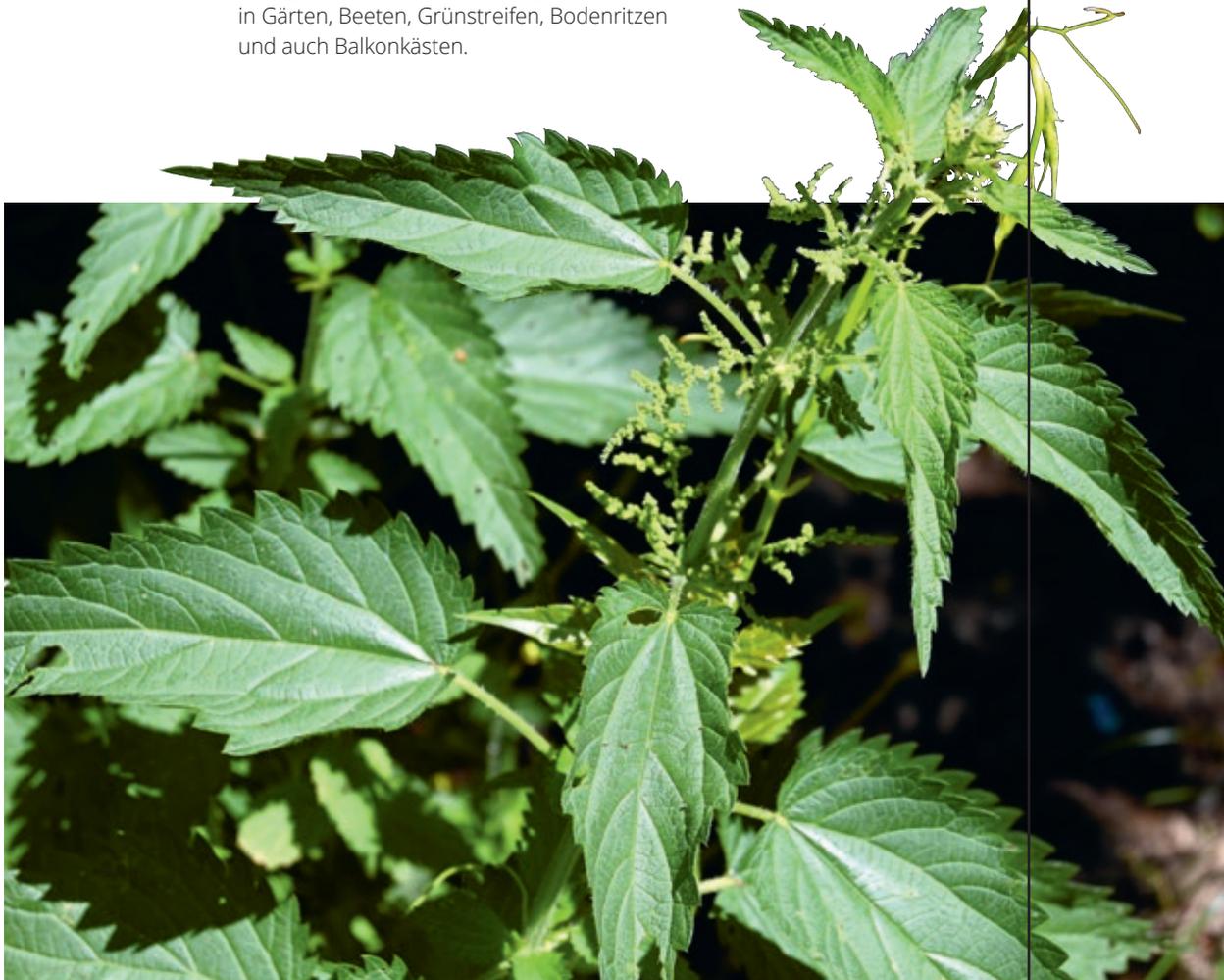
**Guten Appetit.**



# PFLANZEN- PORTRÄTS

## Superkräuter überall

Die Natur schenkt uns eine Vielzahl an Superkräutern. Wir konzentrieren uns hier auf die, die bei uns besonders häufig vorkommen – oft als ungeladene Gäste in Gärten, Beeten, Grünstreifen, Bodenritzen und auch Balkonkästen.



## Große Brennnessel

*Urtica dioica*

Das beste aller Superkräuter ist die schmucklose, robuste, bei Berührung Schmerz verursachende Brennnessel.

**LEBENSRAUM:** Wiesen, Wegränder, Gräben, Bachufer; stickstoffreiche Standorte

**BLÜTE:** Juli bis Oktober; die männlichen Blütenstände, aufrecht stehend, enthalten Pollen; die weiblichen Blütenrispen sind hängend und zart; weibliche und männliche Blüten auf unterschiedlichen Pflanzen

**STÄNGEL:** vierkantig; 30–50 cm hoch; mit Brennhaaren besetzt

**BLÄTTER:** herzförmige, am Rand gesägte Blätter, gegenständig angeordnet; mit Brennhaaren besetzt

**VERBREITUNG:** ausdauernd (Wurzelstock)

**INHALTSSTOFFE:** zahlreiche Mineralstoffe (Magnesium, Kalium, Eisen, Silizium), Flavonoide, Vitamine (A, C, E), Eiweiß, ätherische Öle, Lektine, Sterole, Phytohormone, Aminosäuren, Polysaccharide, Gerbstoffe, Kieselsäure, hoher Fettgehalt (30 % Öl in den Samen)

• Die kraftstrotzende  
• Brennnessel in sattem Grün.

## SUPERFOOD

Brennnesseln können fast ganzjährig unsere Küche aufpeppen. Die jungen Blättchen und Triebspitzen isst man roh und fein gehackt in Salaten oder Aufstrichen, in Teigtaschen oder als Belag pikanter Kuchen. Getrocknet und gemörsert werden sie Dein Kräutersalz auf. Sobald Du sie gehackt oder gemörsert hast, sind die Brenngaare gebrochen und der darin enthaltenen Zellsaft ist entwichen. Sie brennen nicht mehr. Seit jeher wird aus den Blättern Tee zubereitet. In der Suppe oder als Spinatersatz in Lasagnen und Aufläufen liefern sie Dir außerdem wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Kinder freuen sich über in Teig herausgebackene Brennnesselblätter.

Brennnesselsamen können grün (unreif) oder dunkelbraun (reif) verzehrt werden. Sie schmecken dezent nussig, sind eiweißreich und enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Rollst Du Marzipankugeln in Pulver aus Brennnesselsamen, entsteht daraus eine sehr gesunde Leckerei. Im Frühstücksmüsli sorgen Brennnesselsamen für einen gesunden Tagesstart. Selbst die Wurzel der Brennnessel kann mit ihren Inhaltsstoffen unsere Gesundheit unterstützen. Als Tee hilft sie Deinem Körper bei der Entgiftung.



Energiekugeln  
aus Marzipan und  
Brennnesselsamen.

## GRÜNE GARTENHELFERIN

Auch im Gemüsegarten sind Brennnesseln wertvolle Helferinnen: Mit ihrer Jauche kannst Du Schädlinge wie Blattläuse abwehren. Im Kompost fördert sie eine gesunde Rotte.

## HEILWIRKUNG

Viele Menschen schwören darauf, dass das Nesselgift der Brennnessel rheumabedingte Schmerzen lindern kann. Es gibt unzählige Rezepte für entsprechende Tinkturen, hier stellen wir eines davon vor:

Zerkleinere die frisch gepflückten Blätter und Triebspitzen mit einem Messer auf einem Schneidebrett. So erhöhst Du die Fläche, aus der die Wirkstoffe in die Tinktur gelangen. Befülle eine Glasflasche mit weiter Öffnung bis zur Hälfte mit den gehackten Brennnesseln. Fülle die Flasche mit 40-prozentigem Alkohol auf. Die folgenden zwei Wochen solltest Du die Mischung täglich mehrmals schwenken, um mehr Inhaltsstoffe zu lösen, das Material zu durchmischen und Schimmelbildung zu verhindern. Bewahre die Mischung an einem kühlen, wenig hellen Ort auf. Abschließend gießt Du die Tinktur durch ein Sieb in ein Pipettenfläschchen, das Du wieder kühl und dunkel lagerst.

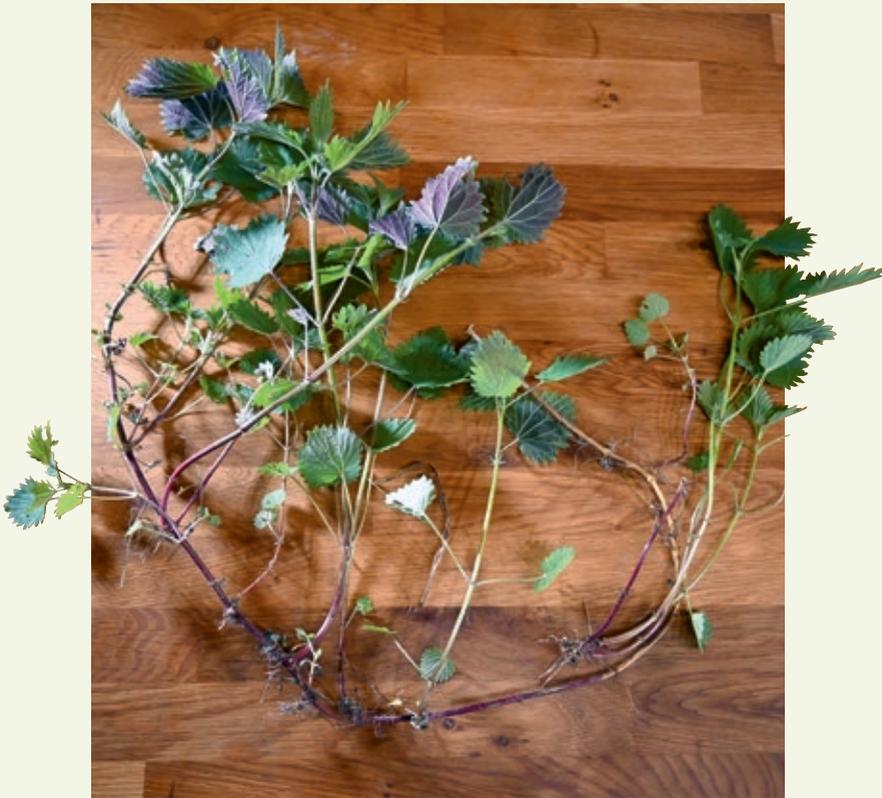
# DISTELN

## MYTHOS

Mit der Brennnessel versuchte man, beim Objekt der Begierde brennende Liebe zu entfachen. Dafür gab es unzählige Liebeszaubervarianten. Doch der Glaube an die Kraft der Brennnessel ging noch weiter: Rittern wurden oftmals Hemden aus Nesselstoff genäht, um bösen Zauber abzuwehren.

## ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Die Brennnessel schützt nicht nur sich selbst mit ihren Brennhaaren vor Fressfeinden. Sie bietet auch kleinen Schnecken, Spinnen und zahlreichen Insekten einen sicheren Unterschlupf. Raupen vieler Schmetterlingsarten, z. B. des Kleinen Fuchses, des Braunen Bären oder des Tagfauenauges, finden an ihr nicht nur eine sichere Bleibe. Sie nutzen sie auch als Futterquelle. Selbst einige unserer Vögel stärken sich an den nahrhaften Samen.



• Von der Brennnessel lassen sich junge Triebe, Blätter, Samen und Wurzeln verwenden.



• Disteln sind hervorragende Nahrungsquellen für Insekten.

## Echte Kratzdistel *Cirsium vulgare*

**LEBENSRAUM:** sonnige Standorte;  
nährstoffreiche, lehmige Böden

**BLÜTE:** Juli bis September; am Zweigende  
ein bis zwei Blütenköpfchen in unterschied-  
lichen Stadien (geschlossen bis offen) aus  
einzelnen Röhrenblüten und Hüllblättern;  
Blütenköpfe (bis ca. 5 cm) grün, Blüten lila;  
Frucht mit Haarkranz (Pappus)

**STÄNGEL:** verzweigt, nicht stachelig,  
eher glatt, bis 1,5 m hoch

**BLÄTTER:** buchtig gezähnt,  
dornig bewimpert

**VERBREITUNG:** über Samen durch  
Wind, Rhizom (ausdauernd)

**INHALTSSTOFFE:** Flavonoide,  
ätherisches Öl, Alkaloide, Harz, Inulin,  
Gerbstoffe, Cumarine, Carotinoide,  
Allantoin

## Raue Gänsedistel *Sonchus asper*

**LEBENSRAUM:** nährstoffreiche,  
stickstoffhaltige frische bis feuchte Böden

**BLÜTE:** Juli bis Oktober, gelbe löwenzahnartige  
Blütenköpfchen aus einzelnen Zungenblüten  
und Hüllblättern; bilden Früchte mit buschigem  
Haarkranz (Pappus)

**STÄNGEL:** milchsafführend, mehrkantig,

**BLÄTTER:** am Blattgrund eingerollt,  
Blattrand dornig, gezähnt, stängelumfassend

**VERBREITUNG:** Samen durch  
Wind (*Pappus*), (ein- bis zweijährig)

**INHALTSSTOFFE:** Bitterstoffe,  
Kautschuk, Taraxasterol, Eisen, Vitamin C



## SUPERFOOD

### Echte Kratzdistel

Die jungen Blätter und Stiele der Kratzdistel sind ein hervorragend schmeckendes Gemüse, das denjenigen belohnt, der sich die Mühe macht, die Stacheln sorgfältig zu entfernen. Du kannst sie einfach sanft dünsten und genießen. Die Blätter eignen sich ebenso getrocknet für eine Beigabe in die Brühe und als Tee. Selbst die aufwändig gepuhlten Nussfrüchte lassen sich gut snacken.

### Bayerische Kapern sind sauer eingelegte Blütenknospen der Kratzdistel:

Gib die gewaschenen Knospen in einen Sud aus 200 ml Wasser, 300 ml Essig, 3 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 TL Pfefferkörner und lasse sie ca. 5 Minuten köcheln. Fülle sie anschließend in ein steriles Glas um. Alle Knospen sollten vom Sud bedeckt sein (ggf. mit Essig auffüllen). Verschließe sie gut und lagere sie dunkel und kühl.



• Gedünstete Distelstiele in  
• Bio-Olivenöl mit Salz und Pfeffer.

### Raue Gänsedistel

Die jungen entstachelten Blätter und Triebe eignen sich kleingeschnitten als Salatbeigabe. Der dicke Stängel schmeckt als Gemüse, nachdem Du den bitteren Milchsaft mit fließendem Wasser abgespült hast. Ziehe die Blätter ab, teile den Stängel in mundgerechte Stücke und dünste sie mit Salz und Gewürzen weich. Roh schmecken die milchsaftgereinigten Stängel auch im Salat.



• Wild und zerzaust schenkt die Distel auch noch im Folgejahr Insekten eine Kinderstube.

### ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Wie bei der Brennnessel suchen Kleintiere in den stacheligen Blättern und Stängeln der Disteln Schutz vor Fressfeinden. Zudem erfreut sich eine bunte Insekten­schar an den duftenden und nährenden Blüten. Einige Käferarten nutzen diese als Larvenstuben und die Blätter als Nahrung. Wanzen und Raupen saugen den Saft aus den Stängeln, die wiederum der Distelbohrfliege zur Eiablage dienen. Ihre Larven und auch der Distelfink holen sich Kraft aus den Samen.

Die bis zu 3 Meter tief reichenden Wurzeln lockern den Untergrund. Das ist gut für die Nachbarnpflanzen, die von den so nach oben transportierten Nährstoffen profitieren.

### MYTHOS

Früher glaubte man, dass an Stellen, an denen Disteln vorkamen, Unheil geschehen war. Dennoch schätzte man ihre Dämonen abwehrende Kraft. Die Disteln wurden daher nicht vom Feld entfernt, um das Getreide zu schützen. Distelstauden wurden sogar zum Schutz der Tiere im Stall aufgehängt. Die Acker-Gänsedistel (*Sonchus arvensis*) öffnet ihr Blüten nur bei Licht und Trockenheit. Selbst ihre Samen keimen nur im Licht. Vielleicht ist das der Grund, warum diese Lichtpflanze als Mittel gegen Kummer und Schwermut galt. Außerdem soll der Verzehr heldenhafte Kräfte herbeiführen.

## Persischer Ehrenpreis *Veronica persica*

Die zarte, aber robuste Pflanze erobert schnell nackte Erde. Als Neophyt hat sich der Persische Ehrenpreis in unseren Gärten, Äckern und im Brachland breit gemacht. Er ist sehr produktiv – jede Pflanze bringt etwa 100 Samen hervor – und einfallsreich! An jedem Samen befindet sich ein „Ölkörperchen“. Das schmeckt süßlich und Ameisen können ihm nicht widerstehen. Sie transportieren den Samen zu ihrem Zuhause und tragen so zur Verbreitung des Pflänzchens bei.



Zarter, blaublütiger Ehrenpreis inmitten von unterschiedlichsten Nachbarpflanzen.

**LEBENSRAUM:** nährstoffreiche, warme Lehmböden

**BLÜTE:** Februar bis September; zartviolett mit dunklen Adern; lang gestielt; Stiele der ährigen Blütenstände dicht behaart

**STÄNGEL:** zart; graugrün gefärbt, behaart; bis ca. 30 cm hoch

**BLATT:** eiförmig, fein gesägter Blattrand

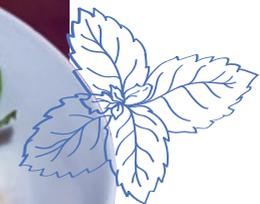
**FRUCHT:** herzförmig, bis 1 cm groß

**VERBREITUNG:** über Wurzelasläufer und durch Ameisen (einjährig)

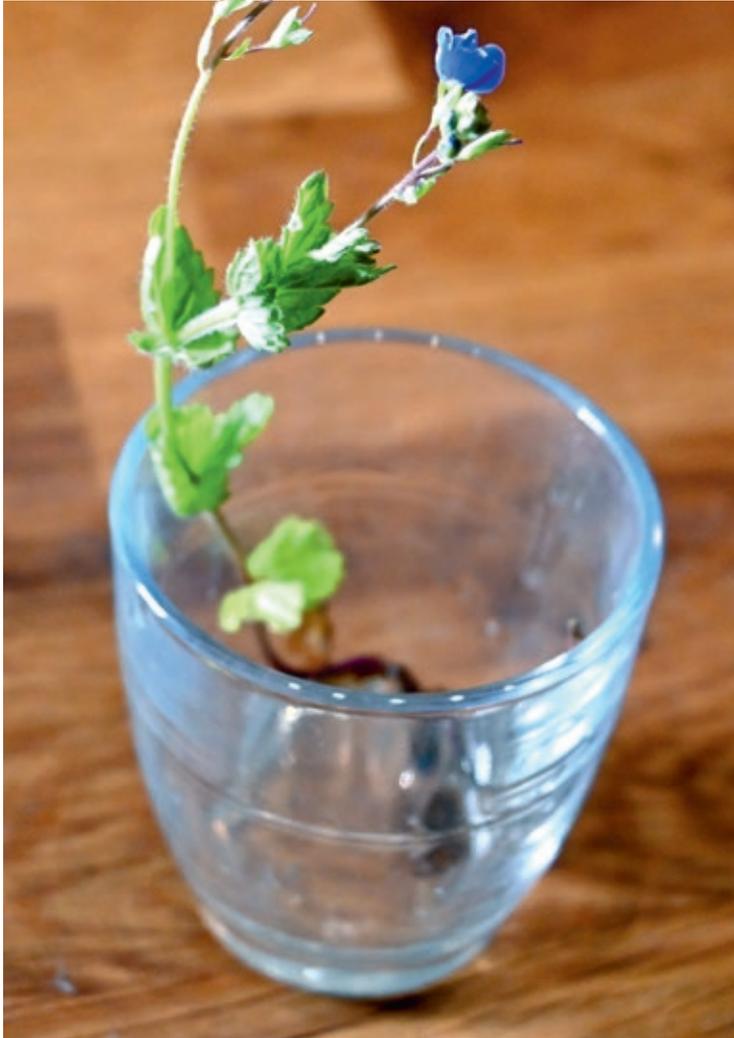
**INHALTSSTOFFE:** Iridoiden, Flavonoiden, Kaffeesäurederivate, Gerbstoffe, ätherisches Öl

### SUPERFOOD

Die Blüten aller Ehrenpreisarten eignen sich als hübsche Farbtupfer in Salaten, Cremespeisen, Getränken, Aromazucker oder auf Gebäck. Um die Blüten nicht zu verletzen, solltest Du sie mit der Schere abschneiden. Die Blüten lassen sich gut trocknen und behalten ihre Farbe. Das junge Kraut schmeckt fein geschnitten in Salaten und herb-aromatisch als nervenstärkender Tee.



Vegane Cremespeise mit Ehrenpreisblüten, Granatapfelkernen, Ahornsirup und Minze.



### HEILWIRKUNG

Den Echten Ehrenpreis (*Veronica officinalis*), dessen Inhaltsstoffe mit denen des Persischen Ehrenpreises vergleichbar sind, nannte man „Allerweltsheil“. Ehrenpreis unterstützt die Verdauung, regt den Stoffwechsel an und wurde zur Linderung von Atemwegs- und chronischen Hauterkrankungen eingesetzt.

Gieße für den Tee 2 EL der blühenden Triebspitzen mit kochendem Wasser in einer Tasse auf und lasse das Ganze ziehen. Der Tee kann abgekühlt auch für Waschungen genutzt werden.

### MYTHOS

Der Ehrenpreis zählt zu den Frühlingsblühern und gilt damit als Zeichen der Hoffnung und des Lichts. Den Frühlingsblühern wurden besondere Kräfte zugesprochen – positive, wie auch negative, die den sie bewohnenden Pflanzengeistern entspringen.

Der himmelblau blühende Ehrenpreis wird im Volksmund auch Gewitterblümchen genannt. Wer ein Pflänzchen ausreißt oder einen Strauß davon pflückt, beschwört ein Gewitter herauf.

### ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Der Ehrenpreis blüht schon sehr früh im Jahr und ist für Insekten eine willkommene Frühlingsspeise.

Nutzen im Garten: Die Bestäubung der Blüten findet neben der Selbstbestäubung durch Schwebfliegen statt, deren Larven Blattläuse fressen.

- Müssen wir mit Gewitter rechnen, wenn
- wir den Ehrenpreis, auch Gewitterblümchen
- genannt, auf unseren Speiseplan bringen?

## Giersch

### *Aegopodium podagraria*

Der Giersch aus der Familie der Doldengewächse ist eine lebenshungrige Pflanze, die sich unbeirrt ausbreitet. Dazu dienen ihr die vitalen Rhizome, die sich, selbst wenn sie in kleine Stücke zerhackt werden, nicht kleinkriegen lassen.



Die aus vielen kleinen Blüten bestehenden Gierschdolden wirken wie zarte Wölkchen.

**LEBENSRAUM:** stickstoffreicher frischer Boden; im Schatten oder Halbschatten

**BLÜTE:** Juni bis August; Doppeldoldenblüten, Blütendolden filigran; weiß ohne Hülle

**STÄNGEL:** rinnig; Wuchshöhe bis 90 cm

**BLATT:** Basis der Blattspreite verbreitet (Geißfuß); dreiteilige Blätter; oft rötlich

**FRUCHT:** eiförmig; etwa 3 mm lang

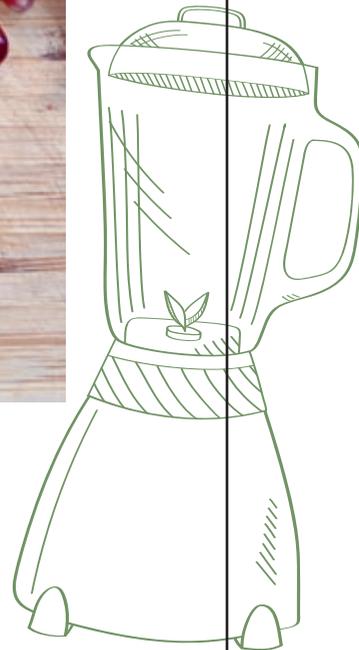
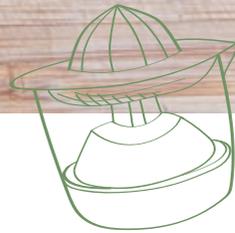
**VERBREITUNG:** über Ausläufer (ausdauernd)

**INHALTSSTOFFE:** Mineralien, Vitamin A, Vitamin C, Harz, ätherisches Öl, Flavonoide, Phenolcarbonsäure

#### SUPERFOOD

Giersch stand vermutlich schon in der Steinzeit auf dem Speiseplan. Selbst in Königshäusern lag er als Wildgemüse auf den Tellern und wurde in Kloster- und Bauerngärten kultiviert. Hervorragend schmecken zarte Gierschblätter in Suppen und Saucen oder roh im Smoothie und Salat. Fein gehackt machen sie sich außerdem gut in Streichcremes. Die Blüten kannst Du als essbare Dekoration auf kühlen Speisen verwenden. Mit den getrockneten oder frischen Samen kannst Du Gerichten einen kümmelartigen Geschmack verleihen.





Deinen Giersch-Smoothie kannst Du ganz nach Deinem Geschmack und Deinen Vorräten zusammenstellen.

### HEILWIRKUNG

Äußerlich angewendet lindert das zerquetschte Kraut als Umschlag Verbrennungen und Folgen von Insektenstichen. Man sagt dem Giersch auch krampflösende, blutreinigende und entgiftende Eigenschaften nach.

### MYTHOS

Gierschtee wurde zur Linderung von Gicht und Rheuma eingesetzt. Das Kraut wurde sogar dem Heiligen Gerhard geweiht, da dieser sein Leiden auf diese Weise geheilt haben soll.

### ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

An den Doldenblüten des Gierschs erfreuen sich Wildbienen, Käfer- und Fliegenarten. Den Raupen einiger Nachtfalter dient der Giersch als Futterpflanze. Auch Hasen und Gänse verzehren gerne das frische Kraut und obendrein hält es den Boden feucht.



- Der grüne Smoothie
- schmeckt besonders gut,
- wenn er eisgekühlt mit
- frischer Minze serviert wird.
- 
- 
- 
- 
-

## Gundermann

### *Glechoma hederacea*

Der Gundermann kriecht suchend über den Boden, bis er einen Platz gefunden hat, an dem er sich sicher fühlt. Dann richtet er sich auf.



**LEBENSRAUM:** nährstoffreiche, frische, lehmige Böden; Halbschatten

**BLÜTE:** April bis Juni; lila Lippenblüten, deren Unterlippe dunkelrote Pünktchen aufweist

**TRIEB:** kantig; grün bis rötlich; mitunter niederliegend bis 40 cm; an den oberirdischen Ausläufern bilden sich Wurzeln

**BLÄTTER:** herz-, später nierenförmig; Blattränder regelmäßig gekerbt; grün bis rötlich gefärbt

**VERBREITUNG:** über Ausläufer und Ameisen, die die Samen verschleppen (mehrjährig)

**INHALTSSTOFFE:** Gerb- und Bitterstoffe, ätherisches Öl, Saponine, Vitamin C und Kalium

Die zartlila Blüten des Gundermanns gedeihen im Halbschatten.

### SUPERFOOD

Der Gundermann bereichert Gewürze, Öle, Getränke und Süßspeisen mit einem minzartigen Aroma. Die Blätter kannst Du zur Erfrischung des Atems verwenden. Die Blüten schmecken leicht süßlich und eignen sich als schmackhafte Dekoration. Wohl dosiert verleihen die Blätter Salaten und Aufstrichen Pep. Aufgrund des hohen Gehalts an ätherischem Öl sollten diese nur sparsam beigegeben werden.

**Unschlagbar, vor allem an heißen Tagen, ist ein Erfrischungsgetränk mit Gundermannblättern:** Dazu musst Du in einen Krug mit kaltem Wasser etwas Zitronensaft (oder zum Verzehr geeignetes Bio-Limettenöl), etwas Ahornsirup und Gundermannblätter geben – danach kurz umrühren, kühl stellen und ziehen lassen, dann ist das Getränk genussfertig. Aber Achtung: Das Aroma des Gundermanns schmeckt nicht jedem. Alternativ kannst Du den Gundermann einer Kräutermischung beimengen und zusammen mit Kartoffeln probieren – vielleicht findet Ihr so zueinander.

### HEILWIRKUNG

Dem frischen Gundermann wird eine stoffwechselregulierende Wirkung nachgesagt; bei der Frühjahrskur sollte er auf keinen Fall fehlen. Ein Tee schadet sicherlich nicht – und wenn wir daran glauben, vertreibt dieser Frühlingblüher bestimmt unsere Frühjahrsmüdigkeit. In der Neunkräuter-suppe darf der Gundermann nicht fehlen (Rezept: siehe S. 8).



• Der Gundermann hat Power – deshalb  
• sollte er mit Bedacht verzehrt werden.

## MYTHOS

Der Gundermann fand in der Vergangenheit vielfach Verwendung in der Hausapotheke. Vor allem bei Atemwegserkrankungen sowie Magen- und Darmbeschwerden wurde er eingesetzt, aber auch zur Behandlung von Wunden und gegen eitrige Beulen. Daher kommt wohl auch der Name: Das Wort Gund ist althochdeutsch und bedeutet Beule oder Eiter.

Der Gundermann galt den Germanen auch als Zauberpflanze: Ein Türkranz beschützte Haus und Hof und bei den Kelten zählte er zu den neun magischen Heilpflanzen.

## ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Die frühe Blüte des Gundermanns nährt ausgehungerte Insekten.



- An einem heißen Sommertag erfrischt ein
- Drink mit Gundermannblättern wunderbar.

# Löwenzahn

## *Taraxacum officinale*

Die sonnengelben, strahlenden Blüten, die sich selbst an den unwirtlichsten Ecken der Sonne entgegenrecken, deuten schon an, dass im Löwenzahn ganz viel Kraft und Vitalität steckt. Damit vertreibt er mit Leichtigkeit die Wintermüdigkeit aus den Körpern von Menschen, Tieren und Insekten.

**LEBENSRAUM:** überall

**BLÜTE / FRUCHT:** April bis Mai, teilweise bis in den Herbst hinein; leuchtend gelber Blütenkopf aus etwa 200 Zungenblüten; knollige Blütenknospen, die am Stängel nach oben wachsen; Blüte bleibt bei Regen oder bedecktem Himmel geschlossen; Blüte schließt sich auch nach vollendeter Bestäubung; wenn sie sich nach der Befruchtung wieder öffnet, ist die Pustelblume sichtbar; an den vielen Schirmchen (*Pappus*) hängen Samen

**STÄNGEL:** grün, glatt, hohl; Milchsafthaltig; teilweise rötlich eingefärbt; ca. 20 cm

**BLATT:** je nach Standort variieren Blattfärbung, -breite, -kerbung sowie Wuchshöhe; Blattrosette; längliche tief eingeschnittene und gezähnte Blätter

**VERBREITUNG:** Samenschirmchen werden durch den Wind verteilt (ausdauernd)

**INHALTSSTOFFE:** Bitterstoffe, Flavonoide, Cumarine, Phytosterine, Schleimstoffe, Zucker, Inulin (bis 40 % im Herbst), Kalium, Eiweiß, Vitamin C, Magnesium und Phosphor



.....  
Mit seinen sonnengleichen Blüten und den markanten Blättern ist der Löwenzahn jedem Kind bekannt.

### SUPERFOOD

Die jungen Blätter des Löwenzahns als Salatbeigabe, in Rohkost, Bratlingen, Hackkräutermischungen oder als Zugabe im Brotteig vertreiben zuverlässig die Frühjahrsmüdigkeit. Sie schmecken so ähnlich wie Chicorée. Verarbeitet eignen sie sich als Spinat und auch als Chips.

Die Blüten kannst Du ebenfalls pur essen oder eine Besonderheit herstellen: Aus den entleerten Blüten lässt sich beispielsweise Löwenzahngelee gewinnen. Dazu brauchst Du 500 g Löwenzahnblüten, die in 1l Wasser aufgekocht werden. Presse zwei Zitronen und zwei Orangen aus, gieße den Saft zu und lasse ihn 5 Minuten mitköcheln. Gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf ab und drücke die Masse gut aus. Gib dann Gelierzucker 3:1 dazu und lasse alles aufkochen. Dabei musst Du unbedingt gut rühren. Fülle anschließend das Gelee in sterile Deckelgläser ab und lagere es kühl und dunkel – oder verschenke es!

Selbst die Stile sind zum Verzehr geeignet. Doch vorher solltest Du sie in Wasser und Salz ziehen lassen. Dabei rollen sie sich lustig auf und verzieren damit Salat- oder Gemüsegerichte.

Die Wurzel eignet sich – ebenfalls vorher entwässert – kleingeschnitten als Salatbeigabe oder Bereicherung in Gemüsegerichten. Aus getrockneten Löwenzahnwurzeln lässt sich außerdem „Kaffee“ herstellen: Röste dafür die kleingeschnittenen, gesäuberten Wurzeln ca. 15 Minuten, bis kein Wasserdampf mehr aufsteigt. Die Röstung ist abgeschlossen, wenn man die Stückchen mit den Fingern verreiben kann. Für eine Tasse Kaffee reichen zwei Teelöffel Wurzelpulver, die mit kochendem Wasser aufgeossen und nach einer Ziehdauer von 3 Minuten abgossen werden.

Der wandelbare Löwenzahn lässt sich auch in der Küche vielseitig einsetzen.

### HEILWIRKUNG

Der Beiname officinalis weist darauf hin, dass der Löwenzahn für medizinische Zwecke geeignet ist. Löwenzahn wirkt harntreibend und entschlackend, regt Stoffwechsel und Drüsen an und wird bei Hauterkrankungen und Ekzemen äußerlich angewendet.

### MYTHOS

Das Löwenzahngrün war Bestandteil einer Frühlingsspeise der alten Germanen, die der Göttin Freya geweiht war.



# SPIELSPASS GARANTIIERT

Aus den Blumen mit den wilden Blütenschöpfen kann man kinderleicht zauberhafte sommerlich leuchtende Schmuckkränze flechten. Aus den Stängeln lassen sich wundervolle Pipelines bauen. Und wer hat sich nicht als Kind stundenlang mit Pustebäumen die Zeit vertrieben? Der Löwenzahn bietet unzählige Möglichkeiten für Groß und Klein, kreativ zu werden. Lästig sind nur die braunen Flecken, die der Milchsafte auf der Kleidung hinterlässt – aber wer ist schon perfekt?

### ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Die Blüten bieten reichlich Nektar und Pollen und sind daher als Nahrungsquelle, die der Insektenwelt schon relativ früh zur Verfügung steht, von hoher Bedeutung. Die vitale Pfahlwurzel vermag es, verdichtete Böden zu durchdringen und tiefliegende Nährstoffe nach oben zu befördern. Junge Regenwürmer schätzen die Wurzelnahe und den im Boden lebenden Nagern schmecken die gesunden Löwenzahnwurzeln ebenso wie einigen Insektenlarven. Unsere Singvögel bevorzugen dagegen die nahrhaften Samen. Bei Kühen, Hasen, Ziegen, Schweinen und Pferden genießt die Pflanze Kultstatus – alle haben sie zum Fressen gern.



Der Löwenzahn bringt aus seinen gelben Blüten Samen mit Flugschirmchen hervor.

## Schafgarbe

### *Achillea millefolium*



Die weißen, leicht ins Rosa gehenden Blüten der Schafgarbe sind ein Hingucker auf Sommerwiesen.

**LEBENSRAUM:** Halbtrockenrasen, Wiesen, Ackerraine; nährstoffreiche Böden

**BLÜTE:** Röhrenblüten weiß, Zungenblüten weiß bis zartrosa; Blütenköpfe 4 – 8 mm breit, zu einer flachen doldenartigen Rispe vereinigt; Blütezeit: Juni bis Oktober

**STÄNGEL:** aufrecht, erst im Blütenstand verzweigt; behaart; zäh; 20 – 120 cm hoch

**BLATT:** schmal lanzettlich, 2-3-fach gefiedert, Blätter wechselständig (Blätter mit feinen Abschnitten)

**VERBREITUNG:** Halbtrockenrasen, Fettwiesen, wenig feuchte Lehmböden; bis in 1.800 m Höhe (mehrjährig)

**INHALTSSTOFFE:** bis 0,1% ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Essig-, Kaffee- und Apfelsäure, Kupfer, Kalium, Vitamine

### SUPERFOOD

Die Blätter der Schafgarbe sind von März bis April zart, schmecken dennoch scharf und muskatnussartig. Sie lassen sich bis in den September gut nutzen, sofern nur die weichen Blätter unterhalb des Blütenstandes verwendet werden. Blätter und Knospen (Mai bis Juni) eignen sich als würzige Beigabe in Suppen, Salaten, Kräutersalz, Essig, Nudelteig und Kräuterbutter. Die getrockneten Blätter kannst Du als Gewürz für Spirituosen, Tee und Rauchtabakmischungen nutzen.

Die Blüten lassen sich von Mai bis Oktober mit Zucker aromatisieren oder dienen pur als Geschmacksgeber in Getränken (Tee, Spirituosen) oder als essbare Deko in Eingeletem.



Schafgarbentee nahm man einst gegen vielerlei Beschwerden zu sich.

## HEILWIRKUNG

Die Schafgarbe ist unter unzähligen Namen bekannt und kam als Heilpflanze für ebenso viele Anwendungen zum Einsatz. Noch heute wird sie genutzt.

In alten Kräuterbüchern liest man oft den alten lateinischen Namen *Herba militaris*, da die Schafgarbe früher bei verwundeten Soldaten zur Blutstillung verwendet wurde. Als „Mutter- oder Jungfrauenkraut“ wurde sie bei vielen Frauenkrankheiten eingesetzt. Der Teeaufguss linderte Bauchschmerzen und Blähungen. Die Bezeichnung „Bauchwehkraut“ weist auf die krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften hin.

## MYTHOS

Dass es die Schafgarbe wirklich in sich hat, verrät auch die Bezeichnung „Gotteskraut“: Sie entstand der Legende nach in einer Zusammenarbeit von Kräutere Engel Herbario und Gott und sollte den Menschen alles geben, was sie noch brauchen.

Die hohe Wertschätzung der Pflanze in der Volksmedizin zeigt sich auch im alten Brauch der Kräuterweihe zu Mariä Himmelfahrt. Dazu werden bunte Kräuterbuschen, in denen die Schafgarbe nicht fehlen darf, gesegnet und sollen, daheim aufgehängt, dem Haus und seinen Bewohner\*innen Glück und Gesundheit bringen.

## ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Die Schafgarbe ist eine tief wurzelnde Pionierpflanze sowie eine nässescheue Bodenfestigerin. Ihre Blüten werden von zahlreichen Insekten besucht. Wildtiere wie Reh, Feldhase und Kaninchen sowie Nutztiere wie Schafe, Pferde, Hühner und Schweine erfreuen sich an ihrem Kraut.

# Storchschnabel

## *Geranium robertianum*

Der Stinkende Storchschnabel hat seinen Namen nur teilweise verdient. Ja, er verströmt ein würzig-herbes Aroma, aber über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Er gehört wie so viele Duftpflanzen zu den Geraniengewächsen. Die Bezeichnung Storchschnabel erhielt er aufgrund seiner Früchte, die an einen Storch- oder Kranichschnabel erinnern.



**LEBENSRAUM:** Halbschatten (in Wäldern, an Mauern und Hecken); an sonnigeren Standorten intensivere Rotfärbung

**BLÜTE:** Mai bis September; rosa, teilweise weiß; besteht aus 5 Blütenblättern, die zu zweit auf zarten Stängeln sitzen; Geruch verströmend

**STÄNGEL:** reich verzweigt; weich behaart; meist rötlich eingefärbt; mit dicken Verzweigungsknoten ca. 50 cm hoch

**BLATT:** handförmig, drei- bis fünfteilig, filigran geteilt

**FRUCHT:** lang, schnabelartig

**VERBREITUNG:** reife Samen werden aus der Kapsel katapultiert (ein- bis zweijährig)

**INHALTSSTOFFE:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, ätherische Öle

.....  
Mit seinen kunstvoll geformten Blüten und Früchten setzt der Storchschnabel filigrane Farbakzente.

## SUPERFOOD

Die Knospen und Blüten schmecken in Salaten und Gemüsegerichten. Hübsch machen sie sich als Dekoration auf dem Kräuterbrot, in Suppen, Bowlen und in süßen Cremespeisen. Die Blätter eignen sich nur zur Verwendung als Gewürz.

Nicht lecker, aber wirksam soll abgekühlter Tee aus Storchschnabelkraut bei Mund- und Rachenentzündungen sein. Es wird auch empfohlen, sich zur Mückenabwehr mit den Blättern der Pflanze einzureiben.



- Ein Kräuterbrot mit Blüte
- ist ein echter Hingucker und
- nebenbei auch noch gesund.
- 
- 



## MYTHOS

Der Storchschnabel wird mit der Erdgöttin Frau Holle in Verbindung gebracht. Man glaubte, dass sich Frau Holle der Geister und Seelen aller verstorbenen Lebewesen annahm. Nach deren neuen Verkörperung entließ sie sie wieder. Der Storch, der Vogel der Göttin, diente als Transporteur in und aus ihrem Reich.

Das ist wohl auch der Grund, warum das Storchschnabelkraut bei Kinderwunsch als Amulett getragen oder über das Bett gehängt wurde.

Hildegard von Bingen sah in ihm auch ein Schutzkraut gegen Zaubersprüche. Sie entwickelte sogar Pulver aus Storchschnabel und Breitwegerich zur Abwehr von Geistern.

Darüber hinaus weisen diverse altertümliche Quellen darauf hin, dass der Verzehr von Storchschnabel, beispielsweise pulverisiert auf dem Butterbrot, Kummer vertreibt.

## ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Schmetterlinge und Bienen besuchen gerne Storchschnabelblüten.

Die Form der Frucht verleiht dem Storchschnabel seinen Namen.



## Vogelmiere *Stellaria media*

Die Vogelmiere zählt zu den Nelkengewächsen. Sie ist trotz ihres zarten Erscheinungsbildes eine vor Lebenskraft strotzende Pionierpflanze: extrem anpassungsfähig, kälteresistent und vermehrungsfreudig. Die Pflanze mit den filigranen Sternblüten enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe und schmeckt Mensch und Tier.

**LEBENSRAUM:** feuchte, nährstoffreiche, frische Böden; schattige bis sonnige Standorte

**BLÜTE:** fast das ganze Jahr über; weiß; bestehend aus fünf zweiteiligen Blütenblättern

**TRIEB:** lang, dünn, einreihig behaart, darauf aufrechtstehende Knospen; Teppich bildend, flach bis aufsteigend; bis 0,8 m hoch

**BLATT:** glatt, länglich bis oval; ganzrandig; spitz zulaufend; aus den Blattachseln wachsen Blütenstände

**VERBREITUNG:** rotbraune, sehr kleine Samen (1 mm), werden u. a. von Ameisen verbreitet (einjährig)

**INHALTSSTOFFE:** Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamin A und C sowie B1, B2 und B3, Selen, Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, Kieselsäure



Die Vogelmiere lässt sich an den verschiedensten Orten nieder, die ihr Aussehen, beispielsweise die Wuchshöhe, beeinflussen.

### SUPERFOOD

Fast das ganze Jahr über kann man das zarte, aromatisch-süßliche Kraut genießen, das sich gut an den Triebspitzen abbrechen und zu einem schmackhaften Wildsalat verarbeiten lässt. Stängel, Blüte und junge Früchte sind verwendbar. Die Stängel – ältere solltest Du aussortieren – schmecken zu Pesto verarbeitet, in Aufstrichen, als gedünstetes Gemüse, Beilage oder Teigtaschenfüllung. Besonders lecker schmeckt die Kombination aus Vogelmiere und Kartoffeln.

## SUPPE AUS VOGELMIERE

Hacke etwa vier Büschel Vogelmiere und dünste parallel eine in Würfel geschnittene Zwiebel in gutem Bio-Öl an. Rühre 1 EL Mehl ein und gieße, bestenfalls selbst gemachte, Gemüsebrühe (750 ml) und Sahne oder eine vegane Alternative (150 ml) auf. Püriere anschließend die Suppe und gieße ggf. etwas Wasser nach, würze sie dann noch nach Belieben. Eine Scheibe Brot dazu – und fertig ist ein gesundes Abendessen.



# WEGERICH



Die geselligen Pflanzen schützen gemeinsam den Boden.

## HEILWIRKUNG

Früher wurde die Vogelmiere bei Asthma, Husten und anderen Lungenerkrankungen eingesetzt. Ihr wird eine kühlende, schmerz- und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Sie soll auch die Verdauung fördern und abführend wirken. Äußerlich wurde sie bei diversen Hautleiden (Ausschlag, Verbrennung, Schuppenflechte) angewandt.

## MYTHOS

In alten Zeiten räucherte man mit der Vogelmiere, um sich gegen Verwünschungen zu schützen.

## ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

*Stellaria media* schützt Böden vor Austrocknung und Erosion, da sie sich als Pionierpflanze offene Flächen zu eigen macht. Die Blüten erweitern das Nahrungsangebot von kurzrüsseligen Insekten. Ameisen schätzen und verbreiten ihr Saatgut. Wildtiere erfreuen sich an ihrem schmackhaften, gesunden Kraut.



Breit- und Spitzwegerich lassen sich leicht unterscheiden.

## Spitzwegerich *Plantago lanceolata*

**LEBENSRAUM:** lehmige Böden

**BLÜTE:** Mai bis September; ei- bis walzenförmige dunkelgraue Blütenknospen, die wie Köpfchen wirken und auf langen geraden Blütenstängeln sitzen; um die Köpfchen kreisförmig angeordnete winzige, gestielte, weiße Einzelblüten

**STÄNGEL:** aufrecht; rillig; leicht behaart

**BLATT:** Blattrosette, aus der stängellose, lanzettliche Blätter wachsen; Längsaderung deutlich abgehoben; Blätter stehen aufrecht

**VERBREITUNG:** über Samen (ausdauernd)

**INHALTSSTOFFE:** Kalium, Zink, Vitamin C und B, Iridoide, Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, Kieselsäure



• Kraftvoll streckt sich der  
• Spitzwegerich empor.  
•  
•  
•



•••••  
Den Breitwegerich erkennt man an den rundlichen Blättern und den grünen Blüten.

## Breitwegerich *Plantago major*

**LEBENSRAUM:** lehmige Böden

**BLÜTE:** Mai bis September; an einem langen, dünnen, ährigen Blütenstand sitzen hellgrüne, auf feinen, waagrecht stehenden Stielen Einzelblüten

**STÄNGEL:** aufrecht; rillig

**BLATT:** Blattrosette; breite Blätter; Längsaderung deutlich abgehoben; Längsfasern in den Blattstielen deutlich sichtbar

**VERBREITUNG:** über Samen, Rhizom (ausdauernd)

## SUPERFOOD

Am besten erntest Du die weichen Blätter aus der Mitte. Sie schmecken wie eine Mischung aus Pilzen und Nüssen und bereichern den Speiseplan in Salaten, als Brotbelag oder als Beigabe in deftigen Rührgerichten. Da ihre Längsfasern sehr fest sind, werden sie der Länge nach geschnitten.

Die weichen Blütenstände des Spitzwegerichs schmecken wie Champignons. Sie können einfach pur gegessen werden, peppen Salate und Rohkost auf und eignen sich zum Dünsten.

Der Spitzwegerich gibt bunten Wildkräutersalaten ein wunderbares Pilzaroma.



# SPITZWEGERICH SUPPE

Ein Superkraut-Highlight ist die Spitzwegerichsuppe. Dazu brauchst Du folgende Zutaten:

**Junge Spitzwegerichblätter (ca. 2 Hände voll)**  
**Spitzwegerichblüten (ca. 40 Stück)**

2 EL Mehl  
1 El Bio-Butter oder Bio-Öl  
1 l Gemüsebrühe (Bio oder selbst gemacht)  
1 Prise Salz  
1 Prise Bio-Pfeffer  
1 Prise Bio-Muskat  
150 ml Bio-Pflanzencreme oder Bio-Sahne

**Etwas frisch gehackte Wildkräutermischung**

**Falls es keine Vorspeise ist und Du satt werden möchtest, gib einfach noch geröstete Brotwürfel dazu.**

Erhitze das Öl oder die Butter und rühre dabei langsam das Mehl ein. Die Mehlschwitze gießt Du langsam mit der Gemüsebrühe auf und bringst sie rührend zum Kochen. Gib die Spitzwegerichblätter zu und lasse sie 20 Minuten sanft mitköcheln. Würze sie nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat. Anschließend kannst Du die Suppe noch pürieren und vegane Pflanzencreme oder Sahne unterheben. Gib vor dem Servieren noch die Spitzwegerichblüten, die Wildkräutermischung und ggf. die gerösteten Brotwürfel über die Suppe.

# ERNTENZEITEN- ÜBERSICHT



Spitzwegerichsuppe, mit Blüten des Storchschnabels garniert – ein Gaumen- und Augenschmaus zugleich!



## HEILWIRKUNG

Der Wegerich ist von alters her eine der wichtigsten Heilpflanzen und findet noch heute arzneiliche Verwendung. Besonders gut hilft er bei Insektenstichen. Dabei wird einfach ein Wegerichblatt über den Stich gelegt, um den Juckreiz zu lindern. Kleine Schürfwunden oder winzige Schnittverletzungen kann man mit einem Pflaster aus einem Spitzwegerichblatt behandeln.

## MYTHOS

Der Wegerich war dem Gott der Reisenden Merkur geweiht. Bei längeren Wanderungen legten die Menschen Wegerichblätter in ihre Schuhe. Diese sollten gegen Blasen und Hühneraugen helfen.

## ÖKOLOGISCHE BEDEUTUNG

Die Wegerich-Arten bringen pro Pflanze mehrere Tausend Samen hervor, die von Vögeln und Mäusen gefressen werden.

### FRÜHLING

Brennnessel	junge Blätter und Triebe
Disteln (Echte Kratzdistel, Raue Gänsedistel)	junge Blätter und Triebe
Giersch	junge Blätter und Triebe
Gundermann	Blüten
Schafgarbe	Blätter, Knospen
Vogelmiere	Triebe, Blüten, Blätter

### FRÜHSOMMER

Ehrenpreis	Blüten
Gundermann	Blätter
Löwenzahn	Blüten
Schafgarbe	Blätter, Knospen, Blüten
Vogelmiere	Triebe, Blüten, Blätter

### SOMMER

Ehrenpreis	Blüten
Löwenzahn	Blüten
Schafgarbe	Blüten, Blätter
Vogelmiere	Triebe, Blüten, Blätter
Wegerich	Blüten

### SPÄTSOMMER

Brennnessel	Samen
Ehrenpreis	Blüten
Gundermann	Blätter
Schafgarbe	Blüten, Blätter
Vogelmiere	Triebe, Blüten, Blätter
Wegerich	Blüten

### SPÄTHERBST

Brennnessel	Wurzel
Löwenzahn	Wurzel
Storchschnabel	Wurzel

# QUELLEN

**Steffen Guido Fleischhauer,  
Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger:**

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen;  
AT Verlag, 11. Auflage 2019

**Katrin und Franz Hecker:**

Heilsame Wildpflanzen im Rhythmus der  
10 Jahreszeiten sammeln und anwenden;  
Haupt Verlag, 1. Auflage 2019

**Wolf-Dieter Storl:**

Die Unkräuter in meinem Garten; Gräfe und Unzer,  
5. Auflage 2019

Pflanzendevas. Die geistig-seelischen Dimensionen der Pflanzen;  
AT Verlag, 8. Auflage 2020

Einsichten und Weitblicke;  
AT Verlag, 3. Auflage 2020

Darüber hinaus ist das Wissen zahlreicher weiterer  
Autor\*innen und Pflanzenliebhaber\*innen in diese  
Broschüre eingeflossen, die nur einen Bruchteil dessen  
zeigt, was die Pflanzenwelt für uns zu bieten hat.

# BILDNACHWEIS

Löwenzahn S. 31: S. Hermann & F. Richter / Pixabay;  
Löwenzahn S. 33: Dominic Blair auf / Pixabay;  
Vogelmiere S. 40: jhenning\_beauty\_of\_nature / Pixabay;  
Spitzwegerich S. 46: Peter Bria / LBV-Archiv;  
Alle anderen Fotos: Alexandra Baumgarten

# IMPRESSUM

**Herausgeber:** Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.  
LBV-Umweltstation München  
Klenzestr. 37 • 80469 München  
Tel.: 089 2002706  
info@lbv-muenchen.de  
www.lbv-muenchen.de

**Text und  
Redaktion:** Alexandra Baumgarten

**Lektorat:** Susanne Lackermeier

**Gestaltung:** bureau raidt

**Erscheinungsjahr:** 2021

**Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, klimaneutral produziert**

**Spendenkonto:** LBV-Kreisgruppe München  
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE40 7015 0000 0100 1079 11  
BIC: SSKMDEMM  
Betreff: LBV-Umweltstation München

**Förderung:** Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts  
„Superkraut – digital und analog“, das vom  
Bayerischen Naturschutzfonds aus Zweckerträgen  
der GlücksSpirale gefördert wird.



Bayerischer Naturschutzfonds  
Stiftung des Öffentlichen Rechts





LBV

Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.  
Kreisgruppe München

Klenzestr. 37 • 80469 München  
[www.lbv-muenchen.de](http://www.lbv-muenchen.de)