

Die Kraft wilder Kräuter

Spitzwegerich, Giersch und Gänseblümchen – manche Wildkräuter finden ihren Weg vom Wegesrand auf den Teller. Andere entfalten gesunde Wirkungen und bereichern die Hausapotheke.



Foto: G. Lütke Hockenbeck

Katrin Honisch ist Wildkräuterpädagogin. Sie brachte Ölauszüge von Beinwell, Kamille und Johanniskraut mit, die Landfrauen mit Bienenwachs zu Salben verarbeitet.

Schon einmal die Blüten von Gänseblümchen oder Wiesenschaumkraut probiert? Oder kennen Sie den Geschmack der Blätter von Giersch, Knoblauchrauke oder Gundermann? Wer sich mit Wildpflanzen auf Wiesen und Wegesrändern auskennt, bereichert damit nicht nur seinen Speiseplan. Manches Wildkraut hat das Zeug zu mehr. Inhaltsstoffe wie bestimmte ätherische Öle, Glykoside, Gerbstoffe,

Kräuterwanderung. Unterwegs wurde bestaunt, gerochen und probiert. Am Ende der Tour stellen die Landfrauen unter anderem Salben mit Kräuterauszügen her.

Essbare Blütenpracht

Gänseblümchen (*Bellis perennis*) wachsen bis Oktober auf Wiesen, an Wegesrändern oder auf Rasenflächen. Die bis zu 10 cm hohe Pflanze enthält Bitter- und Gerb-

stoffer, Saponine und etwas ätherisches Öl. „Vor allem die Blüten lassen sich dekorativ über Salate streuen oder als Brotaufstrich mit Frischkäse vermenget essen“, sagt Katrin Honisch. Die gelben Blütenköpfchen mit weißen Zungenblüten sind nicht nur optisch ein Gewinn. Sie schmecken auch nussig mit leicht bitterer Note. „In der Volksheilkunde wurde das Gänseblümchen etwa bei Atemwegsinfekten als Tee getrunken“, informiert die Kräuterexpertin. Auf Salaten gestreut oder im Kräuterquark verarbeitet, bringen die Blüten des Wiesenschaumkrautes (*Cardamine pratensis*) eine leichte Schärfe ins Gericht. „Die enthaltenen Senfölglykoside sollen vitalisierend und von innen belebend wirken“, erklärt Katrin Honisch.

stoffs, Saponine und etwas ätherisches Öl. „Vor allem die Blüten lassen sich dekorativ über Salate streuen oder als Brotaufstrich mit Frischkäse vermenget essen“, sagt Katrin Honisch. Die gelben Blütenköpfchen mit weißen Zungenblüten sind nicht nur optisch ein Gewinn. Sie schmecken auch nussig mit leicht bitterer Note. „In der Volksheilkunde wurde das Gänseblümchen etwa bei Atemwegsinfekten als Tee getrunken“, informiert die Kräuterexpertin. Auf Salaten gestreut oder im Kräuterquark verarbeitet, bringen die Blüten des Wiesenschaumkrautes (*Cardamine pratensis*) eine leichte Schärfe ins Gericht. „Die enthaltenen Senfölglykoside sollen vitalisierend und von innen belebend wirken“, erklärt Katrin Honisch.

Vielseitiger Giersch

Im Blumenbeet sorgt Giersch (*Aepodium podagraria*) häufig für Unmut. Doch von alters her ist das Doldengewächs eine beliebte Wildgemüsepflanze. Die jungen Blätter lassen sich wie Spinat verarbeiten und liefern einen feinherben Geschmack. Auch als Bestandteil von Aufläufen, Eintöpfen und Pesto ist das Wildkraut vielseitig verwendbar. „Klein geschnitten,

über Nacht in Apfelsaft eingelegt und frisch mit Sprudelwasser aufgefüllt hinterlassen die ätherischen Öle einen leichten Geschmack nach Petersilie, Sellerie und Möhre im Getränk“, stellt Katrin Honisch eine weitere Verwendungsmöglichkeit vor. In der Volksmedizin galt Giersch etwa als Mittel, das gegen Gicht und als Wundheilmittel eingesetzt wurde.

Heilsame Wirkungen

Einen festen Platz in der modernen Pflanzenheilkunde hat dagegen Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) erlangt. Noch heute kommt die Pflanze in Hustensaft, Salben und Tees zum Einsatz. „Das Wildkraut enthält Schleimstoffe, die sich wie eine Schutzschicht auf angegriffene Schleimhäute legen“, berichtet Katrin Honisch. Seine Inhaltsstoffe sollen gegen Atemwegsinfektionen helfen, Schleim lösen und die Haut beruhigen. Als Alternative zu Hustenpräparaten hält die Kräuterexpertin ein einfaches Rezept für einen selbst gemachten Hustensaft-Honig parat, siehe „Wirksamer Spitzwegerich-Honig“. Ebenfalls von Bedeutung sind bis heute die Blüten der Echten Kamille (*Matricaria chamomilla*). Sie enthalten zahlreiche Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Azulen, Gerbstoffe oder Salizylsäure. Kamille wirkt unter anderem antibakteriell und beschleunigt die Heilung bei Abschürfungen, Verbrennungen oder Hautreizungen.

Salbe mit Kamillenextrakt

Wie sich Auszüge der Kamille zu einer Salbe verarbeiten lassen, be-

Kamillenöl-Auszug herstellen

Für eine Salbe mit Kamille wird zunächst ein kalter Ölauszug aus den Blüten der Echten Kamille gezogen.

■ Dazu die Blüten hacken und damit ein verschließbares Gefäß gut bis zur Hälfte befüllen.

■ Anschließend das Gefäß mit Olivenöl auffüllen, sodass alle Pflanzenteile/Blüten bedeckt sind, und zuschrauben.

■ Dieses Gemisch täglich schwenken, damit die zunächst nach oben

treibenden Blüten stets mit Öl bedeckt sind und nicht schimmeln. Alternativ lassen sich auch getrocknete Kamillenblüten verwenden.

■ Befindet sich im Laufe der Zeit oberhalb der Blütenschicht eine zwei fingerbreite Schicht aus Öl, muss nicht mehr geschwenkt werden.

■ Den Kamillenöl-Auszug mindestens 6 bis 8 Wochen ziehen lassen und anschließend durchsieben. LHO

Wirksamer Spitzwegerich-Honig

Für einen Spitzwegerich-Honig die Blätter der Pflanze in Streifen schneiden bzw. klein hacken. Damit ein Schraubglas gut zur Hälfte füllen. Anschließend das Glas mit flüssigem Honig auffüllen, sodass das Kraut gut bedeckt ist. „Das Glas muss zu Anfang täglich gedreht werden, damit das Kraut Honig zieht und schwerer wird“, erklärt Katrin Honisch. Bleibt das Kraut unten am Glasboden liegen, kann es für mindestens 6 bis 8 Wochen ruhen. Anschließend lässt sich das Kraut mit einem Sieb entfernen, das Honiggemisch verbleibt im Glas. Kündigt sich eine Erkältung an, kann vom

Spitzwegerich-Honig mehrmals täglich ein Löffel gelutscht oder als Sirup in einem nicht ganz heißen Tee getrunken werden. LHO



Foto: G. Lütke Hockenbeck

Typisch für Spitzwegerich sind seine schmalen, spitz zulaufenden Blätter.

Foto: G. Lütke Hockenbeck



Für die Salbenherstellung erhitzten Eileen Schulte und Annabel Schulte in einem Stövchen den Kräuter-Ölauszug und Bienenwachs.

schreibt Wildkräuterpädagogin Honisch folgendermaßen: Erhitzen Sie langsam 100 ml Kamillenöl-Auszug (Rezept siehe Ka-

millenöl-Auszug). Fügen Sie 12 bis 15 g Bienenwachs hinzu und lassen es schmelzen. Nehmen Sie den Topf vom Herd und machen Sie

eine „Gelier-Probe“, um die Konsistenz der Salbe zu prüfen. Fügen Sie nach Ermessen entweder Bienenwachs zum Härten oder etwas Öl zum Erweichen hinzu. Hat die Salbe die gewünschte Konsistenz, die Flüssigkeit kurz, unter ständigem Rühren, abkühlen lassen. Das Öl-Gemisch in ein sauberes verschließbares Gefäß abfüllen und vor dem Verschließen fest werden lassen. Anschließend das Gefäß beschriften mit Angabe von Inhalt und Erstellungsdatum. „Die Salbe hat bei adäquatem Gebrauch und Umgang eine Haltbarkeit von etwa zwei Jahren“, sagt die Kräuterexpertin. Die Salbe ist nicht zum Verzehr geeignet und sollte

Kurz gefasst:

- Viele Wildkräuter lassen sich essen, einige enthalten gesundheitsfördernde Stoffe.
- Katrin Honisch informierte Landfrauen aus dem Hochsauerlandkreis über die Wirkkraft wilder Kräuter.
- Honigsirup mit Spitzweigerich und eine Salbe aus Kamillenauzug lassen sich leicht selbst herstellen.

bei Empfindlichkeiten gegenüber einzelner Bestandteile nicht angewendet werden. LHO

■ Darum sind Kartoffeln so gesund

Am 30. Mai ist der internationale Tag der Kartoffel. Laut Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung stieg der Pro-Kopf-Verbrauch von Kartoffeln im vergangenen Jahr auf 63,5 kg. Das ist der höchste Wert seit zwölf Jahren. Allerdings entfällt mit 38 kg der größte Anteil auf verarbeitete Produkte wie Pommes, Chips und Kartoffelsalat. Frische Kartoffeln landen mit einem Verbrauch von 25,5 kg zwar weit dahinter, aber mit steigender Tendenz.

Kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig wie die Kartoffel, erklärt Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin Anne Hüsing vom IST-Studieninstitut in Düsseldorf. Dabei hat die Knolle viele wertvolle Inhaltsstoffe. Sie besteht zu 80 % aus Wasser und enthält etwa 15 % Kohlenhydrate, vor allem in Form von

Stärke. „Diese ist insbesondere dann gesundheitsförderlich, wenn sie abgekühlt verzehrt wird – beispielsweise in Kartoffelsalat. Durch das Abkühlen entsteht resistente Stärke, die im Darm wie ein Ballaststoff wirkt und die gesunde Darmflora unterstützt“, erklärt Anne Hüsing. Doch die Kartoffel bietet noch mehr:

■ Sie enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit einem für den Menschen günstigen Aminosäureprofil.

■ Kartoffeln liefern viele wichtige Mikronährstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine – vor allem B6 –, Kalium, Magnesium und Eisen. Besonders bemerkenswert ist der hohe Gehalt an Vitamin C. Eine mittelgroße Kartoffel kann bis zu 20 mg davon enthalten und deckt damit etwa ein Viertel des Tagesbedarfs.

Kartoffeln lassen sich vielseitig verarbeiten. Mit bunten Sorten kommt noch mehr Vielfalt auf den Tisch.



Foto: M. studio/stock.adobe.com

■ Die Knollen sind eine hervorragende Kaliumquelle. Dieses lebenswichtige Mineral wirkt an der Regulation des Blutdrucks mit und ist für die Reizweiterleitung in Nerven- und Muskelzellen notwendig.

■ Kartoffeln wirken im Körper basisch. Sie können also dazu beitragen, einen durch die mo-

derne Ernährung oft übersäuerten Organismus auszugleichen.

■ In der Schale stecken viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie Polyphenole, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken.

■ Kartoffeln haben eine gute sättigende Eigenschaft, dabei aber relativ wenig Kalorien. Wul

■ Beschäftigte in der grünen Branche vor UV-Strahlung schützen

In Deutschland erkrankten pro Jahr etwa 200 000 Personen neu an Hautkrebs. Gerade Beschäf-

tigte der grünen Branche sind einem hohen Risiko ausgesetzt, zu viel UV-Strahlung aufzunehmen. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) gibt Tipps, wie Arbeitgeber ihre Mitarbeiter vor zu viel UV-Strahlung schützen können:

■ Arbeitsplätze beschatten.

■ Arbeitszeiten nach Möglichkeit so legen, dass die Aufnahme von UV-Strahlung während der

intensiven Sonnenstunden minimiert wird.

■ Sonnenschutzmittel kostenlos bereitstellen, wie Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher, und deren Anwendung fördern.

■ Schutzkleidung tragen. Die SVLFG empfiehlt das Tragen von Oberteilen mit langen Ärmeln und langen Hosen. Dicht gewebte Kleidungsstücke halten UV-Strahlen deutlich besser ab als locker gewebte Textilien. Sinnvoll sind auch Kappen mit Nackenschutz oder Hüte mit breiter Krempe.

■ Zum Schutz der Augen eine Sonnenbrille mit UV-Filter und Seitenschutz tragen.

■ Die Beschäftigten über die Risiken der UV-Strahlung informieren und sie darüber aufklären, wie sie sich effektiv schützen können.

■ Betriebe müssen Beschäftigten, die regelmäßig und intensiv der Sonne ausgesetzt sind, kostenfrei eine arbeitsmedizinische Beratung durch einen Arbeitsmediziner anbieten, um UV-bedingten Hautkrebs zu verhindern. Die SVLFG fördert den Neukauf ausgewählter UV- und Hitzeschutzprodukte. Mehr zu den Fördermöglichkeiten auf der Homepage der SVLFG. Wul

 www.svlfg.de/
arbeits-sicherheit-verbessern

Foto: SVLFG



Wenn sich Arbeiten in der Sonne nicht vermeiden lassen, können eine Sonnenbrille mit UV-Filter und ein Hut mit breiter Krempe vor der UV-Strahlung schützen.