

Coco Burckhardt

Alles aus Wildpflanzen

KOCHEN & KONSERVIEREN
HEILEN & VORBEUGEN
WASCHEN & FÄRBen
RÄUCHERN & ZAUBERN

Ulmer

Coco Burckhardt *Alles*
aus
Wildpflanzen



Ulmer

Coco Burckhardt

Alles aus Wildpflanzen

2., erweiterte Auflage

KOCHEN & KONSERVIEREN
HEILEN & VORBEUGEN
WASCHEN & FÄRBEN
RÄUCHERN & ZAUBERN



Schließen Sie neue Freundschaften . . .

Der Zugang zu Pflanzen ist sehr individuell – je nach den Landschaften in der Umgebung sowie den persönlichen Neigungen und Bedürfnissen. Die Wegwarte ist schon lange eine meiner Lieblingspflanzen, wobei mich bei ihr weniger die Anwendungsmöglichkeiten, als vielmehr ihre Ausstrahlung fasziniert. Vor vielen Jahren entdeckte ich die Wegwarte auf eine Weise, wie ich auch heute noch Pflanzen entdecke. Da steht ein mir bereits bekanntes Pflänzlein, dem ich plötzlich meine volle Aufmerksamkeit schenken muss. Ich fange an, es in unterschiedlichen Bereichen so intensiv zu nutzen wie nie zuvor, und merke dann, wie eine neue, innige Freundschaft entsteht.

Die Freundschaft zu „Flora“ wird nie langweilig und ist geprägt von einer gegenseitigen Bereicherung. Sie können die Pflanzen auf vielerlei Arten verwenden und die Pflanzen ihrerseits genießen den Schutz und die Hochachtung eines Menschen.

Dieses Buch soll Ihnen wie ein Fenster den Einblick in die Welt der Wildpflanzen ermöglichen. Es soll Ihnen zeigen, wie mannigfaltig die heimische Flora in ihren Anwendungen ist, und ihnen dabei helfen, eine innige Freundschaft zu ihr aufzubauen – jedes Jahr ein Kraut oder ein Baum oder Strauch mehr. Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie manche Pflanzen aus diesem Buch auf Ihren Exkursionen nicht entdecken. Jeder Landstrich ist aufgrund seines Klimas und der Bodenbedingungen geprägt von einer eigenen Flora, sodass Sie manchmal über die heimatlichen Grenzen hinaus auf die „Pirsch“ gehen müssen – eine schöne Gelegenheit für Urlaub innerhalb Deutschlands.

Ich habe versucht, meine Erfahrungen und die wichtigsten Informationen zu jeder Pflanze zusammenzutragen. Den mir wichtigsten Pflanzen wurde dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt und manche von ihnen wurden trotz teils geringer Anwendungsmöglichkeiten mit aufgenommen. Dennoch gäbe es so viel mehr zu sagen, egal ob es sich um Koch- oder Färberezepte handelt, um grundsätzliches heilkundliches Wissen oder um noch ein paar mehr Geschichten aus dem Brauchtum. Doch dann hätten Sie nicht nur ein Buch, sondern ein vielbändiges Werk vor sich, denn unsere Pflanzenwelt ist eine unerschöpfliche Schatzkiste.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Schmökern, Entdecken und Ausprobieren.

Coco Burckhardt



Das steckt im Buch



7 Basiswissen & Grundrezepte

- 9 Pflücken, sammeln, graben – eine Ernteanleitung
- 12 Pflanzliche Inhaltsstoffe
- 17 Wildkräuter in der Küche
- 42 Haus- und Heilmittel
- 66 Entgiften mit Wildpflanzen
- 90 Handwerkliches
- 95 Bräuche, Zauber, Zeiger



105 Wildkräuter im Porträt

Hier können Sie die vielfältig verwendbaren Wildkräuter unserer heimischen Flora finden – von A bis Z. Manche von ihnen, wie der Thymian zum Beispiel, sind Grenzgänger zwischen Kraut und verholztem Strauch. Die meisten aber sind einjährige Pflanzen oder Stauden.



239 Bäume & Sträucher im Porträt

Auf diesen Seiten werden unsere heimischen Bäume und Sträucher von der Berberitze bis zum Weißdorn vorgestellt – von A bis Z. Sie erfahren, wie Sie Blatt, Blüte, Rinde und Frucht in der Küche, der Heilkunde, im Handwerk und im Brauchtum nutzen können.

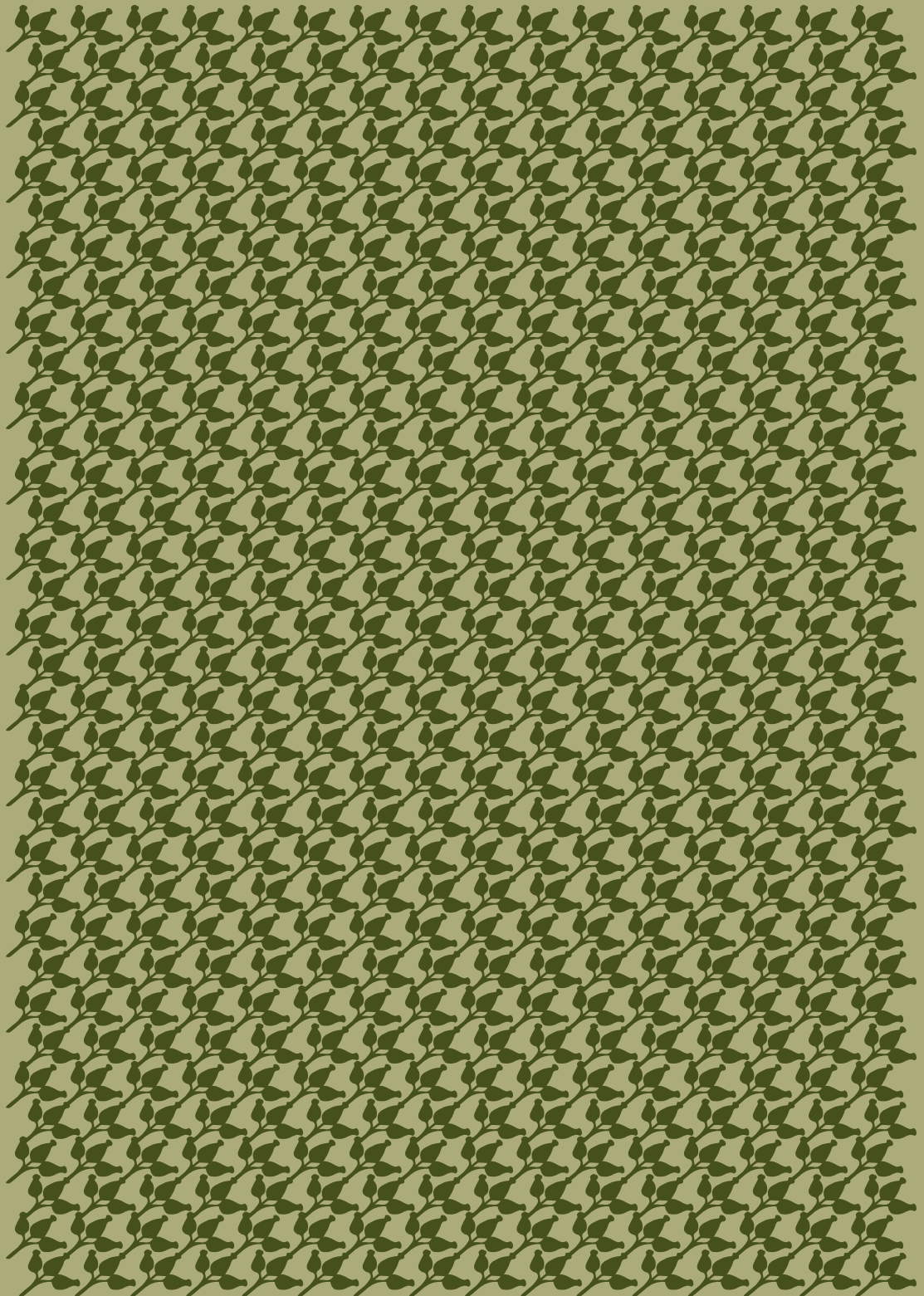


295 Service

- 296 Alle Pflanzen und ihre Verwendung im Überblick
- 302 Adressen rund ums Kräuterwissen
- 302 Hier finden Sie alles rund um Zubehör und Zutaten
- 303 Zum Weiterlesen und Schmökern
- 306 Nachgeschlagen

Allerlei rund ums Jahr

- 136 Frühlingsgenüsse
- 166 Sommerliches Samensammeln
- 252 Herbst – Fest der Sinne
- 280 Winter: gesund bleiben und zur Ruhe kommen





Basiswissen & Grundrezepte

Kaufen Sie Ihr Gemüse im Supermarkt, Ihre Kosmetik in der Drogerie und farbige Stoffe im Laden? Probieren Sie es doch einmal anders: Genießen Sie das unvergleichliche Gefühl, wenn Ihr erstes selbst gemachtes Wildkräutergericht auf dem Tisch steht, Sie Ihre erste hausgemachte Salbe benutzen oder selbst gefärbte Wolle in der Hand halten.



Pflücken, sammeln, graben — eine Ernteanleitung

Für das Sammeln von oberirdischen Pflanzenteilen und Wurzeln sollten Sie sich ausreichend Zeit nehmen, da es eine sehr schöne und auch besinnliche Arbeit ist. Sie sind an der frischen Luft, können die Farben und Geräusche der Natur genießen und kehren mit einem Korb voller gesunder Köstlichkeiten nach Hause zurück. Nehmen Sie auf Ihre Sammelexkursionen immer ein Bestimmungsbuch mit, um Verwechslungen zu vermeiden.



Wo?

Achten Sie bei der Auswahl Ihres Sammelgebietes darauf, dass es nicht konventionell landwirtschaftlich genutzt wird. Hier wird in aller Regel ausgiebig gedüngt und gespritzt. Dies gilt auch für Streuobstwiesen, die meist einen recht naturbelassenen Eindruck machen.

Sammeln Sie auch nicht an Straßen und Wegrändern – dort ist die Belastung durch Abgase und Hundekot zu hoch.

In den Naturschutzgebieten finden Sie zwar eine vielfältige Pflanzenwelt vor, hier ist aber das Sammeln von Pflanzen strikt verboten.

In unserer aufgeräumten Landschaft ist es leider nicht mehr so einfach, geeignete Stellen zu finden. Aber mit ein wenig Geduld und Ortskundigkeit werden Sie mit der Zeit passende Plätze aufspüren. Ein kleiner Geheimtipp sind Erdaushubdeponien: Auf ihnen können Pflanzen ungehindert und ohne menschliches Eingreifen gedeihen.

Wie?

Sammeln Sie bitte mit dem nötigen Respekt. Ernten Sie von einer Pflanze und einem Standort nicht alles ab. Denken Sie immer daran, dass der Bestand erhalten werden muss.

Ernten Sie nur so viel, wie Sie tatsächlich verarbeiten. Wenn Sie Wurzeln ausgraben, füllen Sie das Grabeloch bitte wieder mit Erde. Wenn es sich um eine Staude handelt, achten Sie darauf, dass die Pflanze auch nach dem Beernten noch weiterleben kann, und beim Sammeln von Früchten, dass Sie nicht versehentlich Äste abreißen.

FUCHSBANDWURM

Das Thema Fuchsbandwurm hält leider noch allzu oft Menschen davon ab, wilde Früchte und Kräuter zu sammeln. In ganz Deutschland werden jährlich aber höchstens 20 Neuinfektionen gemeldet. Neueste Studien haben ergeben, dass vermutlich kein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Wildpflanzen und einer Infektion besteht. Hundebesitzer und Landwirte scheinen einem größeren Risiko ausgesetzt zu sein.



GEFÄHRDETE UND GESCHÜTZTE PFLANZEN

Von gefährdeten und gesetzlich geschützten Pflanzen dürfen keine Teile gesammelt werden. Bei den entsprechenden Porträts finden Sie diesbezüglich einen Vermerk. Pflanzen mit der Einstufung „bedroht“ sollten Sie auch nicht in der Natur sammeln, außer Sie suchen besonders große Bestände auf. Die Einstufungen in der „Roten Liste der gefährdeten Pflanzen“ können regional unterschiedlich ausfallen. Bitte informieren Sie sich über den Status in ihrer jeweiligen Region.

Verwenden Sie als Sammelbehältnis keine Plastiktüte, darin kann kein Luftaustausch stattfinden. Die durch die frischen Pflanzenteile „ausgeschwitzte“ Feuchtigkeit schlägt sich an der Tüte nieder und lässt die Pflanzen schnell welken und angammeln. Körbe oder Jutebeutel hingegen eignen sich wunderbar als Sammelbehältnis.

Das Graben von Wurzeln ist ein ganz eigenes Kapitel. In vergangenen Zeiten war es ein eigenes, heilig anmutendes Handwerk, das voll von Ritualen und speziellen Regeln war. Generell sollten die Erde und die Wurzeln nicht mit Eisen in Berührung kommen, da es unter anderem die Pflanzengeister vertrieb. Aber nicht jeder hat die Möglichkeit, an Ziegenhörner, Reh- oder Hirschgeweihe zu kommen und diese als Grabewerkzeug zu benutzen. Neben Holzstöcken, einer kleinen Schaufel oder einem Spaten können die eigenen Hände aber auch schon recht gute Dienste leisten. Wenn Sie die Wurzeln von Stauden graben, sollten Sie dies aber nur mit einem festen Stock oder ganz vorsichtig mit einer kleinen Schaufel machen, um nicht das gesamte Wurzelwerk der Staude zu beschädigen.

Was?

Sammeln Sie keine Pflanzenteile mit Pilzinfektionen, Schädlingen oder übermäßigen Fraßspuren. Alle Pflanzenteile sollten gesund sein – sie brauchen aber nicht wie aus dem Ei gepellt aussehen. Wenn ein paar kleine Fraßlöcher zu erkennen sind, macht das gar nichts.



Wann?

Jahreszeit Die Sammeljahreszeit ist abhängig von den Pflanzenteilen, die Sie ernten möchten. In den Porträts finden Sie dazu genaue Angaben. Altem Brauchtum zufolge gibt es eine Zeit, in der das Sammeln tabu ist, denn in dieser Zeit gehören die Pflanzen dem Reich der Geister an. Sie beginnt mit dem Novembervollmond und endet mit dem Februarvollmond. Aus wissenschaftlicher Sicht ist dies heute noch ein sinnvolles Tabu, da sich die Pflanzen in dieser Zeit zurückziehen – mitsamt allen Inhaltsstoffen – und ihren Stoffwechsel stark verringern.

ZWEIJÄHRIGE PFLANZEN

Eine zweijährige Pflanze keimt im ersten Jahr, bildet eine Blattrosette und zieht sich am Ende der Vegetationszeit in die Wurzel zurück. Im zweiten Jahr entwickelt sie dann Blüten und vergeht nach der Samenreife. Möchten Sie von zweijährigen Pflanzen eine Wurzel ernten, müssen Sie diese entweder im Herbst des ersten Jahres oder im Frühling des zweiten Jahres graben.

BESONDERE TAGE

Es gibt bestimmte Tage, an denen traditionell Kräuter gesammelt wurden. Dazu gehören die Sommersonnwende (21.6.), Johanni (24.6.) und der Zeitraum von Mariä Himmelfahrt (15.8.) bis Mariä Geburt (8.9.), der sogenannte Frauendreifßer. Das Graben von Wurzeln verrichtete man gerne zur Herbsttagundnachtgleiche (21.9.).

Wetter Oberirdische Teile sammeln Sie am besten an Sonnentagen. Die Sonne zieht die meisten Inhaltstoffe an die „Oberfläche“ und verspricht somit einen guten Geschmack und eine gute Wirkung. Es ist aber durchaus möglich, auch an trüben Tagen zu sammeln. Wenn Sie die Kräuter oder Früchte allerdings weiter verarbeiten möchten (z.B. trocken für Tees, frisch für Salben, Öle, ...), dürfen sie nicht regen- oder taunass sein. Für das Graben von Wurzeln spielt das Wetter keine Rolle.

Uhrzeit Bei der Uhrzeit scheiden sich die Geister: Die meisten Kräuterkundigen empfehlen die Morgenstunden, kurz nachdem der Tau getrocknet ist, andere sammeln lieber am Abend. Eine Regel befolgen aber alle: Nicht in der Mittagshitze sammeln! Abgesehen vom Johanniskraut sind zu dieser Tageszeit die Pflanzen schlapp und welken schnell.

Mond Der Vollmond lässt die Pflanzensäfte und damit ihre Wirkstoffe steigen, bei Neumond sammeln sie sich in der Wurzel. Dementsprechend können Sie die Tage wählen, an denen Sie die ober- oder die unterirdischen Teile einer Pflanze sammeln. Diese Regel bezieht sich auf die stoffliche Ebene. Für die meisten Zauberanwendungen wählte man den Vollmond als Erntezeitpunkt.

Nach den Tierkreiszeichen, in denen der Mond sich befindet, zu sammeln und auf gewisse Planetenkonstellation zu achten, kann die Wirkung von Heilmitteln steigern. Dieses Thema ist Bestandteil der abendländischen Medizin und eine Wissenschaft für sich. Auf Seite 303 ff. finden Sie eine Buchempfehlung dazu.

Viel Spaß beim Sammeln und Verwerten!



Pflanzliche Inhaltsstoffe

Wildpflanzen besitzen generell mehr Inhaltsstoffe als Kulturpflanzen und sind somit für uns Menschen als Nahrung und Medizin weitaus wertvoller. Das liegt zum einen daran, dass es sich um die Wildform handelt, die nicht auf Größe, Aussehen oder speziellen Geschmack gezüchtet wurde – bei Züchtungen werden die erwünschten Merkmale innerhalb einer Art selektiert und alle anderen vernachlässigt. Und zum anderen müssen die Pflanzen in „freier Wildbahn“ sich sehr viel mehr vor Fraß und Umweltbedingungen schützen, dies erreichen sie mit einem höheren Gehalt an Inhaltsstoffen. Daher ist dieser Gehalt bei Wildpflanzen in Gebirgsregionen generell höher als bei solchen im Flachland, da die Standortbedingungen durch vermehrte UV-Strahlung, Temperatur- und Wetterschwankungen extremer sind.



Ätherische Öle

Ätherische Öle bestehen aus vielen unterschiedlichen Einzelstoffen, wie Säuren, Alkoholen oder Kumarinen. Die meisten sind bei Raumtemperatur flüchtig, in Wasser nur wenig oder überhaupt nicht löslich.

Bis auf wenige Ausnahmen besitzen alle Pflanzen mehr oder weniger ätherische Öle. Vertreter der Lippen-, Korb- und Doldenblütler verfügen über eine sehr große Menge und werden deswegen häufig als Heilpflanzen eingesetzt.

Ätherische Öle haben ein sehr vielfältiges Wirkspektrum auf Körper und Seele. Dies reicht von Erkältungskrankheiten und Hautproblemen über Depressionen bis hin zu Verdauungsstörungen.

Hauptvertreter: Baldrian, Bärlauch, Beifuß, Dost, Engelwurz, Fichte, Kiefer, Quendel, Schafgarbe, Rainfarn, Rossminze, Wacholder, Wilde Möhre.

Alkaloide

Alkaloidhaltige Pflanzen sind vor allem in der Familie der Nachtschattengewächse (hierzu gehört beispielsweise die Tollkirsche) vertreten. Sie werden nur unter ärztlicher Behandlung oder in homöopathischer Dosierung eingesetzt. Alkaloide wirken in erster Linie über das Zentrale Nervensystem.

Wir werden einer Pflanze nicht gerecht, wenn wir ihre Wirkung nur auf die einzelnen Inhaltsstoffe zurückführen. Zum einen entstehen Synergieeffekte, wenn unterschiedliche chemische Stoffe miteinander reagieren, und zum anderen sind Pflanzen lebende Wesen mit einem eigenen Charakter und nicht ausschließlich Träger von Inhaltsstoffen. Ein Fakt, der von der Pharmaindustrie, die einzelne Pflanzenwirkstoffe extrahiert und synthetisiert, leider missachtet wird.

Pyrrrolizidinalkaloide sind spezielle Alkaloidverbindungen ohne therapeutisches Wirkspektrum. Bei längerer Einnahme können schädliche Stoffwechselprodukte gebildet werden, die in sehr hoher Dosis als krebserregend gelten. Solche Mengen können Sie aber über Wildpflanzen rein praktisch nicht aufnehmen.

Hauptvertreter: Beinwell, Huflattich, Klatschmohn, Pestwurz.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind in sehr vielen Pflanzen zu finden und haben keine einheitliche chemische Struktur. Es können Glykoside, Alkaloide oder Säuren sein. Ihre Gemeinsamkeit besteht im bitteren Geschmack. So beginnt auch ihre Wirkung bereits im Mund, an den Geschmacksknospen. Da Kinder noch über wesentlich mehr Geschmacksknospen für Bittergeschmack verfügen, reagieren sie weitaus empfindlicher auf Bitterstoffe als Erwachsene.

Bitterstoffe steigern die Produktion der Verdauungssäfte, sind appetitanregend, magenstärkend, blutreinigend und regen den Stoffwechsel an. Das Herz wird gestärkt und die Durchblutung gefördert. Bitterstoffe erhöhen die Aufnahmefähigkeit von Eisen und Vitamin B₁₂, die ihrerseits wiederum die Blutbildung anregen. Sie unterstützen das Immunsystem, sind allgemein belebend und wirken sich positiv auf die Stimmung, Lebensenergie und Antriebskraft aus.

Bei Übersäuerung des Magens sollten Sie allerdings auf Bitterstoffe verzichten.

Hauptvertreter: Beifuß, Eiche, Engelwurz, Hopfen, Karde, Löwenzahn, Odermennig, Schafgarbe, Silberdistel, Wegwarte.



Gerbstoffe

Gerbstoffe dienen den Pflanzen vor allem als Schutz vor Bakterien, Pilzen und tierischen Schädlingen.

Sie wirken zusammenziehend, blutstillend, entzündungswidrig und hemmen auch beim Menschen unerwünschte Bakterien, Viren und Pilze. Lokal können sie leicht betäuben, Juck- und Schmerzreize lindern.

Durch ihre zusammenziehenden Eigenschaften haben sie unter anderem eine stopfende Wirkung. Ihre Hauptanwendungsgebiete sind nässende Ekzeme, Allergien, Entzündungen im Mund- und Rachenraum und Hämorrhoiden. In hohen Dosen führen sie allerdings zu Brechreiz, trockener Schleimhaut und Magenschleimhautreizung.

Gerbstoffe werden auch als Gegenmittel bei Alkaloid- und Schwermetallvergiftungen benutzt.

Hauptvertreter: alle Rosengewächse (wie Fingerkräuter, Frauenmantel, usw.), Baumrinden (wie Eiche, Esche, Haselnuss, usw.), Wildfrüchte (Eberesche, Schlehe, Weißdorn, usw.).



Kieselsäure

Kieselsäure ist ein Mineral, das von Pflanzen aus dem Boden aufgenommen wird. Es sind vor allem Schachtelhalme, Raublattgewächse und Gräser, die in der Pflanzenheilkunde als Kieselsäurelieferanten genutzt werden.

Die Kieselsäure ist für den menschlichen Organismus ein unentbehrlicher Bestandteil und findet sich vor allem als ein Baustein in Bindegewebe, Nägeln und Haaren wieder. Sie stärkt das Gewebe und fördert die Wundheilung.

Hauptvertreter: Beinwell, Brennnessel, Heide, Labkraut, Schachtelhalm, Odermennig, Schafgarbe, Schlüsselblume, Vogelknöterich.

Glykoside

Der Begriff „Glykoside“ sagt in Bezug auf das Wirkspektrum nicht besonders viel aus. Ihnen ist bei Wasseraufnahme die Aufspaltung in einen Zucker und einen Nicht-Zucker gemein. Die wichtigsten Glykoside werden nun im Einzelnen besprochen:

Senfglykoside schmecken scharf und beißen in der Nase. Äußerlich fördern sie die lokale Durchblutung und helfen bei rheumatischen Beschwerden und Gelenkschmerzen. Innerlich wirken sie mobilisierend auf den Stoffwechsel, sind keimhemmend und regen das Immunsystem an.

Hauptvertreter: Bärlauch, Brunnenkresse, Knoblauchsrauke, Wiesen-schaumkraut.

Flavonoide sind gelb-orange Farbstoffe und haben ein sehr weites Anwendungsfeld. Sie schützen Zellen und Kapillargefäße, reduzieren deren Durchlässigkeit und verhindern dadurch die Bildung von Ödemen. Sie stärken das Herz-Kreislauf-System, sind entzündungshemmend, verbessern die Durchblutung und wirken stimmungsaufhellend. Viele Flavonoide sind harntreibend und stoffwechsellanregend, daher finden sie vielfach Anwendung bei Allergien, Infektionskrankheiten und bei Durchblutungsstörungen.

Hauptvertreter: Birke, Brennnessel, Frauenmantel, Goldrute, Haselblüten, Hauhechel, Holunder, Johanniskraut, Mädesüß, Malve, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Steinklee, Weidenröschen.