

Notizen zur Kräuter-
Wanderung

am 26.05.24



Jessica Lauge

Über mich Jessica Lange



geb. in Schwäbisch Hall, schon immer hat mich Botanik und Garten / Tiere sehr interessiert.

- Studium in KA - Biologie, Englisch, Hauswirtschaft (Ernährungslehre und Textiltechnik)
- seit 12 Jahren Realschullehrerin Bio, Englisch, Chemie, Ethik und AES (Alltagskultur Ernährung und Soziales), • 2 Kinder, 2 Hunde, Hühner ^{Pfote}

Was sind Kräuter?

botanisch: krautige, nicht verholzende Gewächse oder Halbsträucher, die nur an der Basis holzig werden wie mediterrane Kräuter (Salbei & Co.)

umgangssprachlich: Pflanzen, die würzende und duftende Stoffe enthalten

↓
Küchenkräuter sind eig. immer auch HEILKRÄUTER

↳ Blätter, Blüten, Stängel / Wurzel
≠ Gewürze → Früchte, Samen, Rinde
Knospen - meist getrocknet

Altes Wissen...

Bis zu 60! verschiedene Kräuter und Gräser pro m²! Ø 20...
Wissen ist alt und verschwindet... Beitrag zum Erhalt...

Aufgabe:

Wir suchen 9 / bzw. 8 Kräuter für ein Kräuterbitter, → Dorfweihnacht

- | | |
|--------------------------------|--|
| 6 Löwenzahnpflanzen mit Wurzel | → Wurzel abschaben und mit Blätter in Fl. geben |
| 2 Laudvoll Feldthymian | → alle and. Kr. dazu und mit Doppelkoru aufgießen → bis zur Johanniskr. blüte ziehen lassen. |
| 6 Stängel Schafgarbe | Blüten & Stängel zu geben - nach 2 Monate ziehen lassen. Fibern. |
| 6 Stängel Giersch | Dauu Honig und Weißwein zugeben, abfüllen und 1-2 Monate ziehen lassen. |
| 4 Stängel Wiesenschaumkraut | |
| 4 St. Gundermann | |
| 4 St. Wegwarte | |
| 10 Rotkleeblüten | |

Später:

8 Stängel Johanniskraut

Vorkommende Pflanzen

1.) Wilde Karde

↳ Kardieren → Walle bürsten

Nahrung & Wasser für Insekten (Zisternenpflanze)

Bitterstoffe aus der Wurzel - Verdauung, Hautprobleme, geschw. Immunsystem

Studien aus 22 belegen das sie das Wachstum von Borreliose Bakterien hindern können.

- Beruhigend Wirkung auf die Haut, Schunden, Ekzemen, Akne
- als Tee (Wurzel) Schmerzlindernd, Schleim lösend, entzündungshemmend, entschlackend, Rheuma & Gicht heilend



→ junge Pflanze

→ Pflanze vom letzten Jahr

2) Gundermann *Glechoma hederacea*

Soldatenpetersilie → einziges Gewürzkraut vieler Soldaten, außerdem dank der Bitterstoffe gut für die Verdauung

Begriff: althochd. Gurd = Eiter - heilsam bei eitrigen Verletzungen und bleiauschwemmend

Früher: Büchsenmacher und andere Metallbesetzer haben oft Gunderm.tee getrunken um Bleivergiftung vorzubeugen

Bis ins 16. Jht. wichtiges Biergewürz → dann kam aber das Reinheitsgebot 1516

→ mocht wach & halbsüchtig, das wollte die Kirche nicht → drum wohl durch Hopfen (müde & lustlos) ersetzt

Mystik: Hexen tragen ihn in der Walpurgisnacht auf dem Kopf und er war dem Germanischen Donnergott Thor geweiht. → Zweig

- im Haus soll vor Blitz & Donner schützen

Gundermann gehört in die Gründonnerstagsuppe

Bild letzte Seite



3) Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata - gestiftes Blatt
Lauchgew.

Riecht, Schmeckt - macht aber keine Knobifahne! - Salat, Quark Butter...

Antiseptisch / Wundheilend, blutreinigend, harntreibend.

↳ wie alle Bitterkräuter (z.B. Löwenzahn, Brennnessel auch für Leber - Frühjahrskuren geeignet.

Outdoorpflaster: desinfizierend, juckreizstillend bei Stichen

Seit dem Mittelalter in Heilkräutergärten zu finden

4) Schafgarbe *Achillea millefolium*

millefolium = Tausendblatt

Tröjanischer Held Achilles → lies seine Krieger damit behandeln, bei Frauenleiden

Im Mittelalter als Bierwürze und zum Färben - braun oder gelb, je nach Beizmittel

außerdem als Hustentee

↓ Bild

5) Labkraut *Galium aparine*

Klettenlabkraut, Newsimpertus Labkraut, Kletten als Verbreitungsmechanismus - Klettverschluss Bionik, Rotfärbung, Lab → Milchgeinnung (Galium = Milch, Käse → Sieb aus Labkraut

Kaffeersatz ~



6.) Mauer Zimbelkraut *Cymbalaria muralis*

... das Mauerblümchen! durch Wind oder Vogelkot an Mauern, sonnig und warm
Blüten zur Sonne, Samen zum Fels.

* die, die an der Wand sitzen bleiben

→ haben wir nicht gesehen!

7.) Gemeiner Löwenzahn *Toraxacum officiale*

Wichtiges Bienenfutter im Frühling, Wurzeln als Gemüse oder früher sogar geröstet
als Kaffeeersatz (Bitterstoffe), Blätter sind Blutreinigend, gut für die Leber

Kinder sollten sie nicht essen. Aus Blüten kann man alles mögliche machen ...

Hauptpflege: Verspauungen, Krämpfe, rissige und trockene Haut, Gelenkschmerzen

AUCH: LEONTODON

8.) (Gamander) Ehrenpreis & Bachehrenpreis

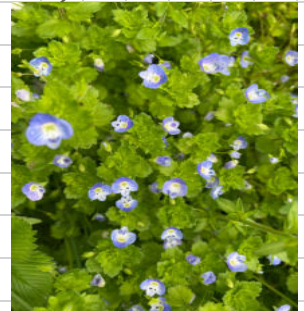
Veronica officialis (ca 450 Arten)

Veronica, der Lenz ist da...

Hautleiden, Juckreiz, Husten & Atemwegsbeschwerden

↳ Vielseitigkeit führte zum Namen, bei Erkältung, Verdauungs-

- als Tee, Umschlag od. Tinktur Problemen...



In der Küche: viel Eisen und Vitamine, bitter aber hübsch & gesund

9.) Gänseblümchen *Bellis perennis*

Ewige Schöne - von Feb bis Frost...

Junge Blätter als Salat, Blüten essbar

Wundkraut - bei Verbrennung, Schürfwunden, blauen Flecken ...

Mythologie: die germanische Frühlingsgöttin (die Schöne Freya)

die im Frühling den Boden mit ihren Füßen berührt.

Stoffwechselfördernd. Hustermittel für Kinder

Orakelpflanze - er liebt mich nicht ...



10.) Waldmeister (Likör!) *Galium odoratum*

Der typische Duft entfaltet sich, wenn er anfängt zu welken. Morgens sammeln, Abends in die Bowle hängen.

Giftig? Nein. Kann bei übermäßigem Konsum zu Kopfschmerzen / Übelkeit führen.

Vor oder nach der Blüte? Wie beim Bärlauch - völlig egal. Volksirrtum der sich hartnäckig hält. z.B. Feversalamander giftig?

Früher als Mottenbekämpfung aufgehängt



11.) Schöllkraut

*Chelidonium
majus*

Typisches „Hexenkraut“ - vermutlich, weil es tatsächlich Warzen verschwinden lässt - sofern man es länger anwendet und dann noch die richtige Mondphase erwischt - blessed be - da wären wir dann doch bei der Hexerei.

Alchemisten hatten vergeblich versucht Gold herzustellen und auch der Stein der Weisen wurde nicht gefunden. In Hexensalben soll er die Flugfähigkeit verbessern ☺

Auch: Schwalbenkraut genannt
zum Färben genutzt

Heilwirkung: Galle und Leber



12.) Giersch

*Aegopodium
podagraria*

Ungeliebtes Beikraut - Unkraut

Wer ist Schuld? Die Römer! Vermutlich durch Legionäre ausgebreitet.
Statt ärgern: essen. Schlimmer als Zucchini - man kauft gar nicht soviel essen.
Sehr würziges Salz, Suppe, Salat, Pesto... später ähnlich Petersilie.

Tatsächlich auch als Tinktur / Salbe heilsam bei Rheuma und Gicht.
podagra = große Zeh?



13.) Brennnessel *Urtica dioica*

Zellen, die Harpunen abfeuern

Nesselstoff
↳ Seile, Stoffe, Netze
("Arme Leute heilen")

→ Sage darüber: Ein Vater wollte seine Tochter nicht zur Hochzeit freigeben: erst wenn du daraus ein Hochzeitskleid machen kannst, darfst du ihn heiraten ... anscheinend half ihr eine "gute Fee" usw ...

Königin der Heilpflanzen

Harntreibende, reinigende Wirkung (Bitterkräuter), Gericht - Tee, Saft, Gemüse

Haut: bei Schuppen/Schuppenflechte, juckender Haut

Garten: als Sud zum Dörren und gegen Blattläuse - sehr gut für Schmetterlinge, ruhig stehen lassen, wo es nicht stört

Bild ↓

14.) Spitzwegerich *Plantago lanceolata*

König am Wegrand, seit der Antike als bewährtes Heilmittel bei Husten bekannt → kaufen, oder ganz leicht selber machen. Am besten jetzt - dann ist auch im Winter ausgestellt.

Erste Hilfe Kraut → Antibiotisch & wundheilend

Ebenfalls feines Bitterkraut in Salaten oder Suppe





1.) Gundermann - Blätter und
Blüten

[https://www.kostbarenatur.net/
anwendungen-und-inhaltsstoffe/
gundermann/#google_vignette](https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/gundermann/#google_vignette)



Brennnessel



Schafgarbe



Wiesen-
Salbei