

Essbare Wildkräuter

Beifuß

Botanischer Name:
Artemisia vulgaris, Familie der Korbblütler

Andere Namen:
 Dornkraut, Gänsekräut, Wilder Wermut,
 Sonnenkraut

Der **Gemeine Beifuß** wächst an Straßen- und Weg-
 rändern, auf Giebschäumen und Schutzplätzen.
Zur Blütezeit ab Juli kann der Beifuß eine Höhe von
 über 2 m erreichen. Die nur 3-4 mm großen Blütenköpfe-
 chen stehen dann in ausladenden Rispen. Die unteren
 Stängelblätter sind gefiedert, die oberen ein- bis drei-
 lappig. Die Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün, auf
 der Unterseite weißlich behaart. Blätter und Blütenköpfe
 zerreiben stark würzig. Der Stängel ist unbehaart.



Beifuß war früher eine beliebte Heil- und Gewürzpflanze
 und gehörte in die gewebten Kräuterküche. Er enthält
 Bitterstoffe und ätherische Öle und wurde unter ande-
 rem bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit
 eingesetzt. Für Kräuterküche und Magenbrot ist er
 typischer Bestandteil.

In der Kräuterküche werden Blätter und Blütenköpfe
 für Brot, Brotaufstrich, pikante Füllungen, Getränke
 verwendet.

Der Pollen kann Allergien auslösen.

Julia Kott, 04. 4. 11/2014

Essbare Wildkräuter

Brennnessel

Botanischer Name:
Urtica dioica, Familie der Brennnesselgewächse

Andere Namen:
 Dornennessel

Die **Brennnessel** kommt häufig auf nährstoffreichen,
 auch feuchten Standorten wie Auenwäldern, Ufern, Weg-
 rändern, Schutzplätzen vor. Sie zeigt eine hohe Stickstoff-
 versorgung des Bodens an.

Die **Blätter** der bis 1,5 m hohen Brennnessel sind
 meist dunkelgrün, eiförmig, am Rand grob gezähnt und
 haben, wie der vierkantige Stängel, Brennhaare. Diese
 sind nach oben gerichtet und brechen bei Berührung von
 oben ab, das Nesselgift kann entweichen. Dies dient als
 Schutz vor Pflanzenfressern. Beim scharfen Anfasen von
 unten nach oben ist das Pfücken schmerzhaft.

Die Blüten entwickeln sich in den oberen Achseln der
 kreuzgegenständlichen Blattspreite. Die Brennnessel ist
 zweihäusig, es gibt also männliche und weibliche
 Pflanzen.

Viele Schmetterlingsraupen sind auf die Brennnessel als
 Nahrungsquelle angewiesen.



Schon in frühester Zeit wurden aus den Brenn-
 nesselstängeln Fasern gewunden, aus denen der
 strapazierfähige, hautreißerische und zugleich weiche
 Nesselstoff hergestellt wurde.

Brennnesselbrühe oder -jauche wird gerne im Garten als
 Pflanzenschutz und zum Düngen eingesetzt.

In der Küche können die jungen, mineral- und vitami-
 nreichen Blätter für Gemüse und Aufläufe sowie die
 Früchte äußerst vielseitig verwendet werden.

Julia Kott, 04. 4. 11/2014

Essbare Wildkräuter

Gänseblümchen

Botanischer Name:
Bellis perennis, Familie der Korbblütler

Andere Namen:
 Mädelchen, Tausendfüßchen

Das **Gänseblümchen** ist häufig auf Wiesen, Weiden und
 an Wegrändern zu finden.

Bekannt ist das Gänseblümchen allen aus der Kindheit
 von selbst gebackenen Blütenkränzen und -ketten,
 kleinen Sträußchen und Verzierungen von Sandkuchen.
 Seine Blätter sind spatelförmig und liegen in einer
 Rosette flach am Boden. Das Blütenköpfchen, das auf
 einem ca. 10 cm langen blattlosen Stiel sitzt, hat innen
 gelbe, außen weiße Blüten. Nachts und bei Regen
 schließt sich die Blüte, die oft rötliche Blüthenröhre ist
 dann zu sehen. Die Pflanze blüht von den ersten
 Frühlingsstagen an bis zum späten Herbst.



Die **Inhaltsstoffe** des Gänseblümchens wirken an-
 gerend auf den Gesamtstoffwechsel. Im Mittelalter war
 es eine beliebte Hilfpflanze bei Magen-, Leber- und
 Gallenbeschwerden. Auch als Wundauflage und bei
 Husten wurde es verwendet.

Blätter, Knospen und Blüten können für Salate, Ge-
 tränke, Süßspeisen, Gelees, als essbare Garmitt für
 Speisen verwendet werden, Blätter und Blüten frisch
 oder getrocknet als Tee.



Julia Kott, 04. 4. 11/2014

Essbare Wildkräuter

Giersch

Botanischer Name:
Asopogonium podagraria, Familie der Doldenblütler

Andere Namen:
 Gießfuß, Zaun-Giersch, Gichtkraut, Podagrakraut

Der **Giersch** ist überall auf frischen, nährstoffreichen
 Böden zu finden. Die meisten Gartenbesitzer sehen ihn
 wegen seiner starken Ausbreitung durch unterirdische
 Ausläufer ungern. Topp-Essen statt Ungern.

Zu **erkennen ist der Giersch** an seinen dreigeteilten,
 gefiederten Blättern, deren Seitenlappen wiederum meist
 drei Teilblätter mit gezähntem Rand besitzen. Ein gutes
 Bestimmungsmerkmal ist der dreieckige Blattstiel. Die
 Blätter riechen beim Zerreiben nach Möhren. Die Pflanze
 kann bis zu einem Meter hoch werden. Die kleinen,
 weißen Einzelblüten des Giersches sind in einer Doppel-
 dolden angeordnet.



Der **Giersch** ist eines unserer ältesten Wildgewächse.
 Seine Blätter werden in der Kräuterküche für Salate
 (junge Blätter), Gemüse und Getränke verwendet. Wird
 dieses vitamin- und mineralstoffreichem Gemüse
 regelmäßig gegessen, so bietet die
 Ausbreitung an diesen Stellen eine Kontrolle.

In der Volksheilkunde wurde der Giersch früher bei
 Gicht- und Rheumabfällen in Form von Umschlägen
 und auch als Tee verwendet.

Essbare Wildkräuter

Gundermann

Botanischer Name:
Olechoma hederacea, Familie der Lippenblütler

Andere Namen:
 Gundertebe, Erdfeue, Donnererbe

Der **Gundermann** ist auf feuchten, humusreichen
 Böden, unter Hecken und Bäumen oder auch in Rässen
 zu finden. An sonnigen Stellen sind die Blätter kleiner
 und oft rötlich-braun gefärbt.

Zu **erkennen ist der Gundermann** an seinen vier-
 kantigen, langen Stängeln, die an den Blattstücken
 Wurzeln treiben und bis zu 1 m am Boden entlang
 kriechen. Die Blätter sind herz- bis niereförmig und
 riechen beim Zerreiben herb-würzig. Die blau-violetten
 Blüten stehen in den Blattstacheln.



Früher wurde das Kraut wegen seiner Gerbstoffe bei
 schlecht heilenden, eitrigen Wunden äußerlich ange-
 wendet (Gund war der alte Begriff für Eiter). Innerlich
 wurde es bei Erkrankungen der Atemwege und des
 Verdauungsystems eingesetzt.

Der **Gundermann** ist ein aromatisches Würzkräut für
 sowohl pikante als auch süße Speisen und Getränke.
 Verwendung finden in geringen Mengen Blätter und
 Blüten.

Julia Kott, 04. 4. 11/2014

Essbare Wildkräuter

Löwenzahn

Botanischer Name:
Taraxacum officinale, Familie der Korbblütler

Andere Namen:
 Butterblume, Pustelblume, Kuhlblume

Der **Löwenzahn** ist fast überall zu finden, vornehmlich
 auf nährstoffreichen Wiesen.

Der **Löwenzahn** ist schon bei Kindern bekannt als
 Pustelblume und durch seine sonnig gelben Blüten. Seine
 auffälligen, stark gezähnten Blätter sind in einer am
 Boden liegenden Rosette angeordnet. Die gelben
 Einzelblüten sind zu Hunderten in einem Körbchen
 zusammengelagert, umgeben von grünen Hüllblättern.
 Der Blüthenstiel ist hoch und enthält weißen Milchsaft.
 Dieser Milchsaft hinterlässt auf Haut und Kleidung
 Flecken, ist jedoch nicht giftig, wie oft behauptet wird.
 Die flughfähigen Samen sehen aus wie kleine Fallschirme
 und werden durch Wind verbreitet.



In der **Volksmedizin** wird die Pflanze bei Leber- und
 Gallenbeschwerden (nicht bei Gallensteinen) verwendet.
 Sie besitzt durch ihre Bitterstoffe appetitanregende,
 Verdauung unterstützende Eigenschaften.

Verwendbar sind alle Teile des Löwenzahns, z.B. die
 Wurzel als Löwenzahnkaffee, Blätter und Blüten für
 Salat, Gemüse, Getränke, Gelees, Likör und Tees, die
 Knospen eingelegt als "Kapferl".



Julia Kott, 04. 4. 11/2014

Essbare Wildkräuter

Schafgarbe

Botanischer Name:
Achillea millefolium, Familie der Korbblütler

Andere Namen:
 Beinwurz, Grundheil, Wunderkraut

Die **Schafgarbe** ist auf trockenen Wiesen, Weiden und
 Wegrändern auf Halbtrockenrasen zu finden.

Die **Blätter** der Schafgarbe sehen wie Farnen aus und
 Wurzeln bis 60 cm hoch und hat einen anrechen
 aromatischen Duft. Die 3-5 mm großen Blüthenköpfe
 haben viele oder nur zwei- bis vierzählige
 röhrenförmige Blüten und in der Blütezeit
 zusammen gelöst. Die Blütezeit ist von Juni bis
 Oktober.



Die **Schafgarbe** ist eine der ältesten und bekanntesten
 Heilpflanzen. Es heißt, dass Kuppel die Pflanze zur
 Wundheilung verwendet haben soll, daher ihr Name. Als
 "heilender Wirt" fand sie breite Anwendung zur
 Behandlung bei Leber-, Nieren-, Magen- und Darmleiden,
 Fieber usw. Sie enthält Bitterstoffe und ätherische Öle
 und wird heute wegen ihrer Stoffwechsel- und
 Kreislauf- und entzündungshemmenden Wirkung
 genutzt.

In der Küche werden junge Blätter und die Blüten als
 Würzkräut für Butter, Kräuterkäse, Salate, Gemüse,
 Suppen, Aufläufe und Brot verwendet.

Essbare Wildkräuter

Spitzwegerich

Botanischer Name:
Parietaria incanella, Familie der Wegerichgewächse

Andere Namen:
 Rapskraut

Der **Spitzwegerich** ist auf Wiesen, Weiden und an
 Wegrändern zu finden.

Die **Blätter** des Spitzwegerich sind bis zu 25 cm lang
 und schmal lanzettlich, besitzen fünf nervenförmige
 Längslinien und stehen in einer Grundrosette. Aus der
 Rosette entspringen lange, blattlose Stängel mit einer
 wasserhellen Blüteachse am Ende. Die zwischen
 halbkugelförmigen Blüthenköpfen der sonst un-
 behaarten Blüte einen besonderen Reiz. Die Pflanze wird
 von Wind bestäubt und bildet daher kleine, auffälligen Blüten
 aus. Blütezeit ist von Mai bis September.



Der **Spitzwegerich** enthält Schmelz-, Bitter- und
 Gerbstoffe und wird in der Naturheilkunde
 Atemwegs- und Verdauungsstörungen und zur Wundheilung
 verwendet. Die Blätter der zauschaltenden Blätter sind
 Juckreiz.

Für die Küche können die jungen Blätter und die
 Blütenrispen des Spitzwegerich für Suppen, Salat,
 Gemüse, Eingelees und Aufläufe verwendet werden.

Julia Kott, 04. 4. 11/2014

Essbare Wildkräuter

Wiesen-Bärenklau

Botanischer Name:
Hieracium phytolium, Familie der Doldenblütler

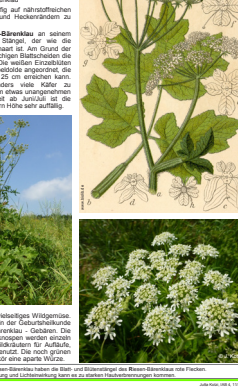
Andere Namen:
 Echtes Bärenklau, Gemeiner Bärenklau

Der **Wiesen-Bärenklau** ist häufig auf nährstoffreichen
 Wiesen und an Weg-, Wald- und Heckenrändern zu
 finden.

Zu **erkennen ist der Wiesen-Bärenklau** an seinem
 kantigen, manchmal röhrenförmigen Stängel, der wie die
 großen, leoparden Blätter aus behaart ist. Am Grund der
 Spitzlappigen Blätter sind leuchtend gelbe Einzelblüten
 sind in einer Blütenrispe angeordnet. Die
 einen Durchmesser von bis zu 25 cm erreichen kann,
 auf eine Höhe von bis zu 1,5 Metern. Die Blätter sind
 bis zu 1,5 Metern hoch sehr auffällig.



Der **Wiesen-Bärenklau** ist ein vielseitiges Wildgewächs.
 Die Blätter werden für Salat, Gemüse, Getränke, Gelees,
 Likör und Tees verwendet. Die Blätter und Blüten
 werden zusammen mit anderen Wildkräutern für
 Salate, Gemüse, Getränke und Brot verwendet. Die
 Blätter geben bei Kontakt mit der Haut einen
 Pflanzengift (die Blätter sind sehr giftig).



Julia Kott, 04. 4. 11/2014