

Liesel Malm

Neues von der
Kräuter-Liesel
mit ihren besten
Rezepturen

Meine liebsten
Wildkräuter

Bassermann
Inspiration

Liesel Malm

Meine liebsten Wildkräuter

Neues von der Kräuter-Liesel mit
ihren besten Rezepturen





*Abb. 1: Die **Küchenschelle** ist eine wunderschöne Frühlingspflanze. In rohem Zustand ist sie sehr giftig. Getrocknet hat sie diese Giftigkeit nicht mehr. Früher wurde die Pflanze bei vielen Erkrankungen eingesetzt.*

ISBN 978-3-641-13071-8

V003

© 2014 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Projektleitung: Herta Winkler, München

Herstellung: Sonja Storz, München

Konzeption und Gesamtproducing: JUNG

MEDIENPARTNER GmbH, Limburg/Lahn

Layout: Gabriele Kiesewetter, Beselich

Inhalt

Alles hat seine Zeit Vorwort und Einleitung

Ackerminze
Amarant
Apfelbaum
Augentrost
Bachbunge
Barbarakraut
Bärenklau, Wiesen-
Bärentraube, Immergrüne
Bärlapp
Bärwurz
Beifuß, Gewöhnlicher
Beinwell
Benediktendistel
Berberitze, Gewöhnliche
Berufkraut, Kanadisches
Bibernelle, Kleine
Blutweiderich, Gewöhnlicher
Bocksbart, Wiesen-
Bockshornklee
Brennnessel
Diptam
Eberraute
Eberwurz
Efeu
Ehrenpreis, Wald-
Eibisch, Echter

Eiche, Stiel-
Eisenkraut, Griechisches
Enzian, Gelber
Farn, Wurm-, Echter
Faulbaum
Feldulme
Fenchel, Wilder
Fetthenne, Große
Fichte, Gemeine
Fieberklee - Bitterklee
Franzosenkraut, Kleinblütiges
Franzosenkraut, Bewimpertes
Gamander, Echter
Gänseblümchen
Geißraute
Gilbweiderich, Gemeiner
Habichtskraut, Kleines
Haselnussstrauch
Haselwurz, Gewöhnliche
Hauhechel, Dornige
Hauswurz, Echte
Heckenrose
Heidekraut
Heidelbeere
Heiligenkraut
Himbeere
Hirschzunge
Hohlzahn, Gelber
Hohlzahn, Gewöhnlicher
Hundszunge, Echte
Immenblatt
Immergrün, Kleines
Kalmus
Katzenpfötchen, Gewöhnliches
Kerbel, Wiesen-
Kerbel, Garten-

Kirschbaum, Wilder
Knoblauchsrauke
Knorpelmöhre, Große
Bischofskraut
Knöterich, Vogel-
Knöterich, Wiesen-
Kornblume
Leberblümchen
Leinkraut, Echtes
Liguster
Linde, Sommer-
Linde, Winter-
Löffelkraut, Echtes
Luzerne (Alfalfa)
Meisterwurz
Melde, Weiße
Mispelbaum
Moosbeere (Cranberry)
Muskatellersalbei
Nachtkerze
Nachtviole, Gewöhnliche
Natternkopf
Pastinake
Pfennigkraut
Portulak
Quecke
Quendel
Ringelblume
Rosskastanie, Gewöhnliche
Sanddorn
Sanikel
Sauerampfer, Großer
Schafgarbe
Scharbockskraut
Schlüsselblume
Schneeball, Gewöhnlicher

Schöllkraut
Schwarzdorn
Schwertlilie
Sellerie, Echter
Senf, Wilder
Springkraut, Großes
Steinsame, Echter
Stiefmütterchen, Wildes
Sumpfporst
Süßdolde
Süßholz
Teufelsabbiss, Gewöhnlicher
Topinambur
Wacholder
Walderdbeere
Waldmeister
Waldrebe, Aufrechte
Waldrebe, Gewöhnliche
Wegerich-Arten: Mittlerer, Spitz-, Breit-
Wiesenklee, Roter
Wiesenknopf, Großer
Wiesenknopf, Kleiner
Wiesenkümmel
Wiesenraute, Akeleiblättrige
Zaunwinde
Zwergholunder

Giftpflanzen, die jeder kennen sollte

Acker-Gauchheil
Bilsenkraut, Schwarzes
Christrose
Eisenhut, Blauer
Feldrittersporn
Fingerhut, Roter
Jakobs-Kreuzkraut
Küchenschelle, Gewöhnliche

Nachtschatten, Bittersüßer
Pfaffenhütchen
Poleiminze
Schierling, Gefleckter
Seidelbast, Gemeiner
Stechapfel, Gemeiner
Tollkirsche
Zaunrübe

Nachwort

Register der Heilwirkungen, der Inhaltsstoffe, Beschwerden und Krankheitsbilder

Bildnachweis

Alles hat seine Zeit

Prediger 3
2, 4, 5, 8

Alles hat seine bestimmte Stunde
und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit.

Geboren werden hat seine Zeit
und Sterben hat seine Zeit.

Pflanzen hat seine Zeit
und das Gepflanzte ausreißen hat seine Zeit.

Weinen hat seine Zeit
und Lachen hat seine Zeit.

Umarmen hat seine Zeit
und sich der Umarmung enthalten hat seine Zeit.

Lieben hat seine Zeit
und Hassen hat seine Zeit.

Krieg hat seine Zeit
und Frieden hat seine Zeit.



Abb. 2

Vorwort



Abb. 3

Eine Ära ist zu Ende

„Wenn wir unser Gartentürchen zumachen, macht uns der liebe Gott eine größere Tür auf!“ So schrieb mir Herr Pfarrer Lixenfeld, ehemaliger Domkapitular, zum Trost, als er das Bild von mir in der Zeitung sah, auf dem ich das Kräutergarten­türchen zusperre.

Bei einer Führung durch meinen Kräutergarten, an der auch Pfarrer Lixenfeld teilnahm, segnete er meine Kräuter und

sprach ein wunderschönes Segensgebet. Dann sangen wir gemeinsam:

„Maria, dir empfehlen wir,
was grünt und blüht auf Erden.
O lass es eine Himmelszier
in Gottes Garten werden!“

Mit diesem Brief und der Erinnerung an diesen schönen Tag hat er mich wirklich getröstet. Alles hat seine Zeit.

Ich bin nun 80 Jahre alt und muss kürzer treten. Den großen Kräutergarten kann ich nicht mehr bewältigen. Das tut mir nicht nur Leid, es tut mir in der Seele weh. Allein der Gedanke, dass er verwildert, schmerzt mich sehr. Wenn ich an die armen Vögel denke, die ich im Winter gefüttert habe, wird mir ganz seltsam zumute, obwohl ich weiß, dass sie

sich den Samen der vielen Pflanzen ja suchen können. Sie werden wohl satt werden.

Fast dreißig Jahre habe ich Tag um Tag in meinem Garten gewerkelt. Das hat nun ein Ende.

Man muss aber nicht unbedingt einen Garten haben. Wer mit offenen Augen durch Gottes herrliche Natur wandert, wird viele Wildpflanzen, Kräuter sowie Bäume entdecken und sich an ihnen erfreuen. Vielleicht auch das eine oder andere Pflänzchen, wenn erlaubt, ernten für eine heilsame Arznei. In diesem Buch sind viele Anregungen zu finden.

Doch ich kann und will meine Hände noch nicht in den Schoß legen. Daher habe ich mir andere Aufgaben gesucht. Im Vordergrund steht das Schreiben. Ich habe soeben dieses (mein zweites) Buch vollendet. Ich wünsche mir, dass es ebenso erfolgreich wird und die Leser erfreut, wie mein erstes Buch „Die Kräuter-Liesel“. Ein drittes Buch ist auch schon in der Planung – man wird sehen, wie es weitergeht! Es hat eben alles seine Zeit.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen lieben Menschen, die mir geholfen haben, dieses Buch zu verwirklichen.

Ihre Liesel Malm



Einleitung

Die natürliche Kraft der Wildkräuter

Als Wildkräuter bezeichnet man Pflanzen, die nicht vom Menschen kultiviert und gezüchtet wurden. Sie enthalten sehr wertvolle Vitalstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe in hoher Konzentration. Die wilden Pflanzen gedeihen in der Natur ohne menschliche Pflege auch unter schwierigsten Bedingungen. Sie werden nur selten von Insekten oder Pilzkrankheiten befallen. Wildpflanzen sind sehr robust und ausgesprochen vital. Diese Vitalität überträgt sich, wenn man sie als Nahrung oder als Heilpflanze nutzt, denn sie verfügen über einen vielfach höheren Vitalstoffgehalt als kultivierte Pflanzen.

Schon das kleine Gänseblümchen übertrifft den Gehalt an Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen eines Kopfsalates (im Vergleich je 100 Gramm) um ein Vielfaches. Dabei liegt das Gänseblümchen bezüglich der Vitalstoffinhalte noch im mittleren Bereich der Inhaltsmengen. Das Franzosenkraut und die Brennnessel zum Beispiel übertreffen dieses noch einmal erheblich. In Bezug auf Vitamine und Proteine ist die Inhaltskonzentration bei den Wildpflanzen gegenüber den Kulturpflanzen ebenfalls um ein Vielfaches höher.

Wildkräuter schmecken einfach viel besser

Dass Wildpflanzen wesentlich aromatischer und intensiver als Kulturpflanzen schmecken, liegt am höheren Gehalt von Vital- und Mineralstoffen, aber auch daran, dass diese viele so genannte bioaktive Pflanzenstoffe enthalten. Diese Substanzen können Krankheiten vorbeugen und auch heilen. Die Bitterstoffe der Wildkräuter stärken zum Beispiel die Magen- und Gallenfunktion, verhindern Gärprozesse und Blähungen bei der Verdauung und beugen Pilzkrankheiten vor. Bitterstoffe unterstützen darüber hinaus die Fettverdauung und die Entgiftung durch die Leber, und sind in fast allen Wildkräutern reichlich enthalten.

Wildkräuter selbst sammeln oder anbauen

Die Frische und Heilkraft von selbst gesammelten oder selbst angebauten Wildkräutern lässt sich wohl kaum übertreffen. Auf diese Weise können Sie sicher sein, dass die Pflanzen frei von chemischen Spritzmitteln und künstlichen Düngemitteln sind. Wenn Sie in der Natur Kräuter sammeln, so achten Sie darauf, dass Sie abseits von Straßen, Feldern und Tierweiden sammeln. Waschen Sie Ihre Kräuter mit klarem Wasser ab.

Wichtig: Nehmen Sie keine Pflanzen aus der Natur, die unter Naturschutz stehen und keine, die sie nicht hundertprozentig bestimmen können. Es könnten auch giftige Pflanzen dabei sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, so können Sie die Wildkräuter bei Spezialversendern bestellen. Ich empfehle Ihnen, sich der Führung von Kräuterkundigen anzuvertrauen, damit Sie die Pflanzen kennen und bestimmen lernen. Im September 2014 wird voraussichtlich auch mein Wildkräuterführer erscheinen, der Ihnen auch bei der Bestimmung in der Natur helfen soll.

Adressen von Kräuterkundigen für Kräuterführungen sowie von Spezialversendern finden Sie reichlich im Internet.



Abb. 4

Dieses Buch widme ich meinen Kindern, Enkelkindern und Urenkelkindern, sowie all den Menschen, die sich an Gottes herrlicher Natur erfreuen!

A



Meine liebsten Wildkräuter

Ackerminze

Mentha arvensis

auch Wilde Minze, Feldminze



Abb. 5

Die Ackerminze wächst in der Natur sehr häufig und wird allgemein als Ackerunkraut bezeichnet. In der Gattung *Mentha* gibt es viele verschiedene Kreuzungsformen, sogenannte „Hybriden“. Diese haben viele Eltern, so auch die „Echte Pfefferminze“. In Wirklichkeit ist bei ihr gar nichts echt, sie ist eine Zufallskreuzung aus Grüner Minze und Wasserminze. So gibt es auch

Unterschiede bei der Ackerminze. Das kommt daher, weil sich Minzen immer wieder untereinander kreuzen und somit viele Bastarde entstehen lassen. Grob gesagt gibt es zwei Gruppen der vielen Arten der Minze. Bei der einen Gruppe haben die Pflanzen ährige Blütenstiele, bei der anderen Gruppe sind es quirlige Blütenstiele, und zu dieser gehört die Ackerminze. Ackerminze und alle anderen Minzen haben krampflösende, schmerzlindernde, schleimlösende, blähungswidrige, leberwirksame, wurmtreibende, keimfördernde und nervenstärkende Eigenschaften. In erster Linie werden Minzen für Tee verwendet. Dafür schneidet man die langen Triebe, wenn sie anfangen zu blühen, 10 Zentimeter über dem Erdboden ab, bündelt sie zu lockeren Sträußen und hängt sie an einem luftigen Ort, nicht an der Sonne, zum Trocknen auf.



Die **Ackerminze** wächst an feuchten Orten, wie Sumpfwiesen, Gräben, Schuttplätzen, Waldwegen und auch in Gärten und wird bis 45 Zentimeter hoch. Sie vermehrt sich durch Ausläufer und wandert so immer weiter. Sie gehört, wie alle anderen Minzen, zur großen Familie der Lippenblütler. Sie ist ein wenig niederliegend, am Ende aber wieder aufsteigend. Am Ende eines jeden Stängels hat sie ein Blattbüschel. Ihre Blüten sitzen zu Quirlen in den Blattachseln, sind von schöner lila-rosa Farbe und erinnern an Kelche. Die Früchte der Ackerminze sind gelbbraun gefärbt.



Minze-Tee bereitet man wie folgt:

Für eine große Tasse Tee nimmt man zwei Teelöffel getrocknetes Kraut, übergießt mit einem Viertelliter kochendem Wasser, lässt 10 Minuten ziehen, seiht ab und trinkt schluckweise. Drei Tassen am Tag genügen und sind hilfreich bei oben genannten Beschwerden.

Ein Minze-Öl kann man sich in der Apotheke kaufen. Es ist zum Einreiben bei Kopf- und Rheumaschmerzen zu verwenden.

In einem **Kräuteressig** sollten ein paar frische Minzeblättchen nicht fehlen.

Ferner kann man Salate und Quarkspeisen sparsam mit Minze verfeinern oder garnieren.



Abb. 6

Amarant

Amaranthus retroflexus auch Zurückgekrümmter Fuchsschwanz



Abb. 7

Das Getreide der Inkas und Azteken wird als Amaranth bezeichnet. Er gehört zu den ältesten von Menschen angebaute Getreidearten. Vor etwa 3000 Jahren soll er schon gezüchtet worden sein. Die hohe, belaubte, meist rötliche Pflanze wurde als Gemüse- und Getreidepflanze genutzt. Es gibt viele verschiedene Amarantharten, aber nur der oben genannte

Fuchsschwanz wächst in unserer Region als Wildpflanze, alle anderen Arten werden kultiviert. Im 19. Jahrhundert soll dieser Fuchsschwanz aus Nordamerika nach Europa gekommen sein. Der bei uns bekannte Amaranth ist der große, rot blühende, hängende Fuchsschwanz, der als Zierpflanze in Gärten gezogen wird. Es gibt ungefähr 60 Amarantharten, jedoch verschwanden sie fast vollständig mit der Ausrottung der Inkas und Azteken durch die Spanier. Damit wurde der ganzen Welt ein wertvolles Nahrungsmittel genommen. Übrigens stammt der Amaranth aus derselben Region wie die Kartoffel, nämlich aus dem Hochland der Anden. Der Amaranth kann geröstet und durch Hitze aufgepuffert, zu Mehl vermahlen oder als Getreide gekocht werden. Für Kinder und kranke Menschen wird er als besonders nahrhaft und stärkend angesehen. Die Amaranthsaamen sind winzig, 1000 bis 3000 Saamen wiegen gerade mal ein Gramm. Beim Backen und Kochen ist eine Mischung von Amaranthmehl und Weizenmehl sehr zu

empfehlen. Beide Getreidearten enthalten reichlich Aminosäuren. Die in dem einen weniger sind, sind in dem anderen üppig vorhanden. Es gibt acht essenzielle Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Wir sollten also öfter Amarant in unseren Speiseplan einbeziehen. Beim Backen könnte man leicht ein Drittel der Mehlmenge durch Amarantmehl ersetzen. Bei der Zubereitung vieler anderer Speisen, wie Suppen, Pfannkuchen, Klößen, Konfekt usw., überall ist Amarant einzusetzen, wir müssen nur ein wenig nachdenken und ausprobieren. Außerdem sind junge Amarantblätter, ähnlich zubereitet wie Spinat, ein sehr leckeres Gemüse.



Amarant gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Er wird bis zu 100 Zentimeter hoch, hat einen verzweigten, behaarten, im unteren Teil oft rötlichen Stängel, an dem die eiförmigen Laubblätter sitzen. Während der Blütezeit zwischen Juli bis September bilden sich ährenförmig nach oben wachsende, stachelige Blütenstände. Die Frucht des Amarant ist eine Kapsel Frucht.



Abb. 8

Apfelbaum

Malus domestica (Kulturapfel)

Malus sylvestris (Holzapfel)



Abb. 9



Abb. 10

Der Apfelbaum ist über die ganze Erde verbreitet, die Wildform, also der Holzapfel, sowie alle Kulturapfelbäume. Die Heimat des Apfelbaums soll aller Wahrscheinlichkeit nach Zentral- und Westasien sein. Der Holzapfelbaum ist eher ein Strauch oder ein kleiner Baum, im Gegensatz zu den kultivierten Apfelbäumen. Die Blüten beider Baumarten sind gleich, weiß bis rosa überlaufen. Ihre Früchte sind aber ganz unterschiedlich, die des Holzapfels (Abbildung unten) sind eher klein und meist von grünlicher Farbe. Die der kultivierten Apfelbäume sind je nach Sorte recht groß, grün, gelblich, rotwangig, rau und mit glatter Haut (Abbildung Mitte). Es kann vorkommen, dass ein Kulturapfelbaum verwildert und wieder zu seiner ursprünglichen Form zurückfindet. Ein kultivierter Apfelbaum ist wesentlich anspruchsloser als ein Holzapfelbaum, der in nahrhafter, kalkreicher Erde mit viel Feuchtigkeit und viel Sonne



Abb. 11

wachsen möchte. Ein kultivierter Apfelbaum dagegen fühlt sich überall wohl. Beide Apfelbäume vertragen im Frühjahr sehr schlecht Spätfröste, Blüten und damit die Fruchtbildung werden durch sie zerstört. Die Geschichte des Apfelbaums hat eine lange Vergangenheit. Schon in der Bibel lesen wir darüber. In zahlreichen Märchen, Legenden und Sagen spielt der Apfelbaum eine Rolle.

Wir sollen ihn den Römern zu verdanken haben, die uns mit 22 Apfelsorten beglückten. Heute können wir aus 1000 verschiedenen Sorten wählen. Leider sind alte, sehr robuste Sorten nicht mehr erhältlich und Opfer vieler Neuzüchtungen geworden, die in Monokulturen angebaut werden und sich besser vermarkten lassen. Beide Arten, Wild- und Kulturapfelbaum, haben gleiche gesunde Eigenschaften: allgemein stärkend und aufbauend, appetitanregend, fiebersenkend, harntreibend, stopfend und blutstillend. Bei Durchfall einen geriebenen Apfel, der schon ein wenig oxidiert, gegessen, wirkt wahre Wunder. Einen bis zwei Äpfel am Tag sollte jeder verzehren - in gesunden und in kranken Tagen.



*Der **Apfel** gehört innerhalb der Familie der Rosengewächse zur Pflanzengattung der Kernobstgewächse. Die Apfelblüten blühen von Ende April bis Mai weiß bis zartrosa. Das Apfelgehäuse ist in fünf Kammern geteilt, in denen sich jeweils zwei Samen befinden. Die Samen sind braun bis schwarz. Ein Apfelbaum kann bis zu 10 Meter hoch werden.*

Augentrost

Euphrasia officinalis

auch Augustinuskraut, Milchdieb, Wegleuchte



Abb. 12

Man muss schon genau hinschauen, um die kleine Pflanze zu entdecken. Sie wächst nur im Gras und nirgends anderswo. Ich habe mehrmals versucht, sie in meinem Kräutergarten anzusiedeln, aber immer vergebens. Im Urlaub in Österreich habe ich den Augentrost auf Almwiesen reichlich blühen gesehen. Ein Viehhirte erzählte mir, dass Kühe,

wenn sie Augentrost gefressen haben, weniger Milch gäben. Daher wohl der Name Milchdieb. Nur wenige Pflanzen werden in der Augenheilkunde verwendet, dazu zählt der Augentrost. Äußerlich als Spülung oder als Tee aufgetupft, lindert er Entzündungen, besonders der Bindehaut und des Lidrandes. Augentrost hilft nicht nur dem Auge, er hat noch andere Eigenschaften. Er könnte genauso gut Magentrost heißen. Als Tee getrunken, als Tinktur genommen oder in homöopathischer Weise in Form von Globuli eingenommen, kann Augentrost heilend wirken bei Magenbeschwerden, Magen-Darm-Geschwüren, Blähungen, Husten und Kopfschmerzen. Ferner bei Arthrosen, Rheuma und Gicht.



Der **Augentrost** ist eine einjährige Pflanze, die in Europa fast überall in trockenen Wiesen, Heiden und Grashängen wächst, und zählt zur Familie der Sommerwurzgewächse. Sie ist ein Halbschmarotzer und