

# WILDKRÄUTER ALS WEGBEGLEITER

Wissenswertes über Brennnesseln,  
Löwenzahn, Spitzwegerich und Co.

von Monika Wurft | Kräuterpädagogin



Das Titelbild zeigt  
Spitzwegerichblätter  
und -blüte.



Löwenzahn

# INHALT

	SEITE		
VORWORT	4 - 5		
WISSENSWERTES ZUM SAMMELN UND TROCKNEN	6 - 7		
 <b>LÖWENZAHN</b>	8 - 11	 <b>KNOBLAUCHSRAUKE</b>	36 - 39
Omas Löwenzahnhonig Löwenzahnwurzelkaffee		Crêpe mit Knoblauchsrauke Kräuterbrot Pesto	
 <b>GIERSCH</b>	12 - 15	 <b>SCHARBOCKSKRAUT</b>	40 - 43
Gierschlimonade Giersch-Brennesselchips Kräuterquiche		Frühlingsalat Grüner Cocktail Waldsalat	
 <b>SPITZWEGERICH</b>	16 - 19	 <b>GÄNSEBLÜMCHEN</b>	44 - 47
Wilde Blätter aus einer Pflanze Pilzige Spitzwegerichsuppe Spitzwegerichsirup		Grünes Butterbrot, Gänseblümchenkapern Gänseblümchengelee Blumenstraußsalat	
 <b>GROSSE BRENNNESSEL</b>	20 - 23	 <b>MÄDESÜSS</b>	48 - 51
Brennesselsuppe Brennesselgenuss pur		Mädesüßsahne Blütentee Mädesüßsalbe	
 <b>ECHTES JOHANNISKRAUT</b>	24 - 27	 <b>HOPFEN</b>	52 - 55
Johanniskrautöl Johanniskrauttinktur		Schlafkissen Hopfensprossen Zapfenlikör	
 <b>WIESEN-SCHAFGARBE</b>	28 - 31	 <b>SCHWARZER HOLUNDER</b>	56 - 59
Schafgarbenbutter Teemischung Schafgarbenmassageöl / Schafgarbentinktur		Holunderblütengelee / Holunderbeerengelee Holunderpunsch Holunderküchle	
 <b>GUNDERMANN</b>	32 - 35	 <b>HECKENROSE / HAGEBUTTE</b>	60 - 63
Gundermanneis Gundermann-Schokoblättchen Gundermann Erkältungstrunk		Hagebuttenmark / Hagebuttenmarmelade Kernlestee Gartenessig	
		<b>KRÄUTERVERANSTALTUNGEN</b>	64
		<b>KONTAKT, LITERATURVERZEICHNIS, IMPRESSUM</b>	66

# LÖWENZAHN

Taraxacum officinale

Höhe: 5 bis 50 cm

Blütezeit: März bis Mai

SAMMELKALENDER: ■ Blätter: März bis November

■ Hauptblüte: April bis Mai

■ Wurzel: September bis März

## BESCHREIBUNG

Wenn im April der Löwenzahn üppig blüht ist der Frühling endgültig da. Seine leuchtend goldgelben Blüten sitzen auf einem hohlen, blattlosen Stängel der Milchsaft führt. Die vielgestaltigen Blätter des Löwenzahns zeigen sich allerdings schon lange vor der Blüte. Sie bilden eine Rosette, sind je nach Lichteinfluss mehr oder weniger gezackt und erinnern an die Zähne eines Löwen. Mit einer kräftigen, bis zu 30 cm langen Pfahlwurzel, verankert sich die vitale Pflanze tief im Boden.

Der Löwenzahn gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist verwandt mit vielen Gartenlieblichen wie Sonnenblumen, Ringelblumen, Astern und Gänseblümchen. Schaut man sich die Blüte des Löwenzahns näher an, stellt man schnell fest, dass nicht nur eine Blüte sondern unzählige Einzelblüten in einem Körbchen sitzen. Es handelt sich dabei um sogenannte Zungenblüten mit jeweils fünf Staubgefäßen. Ist der Pollen der einzelnen Blüten reif, bleibt er an den Bauchhaaren von Bienen haften und wird so zur benachbarten Blüte transportiert.

Löwenzähne sind regelrechte Überlebenskünstler. Jedes Samenkorn hat einen eigenen Flugschirm, den sogenannten Pappus. Am besten gedeiht er auf fruchtbaren Böden und nährstoffreichen Wiesen und Weiden.

Links die sechs Hauptstadien des Lebenszyklus eines Löwenzahns



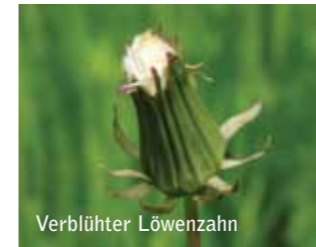
Blattrosette



Blütenknospe



Löwenzahnblüte



Verblühter Löwenzahn



Pustelblume



Pustelblume  
nach Samenflug

## ANWENDUNG

Der zu Unrecht als Unkraut bezeichnete Löwenzahn ist eine sehr alte Heilpflanze. Sein Gattungsname Taraxacum steht für „bitteres Kraut“ und Pflanzen mit dem Artnamen „officinale“ gelten als angesehene Heilpflanzen. Die sogenannte Kuhblume, Bitterblume, der Bettseicher oder die Butterblume, wie ihre regional unterschiedlichen Namen lauten, hat ihre Hauptwirkung im Magen-Darmbereich. Ihre Bitterstoffe kombiniert mit Gerbstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen regen die Verdauung, die Nierentätigkeit und die Produktion von Gallensaft an und sie stimulieren das Immunsystem.

So kommt die Heilpflanze in der Volksheilkunde unter anderem bei Verstopfung, Völlegefühl und Blähungen, bei Appetitlosigkeit und bei Harnwegsinfekten in Form von Tee, Tinktur und frischem Presssaft zum Einsatz.

## ERNTEN

Die Ernte beginnt im zeitigen Frühjahr, wenn die Blätter sehr saftig und nicht ganz so bitter sind. So gewöhnt sich der Gaumen an die Bitterstoffe und die Blätter werden, auch wenn sie größer sind und bitterer schmecken nicht verschmäht. Die Blüten werden nur an sonnigen Tagen geerntet, wenn sie geöffnet sind. Idealer Erntezeitpunkt ist, wenn die Blütenmitte noch geschlossen ist. Dies sieht aus wie ein kleiner gelber Stempel. Die Wurzel kann vom Herbst bis zum Austrieb im Frühjahr gestochen werden.



„Mönchskopf“

#### NATUR- UND GARTENTIPP

Löwenzahn wächst überall. Er wird von keiner Schnecke gefressen und muss auch nicht ausgesät werden. Die Blüten sind eine hervorragende Bienenweide. Für 1 kg Frühtracht-Honigernte besuchen die fleißigen Bienen über 100.000 Löwenzahnblüten. Blühende Wiesen sind selten geworden, aufgeräumte Natur ist an der Tagesordnung. Doch wie können sich Schmetterlingsraupen und Wildbienen ernähren, wenn die Nahrungsgrundlage dauernd abgemäht wird und wie können sich Pflanzen vermehren, wenn die Blütenbestäuber fehlen? Es lohnt sich also, der Natur freien Lauf zu lassen. In einer naturbelassenen Wiese gehört der Löwenzahn mit seinen Blüten einfach dazu und wo nicht gemulcht und gedüngt wird, stellt sich ganz von alleine eine artenreiche Wiesengesellschaft ein.

#### SPIELE RUND UM DEN LÖWENZAHN

Diese vitale Pflanze trägt dazu bei, die Natur begreifbar zu machen. Kinder sind fasziniert von der Pustelblume, bei der jedes einzelne Samenkorn an einem Fallschirm davon segelt. Den meisten Menschen fallen beim Stichwort Löwenzahn Spiele mit Stängeln, Blüten oder Fruchtständen ein. Man kann Kränze flechten oder aus den ineinander geschobenen elastischen Stängeln „Wasserleitungen“ bauen. Ritzt man die Stängelenden ein und hält sie ins Wasser, entstehen seltsame Gebilde aufgrund des gestörten Wasserdrucks. Manche bringen es sogar fertig, aus den Stängeln ein Brillengestell zu basteln. Eine Pustelblume gegen das Licht gehalten, wirkt wie ein Kunstwerk und wer es schafft die Samen mit einem Mal weg zu pusten ist ein Glückskind. Bleiben jedoch Samen zurück, so kann man damit wunderbar orakeln. Ein Höhepunkt ist das Wiesenkonzert, das erklingt wenn auf den Stängeln wie auf Trompeten geblasen wird.



Omas Löwenzahnhonig

#### KULINARISCH

Löwenzahn auf dem Speiseplan, das ist Salat essen ohne zu säen. Seine Bitterstoffe machen den Löwenzahn so gesund, sie gelten als Fatburner, da sie die Fettverdauung ankurbeln und als wirkungsvolle Essbremse das Sättigungsgefühl aktivieren. Deshalb kommt die „Bitterblume“ frisch geerntet auf den Tisch. Als reiner Löwenzahnsalat oder als Beigabe zu anderen Blattsalaten und im Kartoffelsalat. Die Knospen kann man als „falsche Kapern“ einlegen oder in einer Pfanne in Butter dünsten. Löwenzahnblütenblätter schmecken von der Wiese in den Mund. Sie landen aber auch als Dekoration auf Blattsalaten, Butterbrotchen und im Kräuterquark oder werden zu Gelee oder Löwenzahnhonig verarbeitet. Die Wurzeln werden als Gemüse verwendet oder man setzt einen wirkungsvollen Magenbitter damit an. Geröstete und gemahlene Löwenzahnwurzelstücke ergeben einen koffeinfreien Kaffeeersatz.

#### OMAS LÖWENZAHNHONIG

Ein Litermaß Löwenzahnblüten, die in der Blütenmitte noch geschlossen sind, sammeln.

Die Blüten nicht waschen, sondern auf einem Leintuch auslegen damit sich Käfer und andere Insekten zurückziehen können. Danach die Blüten in 1 l Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Saft über Nacht stehen lassen, durch ein Sieb filtern und mit 1 kg Zucker und dem Saft einer Zitrone unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme über mehrere Stunden einköcheln. Die Masse ist fertig, wenn sie zäh wie Honig ist. Noch heiß in Schraubdeckelgläser füllen und verschließen.

**TIPP:** Schmeckt ähnlich wie Bienenhonig. Deshalb direkt aufs Butterbrot streichen oder einen Obstsalat damit süßen und einige ausgezupfte Blütenblätter als Dekoration darüber streuen.

#### LÖWENZAHNWURZELKAFFEE

Die Wurzeln einiger kräftiger Löwenzahnpflanzen im eigenen Garten ausstechen, gründlich säubern und die Rinde etwas abschaben. Die Wurzeln kleinschneiden und in einer Pfanne oder im Backofen rösten bis sie sich kaffeebraun verfärbt haben und den typischen Röstgeruch aufweisen. Danach in einer Kaffeemühle fein mahlen. Ein Teelöffel dieses Pulvers reicht für eine Tasse Kaffee. Diesen brüht man genau wie Bohnenkaffee auf.

**TIPP:** Sieht aus wie Kaffee, riecht wie Kaffee schmeckt allerdings bitterherb und gewöhnungsbedürftig. Um in den Vorteil von Kaffeeengeschmack und der Wirkung der Bitterstoffe zu kommen, kann ein Teil des Kaffeepulvers durch Löwenzahnwurzelkaffee ersetzt werden.

## Mit Giersch, Brennnesseln und Löwenzahn die Kraft der Wildpflanzen entdecken!

Unkraut wird nach dieser Lektüre für Sie eine andere Bedeutung haben.  
Wildpflanzen werden damit zur Delikatesse und zum Heilkraut!

### WILDKRÄUTER ALS WEGBEGLEITER

lenkt den Blick auf die vielen guten Eigenschaften von Giersch, Brennnesseln und Co., um sie mehr und mehr für sich zu entdecken und zu verwenden.

Es bietet mit 14 vorgestellten Pflanzen und zahlreichen Bildern ein Handbuch zur Pflanzenbestimmung, Geschichten und Tipps rund um Wildpflanzen, Heilpflanzenwissen, Anregungen zur kulinarischen Verwendung sowie wertvolle Natur- und Gartentipps. Mit vielen praktischen Hinweisen zur Ernte und mit zahlreichen, leicht umsetzbaren Rezepten und Ideen, die zu einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung und Lebensweise beitragen wollen. Ein wichtiger Aspekt ist auch der spielerische Umgang mit der Natur, um mit Kindern den Zugang zu alltäglichen Wildpflanzen zu vertiefen.

Viel Spaß in und mit der Natur und den  
Wildkräutern als Wegbegleiter.



#### DIE VORGESTELLTEN PFLANZEN:

Löwenzahn  
Giersch  
Spitzwegerich  
Große Brennnessel  
Echtes Johanniskraut  
Wiesen-Schafgarbe  
Gundermann  
Knoblauchsrauke  
Scharbockskraut  
Gänseblümchen  
Mädesüß  
Hopfen  
Schwarzer Holunder  
Heckenrose / Hagebutte