

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Spiel mit Natur – Natur im Spiel

Pflanzenfamilien: Amarantgewächse

Die Sonne in der Pflanzenastrologie

Löwenzahnwurzel-Kaffee

Lebenslinien mit Wildpflanzen und Natur

Pflanzenrätsel

Der rohköstliche Tipp: Das scharf-würzige Bittere Schaumkraut

Kapuzinerkresse – natürliches Antibiotikum

Die Schlehe: Eine Wildfruchternte noch im November

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Spiel mit Natur – Natur im Spiel

In einer kleinen Reihe stellt Karin Greiner Anregungen für Spiele vor, die Sie mit wenigen Mitteln umsetzen können.



Das Schatzschiff-Spiel

Wer mit Wildpflanzen umgeht, muss sie gut kennen! Merken lassen sich die einzelnen Arten am besten, wenn man sie mit allen Sinnen wahrnimmt und auf vielfältige Weise erlebt. „Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere mich. Lass es mich tun und ich verstehe.“ Diese Weisheit von Konfuzius (553-473 v. Chr.) soll dabei den Weg weisen. Und am besten lernt es sich beim Spielen, wir brauchen uns nur Kinder zum Vorbild zu nehmen. Positive Emotionen sorgen beim Spielen dafür, dass Erlerntes fest im Gedächtnis vernetzt wird. Auf einmal merkt man sich alles viel besser.

Also lernen wir doch am besten spielend, Wildpflanzen in ihrer Fülle zu erfassen. Und merken sie uns mit spielerischer Leichtigkeit. Hier ein paar Ideen dazu.

Über Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge, über Anregungen und Weiterentwicklungen freuen wir uns – einfach ans Wildpflanzen-Magazin senden: news@essbare-wildpflanzen.de.

Spiel mit Natur: Hütchenversteck

Wird gespielt wie das beliebte Memory:



Hütchenspiel

Zuerst Hütchen basteln: Sie entstehen aus möglichst gleich großen Blättern von Klette, Pestwurz, Hufblatt oder Ahorn. Blätter zu einer Tüte drehen, an den überlappenden Enden mit einer langen Kiefernnadel, einem dünnen Zweig oder einem festen Grashalm fixieren, gleichsam vernähen – eventuell kleine Löcher zum Nähen vorbohren. Bisweilen lassen sich die Blätter aber auch ohne weitere Vorbereitung als Hüte verwenden. Jetzt paarweise Naturmaterialien, Pflanzen, Pflanzenteile,

Blüten, Früchte, Blätter oder Ähnliches suchen. Diese werden auf einer ebenen Fläche unter den Hütchen verdeckt. Die



Materialien für das Hütchenspiel

Spieler müssen nun durch Aufdecken der Blatthüte die Paare finden.



Auf der Suche nach den Naturschätzen

Spiel mit Natur: Schatzschiff

(Bild siehe Seite zuvor)

Ein Stück Rinde wird zum Boot, auf dem Schätze der Natur, z.B. verschiedene Blüten oder essbare Wildpflanzen, gesammelt werden. Jeder Mitspieler darf ein Stück zum Schatz beitragen. Das Schiff voller Schätze treibt auf dem Wasser – es darf aber auch mal anlanden und auf dem Waldboden ganz schnell zur Schatztruhe werden. Die Spieler müssen sich nun innerhalb einer festgelegten Zeit genau merken, woraus der Schatz besteht. Nun aber kommen Piraten (oder Räuber) und stehlen etwas vom Schatz, natürlich heimlich – einer aus der Spielerunde wird zum

Piraten ernannt und entfernt, ohne dass die anderen es bemerken, ein oder mehrere Teile des Schatzes. Wer zuerst entdeckt, welcher Teil des Schatzes fehlt, hat gewonnen.



Wald-Bingo

Spiel mit Natur:

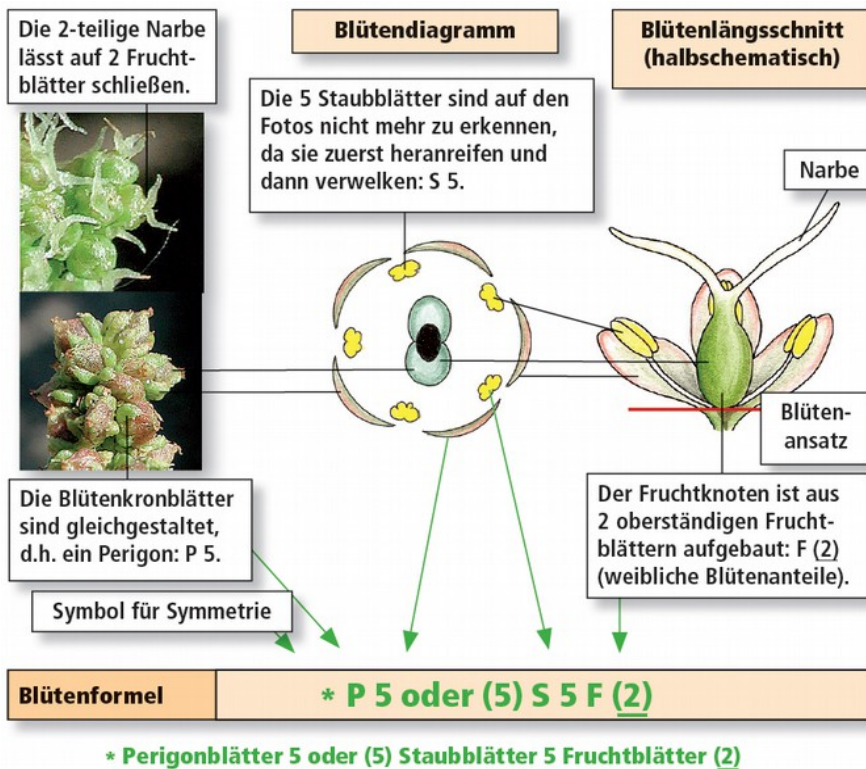
Wald-und-Wiesen-Bingo

Das Spiel funktioniert nach den Regeln des Bingo: Wer zuerst auf seinem Spielschein oder Spielbrett eine Gerade senkrecht bzw. waagrecht oder die Diagonale füllen kann, hat gewonnen. Jedoch werden keine Zahlen gezogen, die es anzukreuzen gilt, sondern es sind Naturmaterialien zu suchen, die stets zwei Bedingungen gleichzeitig erfüllen müssen. In diesem Beispiel sind es Farben (gelb, rot, blau, grün, braun, schwarz) und Eigenschaften (weich, hart, dick, dünn, kratzig, flauschig). Auf ein Startsignal geht es los – wer ruft zuerst „Bingo!“?

Karin Greiner

Pflanzenfamilien: Amarantgewächse

Bei Rita Lüder geht es heute um eine Pflanzenfamilie, zu der neben dem Amarant seit einiger Zeit auch die Gänsefußgewächse gehören.



nen und die versalzten Böden der Wüsten und Halbwüsten. Es gibt weltweit etwa 120 Gattungen mit insgesamt 1.300 Arten. Davon sind 11 Gattungen mit insgesamt gut 50 Arten in Mitteleuropa heimisch.



Der Queller (*Salicornia europaea*) ist eine Pionierpflanze, die auf extremen Salzstandorten, wie beispielsweise auf den überfluteten Wattböden der Meeresküsten, gedeihen kann. Er wird auch Meerfenchel, Meeresspargel oder Glasschmelz genannt, da die Spitzen als Wildgemüse gegessen werden. Die Asche wurde früher zur Seifenherstellung und in der Glasbläserei verwendet.

Die Amarantgewächse (Amaranthaceae) werden auch als Fuchsschwanzgewächse bezeichnet. Sie waren ehemals in Mitteleuropa eine sehr kleine Pflanzenfamilie, die kaum Beachtung bekommen hat, da ihre einzige Gattung der Amarant bzw. Fuchsschwanz (*Amaranthus*) war. Seit nach den neueren Erkenntnissen die Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*) mit in diese

Familie gehören, ist sie schon umfangreicher und interessanter geworden. Ihren deutschen Namen verdanken sie der an einen Gänsefuß erinnernden Blattform einiger Arten.

Die Vertreter dieser Familie haben insgesamt die Fähigkeit, hohe Mineral-salzkonzentrationen zu ertragen. Viele von ihnen besiedeln die Küstenregio-

Gänsefuß (*Chenopodium*) und Melde (*Atriplex*) sind die wichtigsten Gattungen. Sie besiedeln meist gestörte und stickstoffreiche Böden. Der Gute Heinrich (*Chenopodium bonus-henicus*) ist die einzige mehrjährige Art unter ihnen, alle anderen sind einjährige. Zu den Amarantgewächsen gehören auch einige unserer Gemüse wie

beispielsweise Spinat, Zuckerrübe, Mangold und Rote Beete. Die einfachen Blätter sind meist wechselständig angeordnet und haben keine Nebenblätter. Sie können auch fleischig oder schuppenförmig sein, wie beispielsweise beim Queller. Die Blüten sind klein und unscheinbar. Sie stehen in rispenartigen Blütenständen zusammen, meist sind es knäuelige Thyrsen oder Dichasien.



Blütenknospen des Weißen Gänsefußes

Die Kelch- und Blütenkronblätter sind gleich gestaltet, so dass man bei der Blütenhülle von einem Perigon spricht. Es ist meist 5-zählig und grünlich oder rötlich. Nach der Blüte kann sich die Blütenhülle vergrößern und fleischig oder hart werden und gemeinsam mit den heranreifenden Früchten auffälliger zu sehen sein.



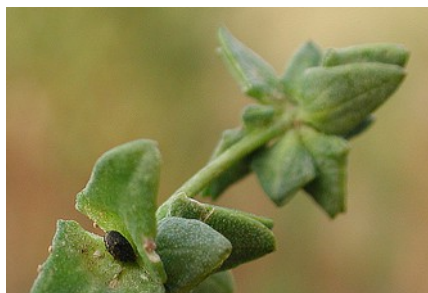
Die Garten-Melde (*Atriplex hortensis*)

Die oberständige Frucht wird aus zwei Fruchtblättern aufgebaut, aus denen sich zur Reifezeit eine einfächerige Nussfrucht entwickelt. Sie ist mehr oder weniger von der Blütenhülle umgeben und fällt auch zusammen mit dieser ab. Ohne die Zuhilfenahme der Merkmale dieser Hüllblätter und der Früchte kann die Bestimmung der Gänsefußgewächse recht knifflig sein. Am besten gelingt sie im Spätsommer,



Der weiße Gänsefuß

wenn die Früchte herangereift sind. Es sind ebenso viele Staubblätter wie Blütenhüllblätter (Perigonblätter) vorhanden, meistens sind es daher auch fünf. Es gibt aber auch eingeschlechtliche Blüten, d.h. die weiblichen Blüten haben nur einen Fruchtknoten und die männlichen nur Staubblätter. Sie können sowohl einhäusig (männliche und weibliche Blüten auf einem Individuum) als auch zweihäusig (jeweils männliche oder weibliche Blüten auf verschiedenen Individuen) verteilt sein. Die Blüten werden sowohl von Insekten als auch durch den Wind bestäubt.



Die Frucht der Melde

Bei der Gattung Melde (*Atriplex*) gibt es zwei Vorblätter, die mit in die Blüte integriert sind. Sie umhüllen später die Nussfrucht und dienen als Flugorgan.



Die Blätter und zarten Triebe des Guten Heinrichs können roh oder gegart für Salate, Eintöpfe, Suppen und Füllungen verwendet werden. In einigen Regionen werden die Triebe im Dunkeln bleich gezogen und als Gemüse – sog. „Spargelspinat“ – angebaut. Die jungen Blütenstände sind ebenso schmackhaft und können ähnlich wie Brokkoli verschiedenste Wildgemüsegerichte bereichern. Die Samen können zum Keimen gesammelt werden. Die Volksmedizin kennt eine Anwendung in Form von Blätterumschlägen gegen entzündete Haut und Abszesse. Die stoffwechsellregende, entzündungshemmende und leicht abführende Wirkung ist frisch am größten und nimmt im getrockneten Kraut ab. Daher empfiehlt es sich, das frische Kraut – entweder entsaftet oder als Speise zubereitet – einzunehmen. Die Samen wurden früher auch zur Herstellung von Chagrin-Leder verwendet. Das ist eine spezielle Methode, bei der das feuchte Leder durch Körner, die später entfernt werden, eine strukturierte Oberfläche bekommt. Es ist eine aus dem Osten stammende Technik, die vor allem für das Leder von Buchdeckeln, Säbelscheiden und Futteralen verwendet wurde. Seine Blätter sind vitamin-, eisen- und mineralstoffreich und können als Salat, Suppe und Gemüse zubereitet werden. Früher wurde ein Umschlag aus den Blättern auch auf entzündete Hautstellen gelegt.

Diese und weitere Informationen finden Sie in dem „Grundkurs Pflanzenbestimmung“ von Dr. Rita Lüder, 7. Auflage, ISBN: 978-3-494-01497-5, Quelle & Meyer Verlag und Tipps und Rezepte zur Verwendung finden Sie in „Wildpflanzen zum Genießen...“ von Dr. Rita und Frank Lüder, kreativpinsel-Verlag, ISBN: 978-3-9814612-0-6, Preis: 19,95 €, www.kreativpinsel.de

Die Sonne in der Pflanzenastrologie

Weiter geht es bei der Reihe von Sandra Kunz mit der Sonne.



Das Pflanzengold der Berge - Arnica montana

Gerade jetzt in dieser Jahreszeit genießen wir die noch wärmenden Strahlen der Sonne besonders. Der Herbst ist schon längst eingeläutet und wir bewegen uns der lichtarmen Zeit entgegen. Deshalb möchte ich diesen Artikel der Sonne widmen: Lassen wir sie noch einmal hochleben und betrachten wir, wie sich die Sonnenkraft in uns Menschen und auch in der Pflanzenwelt zeigt und wie wir ihre Energie für die dunkle Zeit nützen können.



Der Strahlenkranz der Ringelblume gleicht den Sonnenstrahlen

Die Sonne empfinden wir als heiß, warm, strahlend und wir assoziieren Feuer, Licht, Energie und Sommer damit. Die Sonne war dem griechischen Gott Helios bzw. dem römischen Gott Sol geweiht. Außerdem Apollo, Ra und Osiris. Helios galt als Schutzgott der Wagenlenker.

Die Sonne steht im Zentrum unseres Planetensystems. Sie ist etwa 149 597 870 700 Meter von der Erde entfernt und der größte Planet in unserem System. Die Planeten Merkur und Venus sind der Sonne am nächsten, anschließend folgt die Erde mit ihrem Mond, dann folgen Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun und Pluto. Die Erde braucht 365,25 Tage, um einmal um die Sonne zu wandern, also ein Jahr.

In der Astrologie steht die Sonne ebenso für den Mittelpunkt, sie zeigt unsere innersten Ziele im Leben an, das was

wir wollen. Sie bezeichnet den Wesenskern eines Menschen, sein zentrales Anliegen, seine Vitalität und Durchsetzungsfähigkeit, den Grundton, auf den hin alles bezogen ist.

Das Sonnensymbol und seine Bedeutung:

Der Kreis steht für Raum, Einheit und Ganzheitlichkeit.

Der Punkt steht im Zentrum und weist auf das Individuelle, Persönliche, Einzigartige hin, also das Ich.

Gemeinsam stehen Kreis und zentraler Punkt für das Selbstbewusstsein, das schöpferische Prinzip und die in sich ruhende, konzentrierte Mitte. Das Symbol ist in sich geschlossen und der Mittelpunkt zeigt die Zentriertheit an. Die Sonne stellt somit das Zentrum allen Lebens dar. Sie steht für geistige Energie, für Lebenswillen und Vitalität. Sie strebt nach Eigenständigkeit, Autonomie, Unabhängigkeit, Erkenntnis und Anerkennung der eigenen Person.

Astrologisch steht die Sonne somit für: Wille, Macht, Selbstbewusstsein, Geist, Denken.

Entsprechung im Tierkreis: der Löwe.



Das Sonnenhafte des Alants ist nicht zu übersehen

Die Sonne in unserem Körper:

Das Sonnenhafte im Menschen wird durch die Organe Herz, Kreislauf und den Solarplexus (dem Sonnengeflecht, welche die Nerven der Verdauungsorgane Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse darstellen), repräsentiert. Eine ausgeglichene Sonnenkraft im Menschen zeigt sich durch:

- einen physiologischen Blutdruck und Puls
- eine gute Durchblutung auch der Extremitäten

- gute Verdauungsfunktion
- eine gute Verbindung mit sich und seinen Gefühlen
- Freundlichkeit und ein sonniges, fröhliches Gemüt

- Optimismus
- Selbstbewusstsein

Zu wenig Sonnenenergie im Menschen zeigt sich durch:

- niedrigen Blutdruck und langsamen Puls
- kalte Hände und Füße
- Verdauungsstörungen aufgrund von Säftemangel
- Introvertiertheit und Schüchternheit
- Zurückgezogenheit
- mangelndes Selbstwertgefühl



Der fleischfressende Sonnentau mag es heiß und feucht



Fenchelsamen tragen die Lichtenergie in sich und machen fröhlich

Zu viel Sonnenenergie im Menschen äußert sich durch:

- Fieber
- aufbrausendes, hitziges Gemüt
- Schwitzen
- hohen schnellen Puls
- erhöhten Blutdruck
- rote Bäckchen
- Fußschweiß
- Überheblichkeit
- Übermütigkeit bei Kindern.

Die Sonnenpflanzen haben unterschiedliche Wirkungen: Sie können auf das Gemüt wirken und Stabilität geben wie z.B. das Johanniskraut, sie können auf der Organebene wirken, somit auf das

Herz z.B. durch das Herzgespann, den Kreislauf z.B. durch den Rosmarin und die Verdauung z.B. durch den Löwenzahn. Sie heben dort die Energien an. Allgemeine Informationen zu den Sonnenpflanzen:

- Sie haben eine majestätische Gestalt, z.B. Königskerze.
 - Sie bilden häufig fettes Öl, also haben ertragreiche Früchte, z.B. Sonnenblumenkerne.
 - Baumharze im Allgemeinen zählen zu den sonnendurchdrungenen Pflanzenteilen z.B. Fichtenharz, Tannenharz, Weihrauch.
 - Sie haben oft einen angenehmen Duft und Geschmack.
 - Sonnenpflanzen wachsen gerne auch solitär, also einzeln, z.B. Eiche.
 - Korbblütler werden gerne zur Sonne gezählt, da sie einen strahlenden Blütenkranz haben, z.B. die Ringelblume und der Löwenzahn.
 - Viele Gewürzpflanzen wie der Rosmarin, das Zitronengras, der Salbei tragen das Sonnenhafte in sich, sie wachsen und gedeihen am liebsten an sonnigen Orten und speichern ihre Energie.
 - Die Blütennarbe und Säfte oder Früchte sind häufig gelb bis orange, z.B. der gelbe Pflanzensaft des Schöllkrautes oder die Blüten der Topinambur.
 - Sie wirken Temperatur ausgleichend, senken oft Fieber bzw. heben die Temperatur an, z.B. Lavendel.
 - Sie fördern Herz- und Kreislauf-tätigkeit und gleichen den Blutdruck aus, z.B. homöopathisches Bilsenkraut.
 - Sie stärken die Verdauungsorgane, z.B. Löwenzahn und Schöllkraut.
 - Sie stärken die Augen, z.B. Schöllkraut innerlich eingenommen.
 - Sonnenpflanzen geben kalten Gelenke bei Arthrose Wärme, wie z.B. der Rosmarin oder der Sonnentau homöopathisch eingenommen.
 - Sie wirken stärkend bei Vitalitätsverlust und Abwehrschwäche, beispielsweise die Löwenzahnwurzel oder der Ingwer.
 - Sie stärken das Selbstbewusstsein, geben Mut und Vertrauen, z.B. Königskerze.
- Sonnenpflanzen sollten am besten morgens bis mittags eingenommen werden.



Hier eine Rosmarinblüte, die Blätter haben eine erwärmende und blutdrucksteigernde Wirkung

Sonnenpflanzen sind u.a.:

Sonnenblume, Sonnentau, Sonnenhut, Ringelblume, Alant, Topinambur, Safran, Johanniskraut, Rosmarin, Fenchel, Gewürznelke, Zimt, Muskatnuss, Lavendel.

Das Sonnenmetall wird durch Gold repräsentiert.

Der zugeordnete Wochentag ist: Sonntag

Das Sonnenelement ist: Feuer

Beispiele für den Einsatz von Sonnenpflanzen:

1.) Tinktur bei depressiver Verstimmung in der dunklen Zeit: Johanniskrauttinktur 2 x 8 Tropfen täglich, als 8wöchige Kur.

→ Bitte nicht einnehmen bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva und Psychopharmaka. Die Pillenwirkung kann herabgesetzt werden. Die Haut kann lichtempfindlicher werden.

2.) Fußöl bei kalten Füßen:

Einen „Schluck“ kaltgepresstes Mandelöl in die hohle Hand geben, dazu 1-2 Tropfen ätherisches Rosmarinöl hinzugeben, etwas vermischen und damit beide Fußsohlen einmassieren.

3.) Teemischung bei mangelndem Selbstwertgefühl:

Je 20 g Löwenzahnwurzel, Alantwurzel, Fenchelsamen und Ringelblumenblüten mischen. 2 Teel. Kraut mit 250 ml heißem Wasser übergießen, nach 10 min. Ziehzeit abseihen. 2 Tassen täglich trinken.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Eintauchen in die dunklere Zeit und zur Erinnerung: die innere Sonne scheint immer.

Ihre Sandra Kunz

Löwenzahnwurzel-Kaffee

Viele Kinder und Erwachsene kennen den Löwenzahn: Margarete Vogl hat einige Informationen für Sie zusammengestellt und berichtet uns über die Zubereitung des Wurzelkaffees.



Eine Pflanze für den kleinen und großen Hunger und für gesunden Genuss. Der Löwenzahn kann fast das ganze Jahr gesammelt werden und ist auch für eine Herbstkur sehr gut geeignet. Mit ihm können wir unseren Stoffwechsel vorm Winter nochmal richtig anregen.

Der Löwenzahn, der bei uns „Saubleame“ heißt, ist so gut wie jedem Sammler bekannt. Besonders die weiteren Namen des Korbblütlers wie „Bettpisser oder Brunzer“ zeigen uns seine harntreibende Wirkung. Seine gezähnten Blätter, den Zähnen der Löwen ähnlich, sind sehr vielgestaltig. Die anpassungsfähige Pflanze wächst fast überall: auf Wiesen, in Gärten und sogar zwischen Pflastersteinen. In größeren Gruppen ist sie vor allem auf gut gedüngten Wiesen zu finden. Besonders vor dem weißen Milchsaft wurde ich als Kind gewarnt. Dieser Milchsaft schmeckt sehr bitter und hinterlässt auf Haut und Kleidung braune Flecken. Am liebsten sammelte ich die Stängel, um daraus kleine Löckchen zu zaubern. Sie zu essen, wäre mir nie in den Sinn gekommen. Auch das Blasen auf den abgeblühten Löwenzahn, der Pustebume machte mir große Freude, um zu sehen, ob ich in den Himmel komme. Da-

für musste es unter den feinen Härchen weiß sein.

Erwachsene können den Löwenzahn für verschiedenste Gerichte und fast zu jeder Jahreszeit verwenden. Werden im Frühling vorrangig die Blätter und die Knospen geerntet, im Frühsommer die Blüte, so ist im Spätherbst die Zeit der Wurzeln. Sie enthalten viel Inulin. Kräftige, tiefe Pfahlwurzeln können wir bei älteren Pflanzen finden. Geerntete Wurzeln werden natürlich zuerst gereinigt und anschließend können sie verarbeitet werden. Ein Teil kommt roh geraspelt in den Salat oder zu einem Gemüsegericht. Mein Favorit ist jedoch der Löwenzahnwurzel-Kaffee.

Löwenzahnwurzel-Kaffee

Dieses Rezept für einen gesunden Genusskaffee ohne Koffein stammt von Margarete Vogl.

Zutaten:

12 Löwenzahnwurzeln, gewaschen, gebürstet, klein geschnitten

Zusätzlich:

200 g Sahne

1 TL Honig

heißes Wasser

Zubereitung:

Die sauber gebürsteten Wurzeln klein schneiden, Größe ähnlich einer Kaffeebohne. Auf einem Blech einlagig ausbreiten und bei 240°C, je nach Größe

der „Bohnen“, circa 20 Minuten in der Backröhre rösten. Dabei die Wurzeln öfters wenden. Sobald ein aromatischer „Kaffeeduft“ entsteht, ist zu prüfen, ob sie fertig geröstet sind. Die Wurzeln sollen nicht schwarz werden, sonst schmeckt der Kaffee bitter.

Die Wurzeln auskühlen lassen und anschließend mit einer Kaffeemühle oder in einem Mixer fein zerkleinern. Nun kann der Löwenzahnkaffee mit heißem Wasser überbrüht und mit geschlagener Sahne und Honig verfeinert werden.



Gesammelte Pflanzen samt Wurzeln



Abgetrennte Wurzeln



Zerkleinerte und geröstete Löwenzahnwurzeln

Rezept aus dem Buch „Wildkräuter in der Vollwertküche“, emu-Verlag, ISBN 978-3-89189-209-1. Margarete Vogl, Hochholzweg 1, 94113 Tiefenbach. margarete@gesundesessen.de www.gesundesessen.de/blog. www.herbologe.de

Lebenslinien mit Wildpflanzen und Natur

Heute stellen wir Ihnen die Kräuterpädagogin, Phytopraktikerin und Diplom-Volkswirtin Marion Quaschnig aus Freiburg vor.



Marion Quaschnig

Aufgewachsen im wunderschönen oberen Donautal und nun seit vielen Jahren im Schwarzwald lebend, hatte sie die Natur schon von Kindesbeinen an direkt vor der Haustüre. Doch wirklich entdeckt hat sie ihre Liebe für die faszinierende Welt der heimischen Heilpflanzen und essbaren Wildkräuter erst in den letzten Jahren durch Ausbildungen und Workshops an verschiedenen Heilpflanzenschulen und als Kräuterpädagogin.

Marion Quaschnig liegt es besonders am Herzen, Heilpflanzen und essbare Wildkräuter wieder in den Alltag zu in-

tegrieren. Juckende Mückenstiche? Kein Problem mit Spitzwegerich. Kleine Hautverletzungen oder leichter Sonnenbrand? Ringelblumenbalsam sorgt zuverlässig für schnelle Linderung. Trockene oder rissige Lippen? Einen Lippenpflegestift mit Melissenöl schafft hier Abhilfe. Und das sind nur drei Beispiele von vielen.

Die Kräuterpädagogin liebt es zudem, Wildkräuter in den Speiseplan zu integrieren, sei es im grünen Smoothie, als Salat, in Getränken oder in Quiches und Gemüsepfannen. Außerdem stellt sie gerne eigene Produkte her: Kräuter-

butter, Essige & Öle, Kräutersalze, Liköre und auch Naturkosmetik z.B. Lippenpflege, Gesichtscremes, Körperbutter, Badekugeln, Duschgels und vieles mehr.

Ein Motto von Marion Quaschnig lautet "Zurück zur Natur", wobei ihr besonders der achtsame, rücksichts- und respektvolle Umgang mit den natürlichen Ressourcen sowie der einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt wichtig ist. Denn ihr größter Wunsch ist, dass die Natur mit ihrer Vielfalt auch für spätere Generationen erhalten bleibt.

So ist es auch nicht verwunderlich, dass Marion Quaschnig viel Zeit draußen im Freien verbringt: Je nach Jahreszeit ist sie zu Fuß, mit dem Fahrrad, auf Schneeschuhen oder per Ski auf Wiesen, im Wald oder in den Bergen unterwegs. Sie verbringt aber auch sehr gerne ihre Zeit mit Familie und Freunden, aber auch mit sich selbst. Dann liest sie gerne gute Bücher oder kocht.

Besonders glücklich ist Marion Quaschnig darüber, dass sie aus ihrem bisherigen "nur" Hobby (Heilpflanzen und essbare Wildkräuter) ein kleines berufliches Standbein aufbauen konnte. Das besteht zum einen in einem kleinen Online-Shop und zum anderen bietet sie Kräuterführungen, Vorträge & Workshops rund um die Themen Heilpflanzen, essbare Wildkräuter und Naturkosmetik an. Außerdem sind ihre selbst hergestellten Produkte auf verschiedenen (Weihnachts-)Märkten und Wildpflanzen-Events regelmäßig vertreten. In entsprechenden Vorträgen, Workshops und Kursen können Sie auf



Die Schachtel des Pflanzenlernspiels

Wunsch von ihr lernen, wie Sie Naturkosmetik und andere Produkte aus Wildkräutern oder -beeren selbst herstellen können. Lassen Sie sich überraschen von der Vielseitigkeit der Heil- und Wildpflanzenwelt.

Auch zu Gleichgesinnten pflegt die Kräuterpädagogin regen Kontakt. Sie ist Mitglied bei verschiedenen Interessenverbänden rund um Wildkräuter und Heilpflanzen, um sich regelmäßig fachlich auszutauschen und weiterzubilden. Auf ihrer Website hat sie für Menschen, die sich für diese Themen interessieren, viele nützliche Links und Adressen aus ganz unterschiedlichen Bereichen zusammengetragen. Von A wie "Ausbildungen" bis Z wie "Zubereitung von leckeren Wildkräutergereichten" finden Sie hier viel Wissenswerte über Bücher & Apps, Kräuterrestaurants, Heilpflanzengärten, Kräuterführungen, naturheilkundlich orientierte Praxen und vieles mehr.

Im Rahmen ihrer Ausbildungen entstand bei Marion Quaschnig im Jahr 2012 die Idee, das faszinierende und leider immer mehr in Vergessenheit geratene Pflanzenwissen in Form eines Lernspiels allen interessierten und naturbegeisterten Menschen spielerisch und mit viel Spaß wieder ein Stückchen näher zu bringen. Damit konnte sie gleichzeitig ihr Interesse für Wildpflanzen und Phytotherapie mit ihrem weiteren Hobby, der Naturfotografie, ideal verbinden.

Das Lernspiel namens "Lavendel, Löwenzahn & Co." rund um 40 Heilpflanzen wurde Ende Mai 2014 als Abschlussprojektarbeit der Kräuterpädagogik-Ausbildung Marion Quaschnigs veröffentlicht und kann nun über ihre Website (siehe unten) erworben werden. Es eignet sich für alle, die sich mit dem Thema Heil- und Wildpflanzen näher beschäftigen möchten. Zu jeder Pflanze gibt es Fotos auf 40 Karten-

Paaren, so dass es auch bereits für Kinder ab 5 Jahren geeignet ist. Fünf verschiedene Spielvarianten ermöglichen eine Kombination aus gezieltem Gedächtnistraining, kompaktem Fachwissen, spannendem Lernspiel und Spielspaß für die ganze Familie. Ergänzt wird das Lernspiel um viele Zusatzinfos zu den wichtigsten pflanzlichen Inhaltsstoffen, den häufigsten Pflanzenfamilien sowie zu botanischem und phytotherapeutischem Fachwissen.

Das zweite Lernspiel rund um 40 essbare Wildpflanzen "Bärlauch, Brennessel & Co." steht für 2015 bereits in den Startlöchern.

Mehr Infos erhalten Sie bei Marion Quaschnig unter www.pflanzenlernspiele.de.



Pflanzenrätsel

Wer erkennt diese Wildpflanze?

Es handelt sich diesmal um die markant gefärbten Wurzeln einer verbreiteten Wildpflanze. Sie wurden früher als wichtiges Wurzelgemüse in der Küche genutzt. Sie haben roh einen raureizenden Nachgeschmack, der nach dem Kochen und Einlegen in Essig und Öl verschwindet. Man bereitet sie nach Art eines Kartoffelsalates zu.

Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns gerne Ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt. Die Schnellste oder den Schnellsten mit der richtigen Lösung stellen wir im nächsten Monat hier kurz vor.

Viel Spaß beim Mitraten!

In der letzten Ausgabe hatten wir die Berberitze (*Berberis vulgaris*). Am schnellsten richtig erkannt hatte es Anneliese Braitmaier aus Horb:

"Ich bin seit 2004 Schwarzwald-Guide, seit 2008 Naturpädagogin im Nordschwarzwald, 2010 habe ich bei der Volksheilkundeausbildung Karin Greiner als Dozentin kennengelernt, mit den Jahren ist meine Kräuterbegeisterung immer mehr gewachsen, so dass ich 2011/2012 auch noch die Ausbildung zur Kräuterpädagogin gemacht habe. Meine Schwerpunkte sind Führungen, Kochkurse und Workshops."



Anneliese Braitmaier, a.braitmaier@googlemail.com

Der rohköstliche Tipp: Das scharf-würzige Bittere Schaumkraut

Wissenswertes rund um die manchmal auch als Bitterkresse bezeichnete Pflanze erfahren Sie von Christine Volm.



(c) wildundroh, Sindelfingen

Je kühler es draußen wird, umso schärfer darf es bei mir in der Rohkostküche werden. Peperoni und Ingwer gehören spätestens seit Oktober jede Woche auf meinen Einkaufszettel. Verschiedene scharfe Inhaltsstoffe sind oft eine große Hilfe bei der Bekämpfung von Bakterien und den dadurch verursachten Krankheiten, so auch beim Vorbeugen gegen oder Kurieren von Erkältungskrankheiten. Bei jedem Husteln oder Kratzen im Hals wird sofort zur Ingwerknolle gegriffen. So bin ich zumindest im Winterhalbjahr eine Liebhaberin scharfer Geschmacksnoten. Auch bei den Wildkräutern dürfen es ruhig solche von der scharfen Sorte sein. Mit zu meinen Lieblingen im November gehört das „Bittere Schaumkraut“.

Das Bittere Schaumkraut (*Cardamine amara*) wird manchmal auch Bitterkresse oder Falsche Brunnenkresse genannt. Diese Namen werden ihm aber ebenso wenig gerecht wie „Bitteres Schaumkraut“, weil „bitter“ nicht die dominierende Geschmacksrichtung ist. Geschmacklich orientiert es sich stark an der Kapuzinerkresse, aber „Scharfes Schaumkraut“ wäre meiner Meinung nach die eigentlich richtige Bezeichnung.

Das Bittere Schaumkraut wächst an Bachläufen und feuchten, halbschattigen Standorten wie Gräben oder Quellfluren, aber immer sehr nahe am Was-

ser. Deshalb wird es auch gerne mit der Brunnenkresse verwechselt. Diese jedoch verankert ihre Wurzeln im Wasser, während das Schaumkraut seine Wurzeln außerhalb des Wassers hat, im lehmigen, nährstoffreichen Boden. Ein gutes Unterscheidungsmerkmal sind auch die 6 violetten Staubbeutel in den weißen Blüten, die Staubbeutel von der Brunnenkresse sind im Gegensatz dazu von gelber Farbe.



Wie alle Schaumkraut-Arten enthält auch das Bittere Schaumkraut die für Kreuzblütler typischen Senfölglykoside, daneben Bitterstoffe und viel Vitamin C. Senföle regen allgemein den

Stoffwechsel an und bringen verschiedene Prozesse im Körper auf Trab, zum Beispiel die Verdauung und die Durchblutung. Zudem wirken sie krebshemmend und antibakteriell.

Wie bei anderen stark senföhlhaltigen Kräutern, sollten Sie auch hier beim Verzehr achtsam bleiben. Für empfindliche Mägen reicht eine kleine Menge.

Im Gegensatz zu seinen widerstandsfähigeren Verwandten, dem Wiesen-Schaumkraut (*Cardamine pratensis*) und dem Behaarten Schaumkraut (*Cardamine hirsuta*), ist das Bittere Schaumkraut nicht wintergrün: Je kälter es wird, umso weniger findet sich davon. Deshalb nutze ich es jetzt, so lange es noch da ist. Ich zupfe es gerne in Salate und rohe Gemüse oder verwende es in rohköstlichem veganem „Frischkäse“ aus Nüssen.

Wenn Sie das Kraut verarbeiten, brauchen Sie sich kaum Sorgen bezüglich der Menge und zu viel Schärfe zu machen. Die scharfen Inhaltsstoffe sind leicht flüchtig, so dass Sie weniger davon schmecken, je kleiner das Kraut gepulvert oder geschnitten wird. So kann man es sehr gut untermengen. Wer aber glaubt, er bräuchte eine ordentliche Portion Schärfe, der isst es frisch gepflückt am besten am Stück.

Ich freue mich, wenn Sie mir erzählen, wie es Ihnen geschmeckt hat – gerne über Facebook oder Google+. Und nun: Gesunden Appetit!

Mehr Informationen zur Ernährung mit Rohkost und essbaren Wildpflanzen und zahlreiche Rezepte gibt es in den Büchern von Dr. Christine Volm „Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen“ (Ulmer Verlag 2013) und „Meine liebsten Wildpflanzen – rohköstlich: sicher erkennen, vegan genießen“ (Ulmer Verlag 2013). Beide Bücher sind im Handel erhältlich oder signiert/mit persönlicher Widmung zu bestellen unter wildundroh@web.de.

Zusätzliche Infos und Rezepte im Blog: <http://tine-taufrisch.blogspot.com> oder bei Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, D-71063 Sindelfingen, Tel. 07031/811954, www.christine-volm.de, info@christine-volm.de, <https://www.facebook.com/wildundroh>.

oder signiert unter [wildundroh](https://www.facebook.com/wildundroh) bei Google+ unter Christine Volm und in der in der Community „wild und roh“ oder in der Facebook-Gruppe „Essbare Wildpflanzen roh-vegan“. Hier sind alle willkommen, die sich über roh-vegane Wildpflanzenrezepte und weitere Wildpflanzen Themen austauschen möchten.

Kapuzinerkresse – natürliches Antibiotikum

Brigitt Waser berichtet über eine ihrer Lieblingspflanzen sowie deren Wirkweise und verrät Tricks für die Küche.



Liebesgenuss: Kapuzinerkresse mit Blütenknospen

Jedes Jahr wächst die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) in meinem Garten fast von selbst. Es bleiben jeweils noch Samen vom Vorjahr im Boden, die den Winter überleben und dann einfach wieder köstlich gedeihen. Der Standort ist leicht schattig. Da gefällt es ihr seit Jahren.



Kapuzinerkresse Blätter mit andern Kräutern im Smoothy

Der Name *Tropaeolum* kommt vom Griechischen und heißt Siegeszeichen, schildförmiges Blatt. *Majus* bedeutet lateinisch groß. So ist die Pflanze auch in unserer Zeit eine große Beschützerin - und auch mich hält sie fit.

Ich bin froh um die Kapuzinerkresse, da sie sich sehr gut um unsere Gesundheit sorgt. Zudem braucht sie keinerlei Pflege. Vom Frühjahr bis zum ersten Schnee ist sie einfach da, wenn man sie braucht. Gott sei Dank findet man sie noch in vielen Gärten. So kommt es vor, dass ich auf Reisen nahe diesen Gärten spaziere und mich mit einigen Blütenknospen bediene. Ein paar Blüten davon ersetzen die Einnahme von Vitamin-Brausetabletten. Meistens esse ich Blütenknospen, da sich in den Blüten manchmal noch Insekten befinden.

Mit den Hauptinhaltsstoffen Senföl und Vitamin C (500 mg / 100g) erklären sich die Heilwirkungen dieser Pflanze von selbst. Senföl ist stark antibakteriell, antiviral, antimykotisch, durchblutungssteigernd, hustenreizstillend, schleimlösend, schmerzlindernd und harntreibend. Das Vitamin C wirkt immunstärkend und resistenzsteigernd.

Im Volksmund wird die Kapuzinerkresse als natürliches Antibiotikum bezeichnet. Ihre durchblutungssteigernden und harntreibenden Eigenschaften haben ihr auch den Namen Liebesblume gegeben. So gehört sie zu den aphrodisierenden Lebensmitteln.

Ich esse sie am liebsten gleich frisch. Dies vor allem bei Halsschmerzen, Müdigkeit und wenn eine Erkältung im Anzug ist. Sie wird aber auch bei chronischen Blasen- oder Lungeninfekten, Pilzkrankheiten, Grippe, Wunden und Angina eingesetzt.

Um sie für den Winter vorrätig zu machen, lege ich Blüten und Knospen in Essig ein, mache Tinkturen und mische sie unter Butter, die ich einfriere. Mit den Blüten ergibt es eine orange Butter und mit den Blättern eine grüne. Leider kann man die Kapuzinerkresse nicht trocknen und als Tee gebrauchen.



Kapuzinerkresse in den Spätzle

Die starken Senföle vertrage ich gut. Doch der Rest meiner Familie mag den Geschmack der Pflanze überhaupt nicht. Somit essen sie die Blüten im Salat nicht mit. Nun habe ich aber einen Weg gefunden, um den Geschmack zu übertönen. So verarbeite ich die Blätter im grünen Smoothie, zum Beispiel mit Pfefferminze und einem Apfel. Zudem mische ich momentan die Blätter unter den Spätzle-Teig. Wenn ich dann die Spätzle noch mit etwas Speck und Zwiebeln anbräte, merkt niemand, dass sich darin Kapuzinerkresse befindet. Alle finden die Spätzle sehr fein. Diese lassen sich auch gut für den Winter einfrieren.

Frische Kapuzinerkresse schmeckt nicht allen Menschen. Vor allem Magen-Darm- und Nierenkranke sollten nur wenig davon essen. Die Inhaltsstoffe könnten diese Organe zu stark reizen.

*Viel anregenden Genuss mit der letzten Kresse vor dem ersten Schnee wünscht Ihnen Ihre Heilpflanzenfrau Brigitt Waser-Bürgi
www.heilpflanzenfrau.ch*

Die Schlehe: Eine Wildfruchternte noch im November

Viele Informationen rund um die Schlehe hält Corinna Prestele bereit – und mit ihrem Rezept können Sie für eine weihnachtliche Köstlichkeit sorgen.



Schlehen benötigen Frost, damit sie genießbar werden

Die Schlehe oder der Schwarzdorn ist eine unserer ältesten Kulturpflanzen. Im Frühjahr ist die Schlehe einfach zu erkennen: Sie ist der erste blühende Baum und ihre weißen Blütenwolken und der leichte Mandelduft zeigen den Beginn des Frühjahrs an. Die überreiche Blütenfülle macht sie zu einer der ersten Nektarquellen für Insekten und zur Bienenweide. Aber nicht nur für Bienen deckt die Schlehe den Tisch reichlich. Während des ganzen Jahres versorgt sie auch 20 Vogelarten sowie 140 verschiedene Insektenarten, etwa die Hälfte davon sind Schmetterlinge, mit Nahrung.

Auch Säugetiere wie die Gelbhalsmaus lieben die Schlehen. Im Winter ernährt die Schlehe mit ihren Beeren die Vögel. Mehr noch: In früheren Zeiten war die Schlehe aufgrund ihres stacheligen, undurchdringlichen Gestrüpps sogar ein Schutz für menschliche Behausungen. Sie diente als Wall zur Sicherung von Festungen, Tierweiden oder Häusern.

„Dornig“ ist auch ihr Arname „spinos-a“. Den botanischen Gattungsnamen „Prunus“ tragen auch die kultivierten Zwetschen - je nach Region auch als „Zwetschken“ oder „Zwetschgen“ bezeichnet. Die Schlehen sind ihre Urform. Anders als Zwetschen sind die

Schlehen jedoch nicht für den rohen Verzehr geeignet. Die Beeren sind zwar ungiftig, roh schmecken sie jedoch unangenehm sauer und meist auch bitter. Sie sind ungefähr 1 cm groß, manche sind dunkelviolet und erinnern in Form und Farbe an kleine Zwetschen, andere sind schwarz und rund wie große Johannisbeeren. Wie Zwetschen haben die Schlehen Steinfrüchte und gehören zu den Rosengewächsen, den Rosa-ceae.

Der Schlehenbaum hat an Beliebtheit eingebüßt

Die Schlehenfrüchte reifen in der Zeit von September bis November. Manchmal muss man sie im Herbst richtiggehend suchen, denn die Dornen, wegen derer man ihn in vergangenen Zeiten als natürliche Schutzhecke sehr schätzte, machen den Baum in moderner Zeit zunehmend unbeliebter – sowohl in Gärten als auch als Wildbaum.

Der etwa 3 m hohe Baum ist robust und recht anspruchslos, er liebt lichte und warme und nicht zu trockene Standorte, mit kalkhaltigen und nährstoffreichen Böden. Er wächst als Einzelbaum oder in Gruppen als Hecke, an Waldrändern oder neben Feldern.

Und wie erkennt man die Schlehen? Es gibt drei Merkmale:

Die Beeren sind zwetschenähnlich.

Die Äste haben 2 cm lange Dornen - wenn man empfindlich ist, sollte man beim Pflücken besser Handschuhe tragen.

Um an die Beeren zu gelangen, muss man ins Innere des Baumes vordringen, denn die Enden der Zweige haben nur Blätter, aber keine Früchte.

Nach dem Frost verheißt die Schlehe ungewöhnliche Geschmackserlebnisse

Die Schlehe kann zur kulinarischen Sensation werden - aber nur, wenn die enthaltene Stärke in Zucker umgewandelt wird. Genau wie bei Rosen- oder Grünkohl zaubert uns dies auf natürliche Weise der Frost, zusätzlich baut er

auch die enthaltene Gerbsäure ab und die Früchte werden deutlich milder und bekömmlicher. Gourmets schwören auf „echten“ Frost, Sie können ihn aber auch künstlich durch drei Tage in der Tiefkühltruhe erzeugen und die Schlehen ganz gemütlich an einem sonnigen Herbsttag im Oktober sammeln. Man kann aus den Früchten Konfitüre, Gelee, Wein, Schnaps oder Likör herstellen. Ich nehme mir aber immer nur die Menge, die ich für den „Schlehenfeuer“-Likör benötige. Den Rest lasse ich den Vögeln, für Konfitüren oder Schnaps gibt es ja genügend andere Möglichkeiten.

Schlehenfeuer-Likör

Der „Schlehenfeuer“-Likör ist eine Köstlichkeit und wenn Sie ihn jetzt ansetzen, können Sie Ihre Gäste an Weihnachten oder Neujahr damit überraschen. Die Schlehenfrüchte werden in Alkohol mazeriert (=eingeweicht) und der Zucker zieht den Saft aus den Früchten.



Den Liköransatz 8 Wochen an einen zimmerwarmen und hellen Ort stellen, 1 x wöchentlich schütteln, dann filtern und abfüllen.

Zutaten für 2 Flaschen Schlehenfeuer:
1 Flasche Weinbrand oder Schnaps mit ca. 37 % Alkohol
2 leere Flaschen zum Einfüllen
600 g Schlehen

250 g Kandiszucker
1 Vanilleschote
1 Zimtstange
2 Gewürznelken

Zubereitung:
Beeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Füllen Sie die Hälfte der vorbereiteten Schlehen mit dem Zucker, den Zimtstangen, der durchge-

schnittenen Vanille und den Nelken in die gut schließenden Flaschen. Falls der Flaschenhals sehr eng ist, geht das Einfüllen mit dem Trichter einfacher. Danach den Zucker hineingeben und mit den restlichen Beeren auffüllen. Zum Schluss mit dem Alkohol aufgießen.

Corinna Prestele

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare

Formular dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsformular.rtf

15.11.14	D-71063 Sindelfingen	Exkursion „Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Herbst“ 13–15:30 Uhr Alle, die erst so spät im Jahr auf die Wildpflanzen gestoßen sind, können bei dieser Exkursion noch vor dem Winter die ersten Arten kennenlernen. Wir widmen uns den zu dieser Jahreszeit bedeutendsten 20 Arten und wollen Bekanntschaft machen mit dem Grün, das auch im Winter noch zu finden sein wird. Für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene geeignet. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de , www.christine-volm.de
28.11.14	D-71063 Sindelfingen	Exkursion „Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Herbst“ 14 -16:30 Uhr Alle, die erst so spät im Jahr auf die Wildpflanzen gestoßen sind, können bei dieser Exkursion noch vor dem Winter die ersten Arten kennenlernen. Wir widmen uns den zu dieser Jahreszeit bedeutendsten 20 Arten und wollen Bekanntschaft machen mit dem Grün, das auch im Winter noch zu finden sein wird. Für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene geeignet. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de , www.christine-volm.de
06.12.14	D-71063 Sindelfingen	Seminar „Detox, Baby! Die wild-grüne SaftFASTENkur“ Zubereitungskurs mit Exkursion. 14–19 Uhr Nikolaus mal anders? Saffasten und entgiften als Einstieg in die rohköstliche Ernährung? Hier wird gezeigt, wie es geht. Köstlich und gesund werden wir das große Reinemachen für den Körper angehen: im Freien die winterlichen Schätze der Natur entdecken und sammeln und sie anschließend zu leckeren Säften verarbeiten. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de , www.christine-volm.de



Impressum:
Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132,
D-85311 Freising,
Tel. +49(0)8161-9368586,
news@essbare-wildpflanzen.de
www.essbare-wildpflanzen.de

*Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen Autoren selbst verantwortlich.
Lektorat/Korrektorat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de
Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen werden.
Die Wirkung der veröffentlichten Rezepte kann nicht garantiert werden, und die Anwendungen ersetzen keinen Therapeuten.*