

# Wildkräuter

Auf unseren heimischen Wiesen lässt sich eine große Zahl von Wildkräutern finden. Wildkräuter sind Pflanzen, die zum Verzehr geeignet sind und nicht vom Menschen kultiviert werden. Sie sind ursprünglich, kraftvoll und stecken voller seltener Vitalstoffe und wertvoller Heilsubstanzen.

Viele Wildkräuter passen gut in Salate, Suppen, Pestos, Gewürzmischungen, Smoothies und vieles mehr. Andere sind ideale Heilpflanzen, aus denen ohne großen Aufwand heilkräftige Tees, Tinkturen oder Salben hergestellt werden können.

Sie müssen kein Botaniker sein, gewisse Grundkenntnisse in der Bestimmung von Pflanzen sind aber ratsam, da essbare und giftige Kräuter leicht verwechselt werden könnten.

Auch den Naturschutz sollte man nicht außer Acht lassen. Egal wie wohlschmeckend oder heilend die Pflanze auch sein mag, steht sie unter Schutz, ist sie tabu.

Bei Ihren Streifzügen durch Wald und Flur sollten Sie auch immer Rücksicht auf wildlebende Tiere nehmen und in der Freude über einen Fund, nicht gleich alle Pflanzen eines Standortes radikal abernten, sonst können betroffene Arten sich dort nicht mehr fortpflanzen. Generell gilt auch, wenn man nur die Blüte oder das Blatt einer Pflanze benötigt, muss sie nicht komplett ausgerissen werden.



LANDSCHAFTSPFLEGEVERBAND  
„OBERES VOGTLAND“ E. V.

Zimmerloh 76

08258 Markneukirchen

Tel.: 037422 2965; Mobil: 0162 5310734

E-Mail: [lpv-vogtland@riedelhof.de](mailto:lpv-vogtland@riedelhof.de)



Entwicklungsprogramm  
für den ländlichen Raum  
im Freistaat Sachsen  
2014 - 2020

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des  
ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

Zuständig für die Durchführung der ELER-Förderung im Freistaat Sachsen ist  
das Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft (SMUL), Referat Förder-  
strategie, ELER-Verwaltungsbehörde.

# Die Wiese

Apotheke und Küche  
der Natur

# Inhalt & Wirkung

In der Küche gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten für Wildkräuter. So können sie beispielsweise zu spinatähnlichem Gemüse gedünstet oder für Füllungen, Kräuterbutter oder Kräuterfrischkäse verwendet werden. Manche Blütenknospen (z. B. Löwenzahn) können ausserdem wie Kapern eingelegt werden.

Pflanzenheilkundliche Bücher zeigen die unendlichen Möglichkeiten für den Einsatz von Wildkräutern als Medizin.

Wildkräuter können zu Pulver, Tees, Kaltwasserauszügen, Frischpflanzenpresssäften, Sirup, Salben, Kräuterwein, Kräuterölen, Tinkturen und vielem mehr verarbeitet werden.

Im Vergleich zu Kulturgemüse schmecken Wildkräuter zumeist aromatischer und würziger und übertreffen auch in Sachen Mineral- und Vitalstoffe ihre gezüchteten Verwandten.

In 100 g Brokkoli oder Rosenkohl stecken beispielsweise 114 mg Vitamin C. Aber schon die oft unterschätzte Brennessel übertrifft diesen Wert mit 333 mg/100 g um ein vielfaches.

Aber noch viel wichtiger sind die bioaktiven Pflanzenstoffe. Ihnen wird nachgesagt, dass sie Krankheiten vorbeugen und sogar heilen können.

Bitterstoffe fördern die Magen- und Gallensaftsekretion, stoppen Fäulnis- und Gärprozesse im Verdauungssystem und pflegen somit eine gesunde Darmflora, helfen bei der Fettverdauung und unterstützen die Leberfunktionen. Zu finden sind sie unter anderem in Schafgarbe, Löwenzahn oder Gänseblümchen.

Die verschiedenen Flavonoidarten fungieren oft als leistungsfähige Antioxidantien, schützen unsere Zellen vor Angriffen freier Radikale und sind somit Krebsvorbeugend. Manche schützen auch vor Grippeviren, andere wirken antibakteriell, manche harmonisieren den Blutcholesterinspiegel und manche bewahren vor Herz-Kreislaufkrankungen. Die Flavonoide sind in wechselnden Mengen in fast allen Wildkräutern enthalten. So auch im Frauenmantel oder Spitzwegerich. Neutralisieren von Giften, vertreiben von Bakterien und Viren oder entzündungshemmende Wirkung wird den Gerbstoffen zugeschrieben. Diese finden auch bei Durchfällen oder Hauterkrankungen ihren Einsatz. Jedoch sollten hier dauerhaft hohe Dosen vermieden werden, was nicht schwer fällt, denn Kräuter mit gesundheitsbedenklichen Gerbstoffmengen sind unappetitlich im Geschmack und werden so automatisch vermieden.

Eine gesunde Portion Gerbstoff ist beispielsweise in Wiesen-Storchschnabel oder Gundermann enthalten.

In Kräutern wie Taubnessel und Wiesenknopf findet man Saponine. Diese sollen schleimlösend, hormonstimulierend, entzündungshemmend und harntreibend wirken. Die beruhigende Wirkung des Baldrian kommt von den Irioiden, die außerdem noch in Spitzwegerich oder Ehrenpreis zu finden sind. Sie sind des weiteren blutbildend und antimikrobiell.

In den Wildkräutern stecken noch viele weitere wertvolle Powerstoffe wie Senföglykoside, Kieselsäure, Phytosterine, Schleimstoffe oder Ätherische Öle die alle auf ihre Art hilfreiche Helfer der natürlichen Apotheke sein können.

# Grundrezept Tinktur

Tinkturen sind alkoholische Kräuterauszüge, die sehr leicht herzustellen und außerdem oft jahrelang haltbar sind. Sie brauchen keine speziellen Geräte oder außergewöhnliche Zutaten.

## Zutaten:

- ein Einmachglas (weithalsig)
- Kräuter je nach belieben und Verwendungszweck,
- hochprozentigen Alkohol mit min. 40 Vol. % (z. B. Doppelkorn, Vodka),
- Filterpapier (z. B. Kaffeefilter)
- Dunkelglasfläschchen

## Herstellung:

- Das Einmachglas dicht an dicht zu einem Drittel bis fast zur Hälfte mit zerkleinerten Wildkräutern, Heilpflanzen, Blüten oder Wurzelstückchen füllen.
- Nun mit so viel Alkohol begießen, dass die Kräuter vollkommen bedeckt sind und das Glas verschließen.
- Die Tinktur mindestens einmal täglich gut durchschütteln.
- Nach 5 Tagen bis 6 Wochen die Tinktur durch einen Filter laufen lassen und in Dunkelglasfläschchen abfüllen.

Bei Bedarf ist nun die Tinktur bereit zur Verwendung. Sie können sie direkt in den Mund geben oder mit Wasser, Saft oder Tee einnehmen. Tinkturen eignen sich selbstverständlich auch zur Herstellung von Salben oder Cremes.