

Gerhild Elisabeth Birmann-Dähne

Kräuter der Rhön

62 Heilpflanzen und Wildfrüchte
in Mythen, Märchen, Medizin
und Küche

Mit Rezepten

MICHAEL IMHOF VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	4
Einführung	11
Dreiteilung: Frühling – Sommer – Herbst	13
Symbole und Pflanzen	16
Nomen est omen – Zeichen und Auftrag	17
Olea aetherea und duftende Kräuter	18
Kelten und Pflanzen	21
Räucherkräuter	26
Von Klostergärten über Paradies- zu Bauerngärten	28
Frauenpflanzen – Marienpflanzen	33
Geweihter Kräuterbüschel	35
Pflanzen und Erdstrahlen	38
Pflanzen und Planeten	44
Pflanzen und Farben	51

62 Pflanzenporträts

Erstes Wachsen und Blühen

Sonnengelber Künster des Frühlings	Huflattich	56
Wässrig wuchernde Zerbrechliche	Vogelmiere	59
Mädchenholde Bescheidenheit	Wohlriechendes Veilchen	62
Walküre Gunders Erdenkränzlein	Gundelrebe, Gundermann	66
Der Göttin goldener Schlüssel	Schlüsselblume	69
Sonnenwirbel – Vielgeliebte Pusteblume	Löwenzahn	72
Künsterin des Lichts	Echtes Barbarakraut	76
Belebendes Kraut der Quellnymphen	Brunnenkresse	79
Des Frühlings rosa Schaum über den Wiesen	Wiesenschaumkraut	83

Waldknoblauch's Bärenstärke	Bärlauch	85
Sanfter Knoblauchduft	Knoblauchsrauke	89
Kraut der lächelnden Mutter	Weisse Taubnessel	92
Wasserliebende Veronika	Bachbunge	95
Brennend Nützliches	Brennnessel	99
Baum der Frühlingsgöttin	Birke	103
Herzfreude der Venus	Waldmeister	107
Im Wind tanzender Weltenbaum	Esche	110
Sauer macht lustig	Sauerampfer	115
Schattenblatt – Geißfuß oder Ziegenkraut	Giersch	118
Rosa Zahnbürsten – Zierde der Wiesen	Schlangenknöterich	122
Des Dreiblatt's Hummellust	Rot- oder Wiesenklee	125
Mit Füßen getreten	Spitzwegerich	129
Tausendblatt	Schafgarbe	133
Rauer Geselle mit nassen Füßen	Gemeiner Beinwell	137

Duft und Würze

Der Bienen Freude	Quendel, Feldthymian	142
Nachtleuchtend im Mondlicht	Nachtviole	147
Inmitten die Purpurrote	Wilde Möhre	150
Duftige Blütendolden in den Höhen	Wiesenkümmel	154
Gelbleuchtendes Liebfrauenbettstroh	Echtes Labkraut	158
Aphrodites liebster Duft	Rose, Heckenrose	161
Die Göttin summt ihr Mitsommerlied	Linde	165
Hollermutters Blütentraum	Holunder	170
Lichte, duftende Bienenkönigin	Honigklee	174
Nachduftende Rapontica	Nachtkerze	178
Sonnengelber Jageteufel	Johanniskraut	181

Zartrote Wolken im Wind	Betonie	186
Vanilleduftende Flauschbärte	Mädesüß	190
Der Rotleuchtenden flauschige Haarschöpfe	Schmalblättriges Weidenröschen	194
Wildfräuleins rosa Blütenwolken	Baldrian	198
Duftende Krone Aphrodites	Minzen – Ross-Minze	202
Rosa duftende Zierde der Berge	Echter Dost	206
Heilender Himmelsbrand	Königskerze	209
Knackiger Katzenkäse – Käsepappeln	Wilde Malve	212
Der Erzengel Geschenk	Engelwurz	217
Des Sommers duftender Abschied	Heidekraut	222
Augenheilendes Venuswaschbecken	Wilde Karde	227
Blaue Blume des Herzens	Wegwarte	230
Gelbleuchtendes Güldenwundkraut	Goldrute	235
Rote Knöpfe im Sommerwind	Großer Wiesenknopf	239
Immerwährendes – Immerdauerndes Goldgelb	Rainfarn	242
Der Hirschmöhre gelbe Blütenpracht	Pastinak	246
Mutter aller Pflanzen	Beifuß	249
Des Bären große Tatzen	Wiesenbärenklau	252
Düwelsbitt's Blaue Blütenköpfe	Gemeiner Teufelsabbiss	256

Ernte und Frucht

Heilende Ranken – Liebliche Früchte	Brombeere	260
Weißblühender Schnee – Orange die Früchte	Vogelbeere	263
Kranewitt's blaue Beeren	Wacholder	267
Eicheln des Jupiters	Walnuss	273
Von Feen gebannt	Weißenhorn	277
Mutter der Buchstaben	Buche, Rotbuche	281
Gefäß des Wissens	Hasel	286
Des Hagdorns lieblicher Blüten herbe Früchte	Schlehe	293

Gesunde Wildkräuterküche – Die Würze von Wildwachsendem

Einführung	297
Einführung zum Rezeptteil	302
Inhalt Rezeptteil	304
Wilde Vorspeisen: Salate, Suppen, Extras	306
Gekräuterte Hauptgerichte	315
Süß, wild und fruchtig: Nachspeisen	330
Wilde Getränke	337
Hamstereien	341
Fünf Beispielmenüs aus Wildkräutern	353

Glossar

Die Autorin	358
Schlussbetrachtung	360
Danksagung	361
Bachblüten	362
Gestalten der Mythologie	362
Mythologische Gestalten und Pflanzennamen	364
Nach Heiligen benannte Pflanzen	365
Pflanzen im Geweihten Kräuterbüschel	366
Wirkstoffe und ihre Wirkungen	367
Kräutertabelle – Pflanzenteile, Inhaltsstoffe, medizinische Wirkung, Blühzeit, Planetenzuordnung, Verwendung in der Küche	370
Quellen und Literatur	390
Index der Pflanzen	396
Bildnachweis	400
Impressum	400



Holunder in der Rhön

Einführung

Im „Land der offenen Fernen“, im Biosphärenreservat Rhön, findet man noch eine einmalige, vielfältige Flora, weil sie ungestört ist. Die meisten Wildkräuter werden durch eine intensive Landwirtschaft vertrieben, während sie mit dem Mist der weidenden Kühe gut zurechtkommen. Es gibt hier die Heckenlandschaft mit ihren vielen Wildfruchtgehölzen und die mageren Wiesen der offenen Höhen dieses reizvollen Mittelgebirges mit ihren vielen würzig duftenden, heilsamen Kräutern. Die meisten essbaren und heilsamen Wildkräuter lieben ungedüngte Wiesen und Wegsäume, wie der ab 400 Metern wachsende Wiesenkümmel. Auch Quendel, Schlüsselblume, Rainfarn, Honigklee, Echtes Labkraut, Wegwarte, Barbarakraut und Johanniskraut gedeihen hier auf magerem Boden an sonnigen Ecken. Inzwischen gibt es die verschiedensten Projekte, diese einmalige Landschaft mit ihren teils seltenen Pflanzen und Tieren zu retten – ich habe jedoch vor einigen Jahren mitansehen müssen, wie eine wunderbare Moschusmalvenwiese (siehe Foto, S. 212) wegen eines Pächterwechsels unter viel Gülle in kürzester Zeit verschwunden war.

Es freut mich, Ihnen nun eine Zusammenfassung meiner Lieblingskräuter in einer gesamtheitlichen Schau von insgesamt 62 Heilpflanzen vorstellen zu können. Es sind altbekannte dabei, aber auch Besonderheiten der Rhön, wie Betonie und Teufelsabbiss. Sie erhalten neben den kurzen Hinweisen für ihre Verwendung in der Küche auch einen Rezeptteil an die Hand, damit Sie selber die Würze der gesunden Wilden ausprobieren und erfahren können. Gehen Sie aber achtsam mit den heilenden Wildkräutern um.

Auch gibt es im Glossar vielerlei interessante Listen, zum Beispiel über Heilige, mythologische Gestalten und Kräuter, eine Literaturliste, eine Kräuter-tabelle mit viel Informationen, etc., sowie Einleidendes mit Symbolen, Kelten, Planeten, Geschichtliches, Geweihter Kräuterbüschel, Färben, Räuchern u.v.a.m.

Räucherkräuter

Seit alters wird schon mit Kräutern geräuchert: zum Heilen, zum Schutz, zur Reinigung der Atmosphäre, um mit den Ahnen und den Göttern in Verbindung zu treten, und vieles mehr.

Viele der den Kelten wichtigen Kräuter wurden auch zum Räuchern verwendet.

Im Jahreskreislauf gab und gibt es Zeitpunkte, an denen es sinnvoll ist, zu räuchern, wie weiter unten beschrieben.

Anschließend stelle ich die in unseren Breitengraden verwendeten Räucherkräuter kurz in ihren Anwendungsgebieten vor, mehr dazu auch bei den einzelnen Pflanzen. Verschiedene Kräuter wie Johanniskraut, Beifuß u.a. sind immer wieder in den verschiedensten Anwendungsgebieten anzutreffen.

Zum Reinigen und Klären

Raum: Alant, Engelwurz, Wacholder, Johanniskraut, Königsckerze, Salbei, Wacholder, Quendel, Beifuß, Eschensamen

Aura: Salbei, Minze, Fichte

Durchlichten, Schützen: Engelwurz (Wurzel), Mistel, Fichte, Johanniskraut

Elektrosmog: Rainfarn, Dost, Johanniskraut, Beifuß, Wermut

Klären: Fichte, Salbei, Minze

Schützen: Wacholder, Quendel, Esche, Holunder, Johanniskraut, Engelwurz, Mistel

Ermutigung, Neuanfang: Mädesüß, Baldrian, Honigklee, Kamille, Beifuß, Holunder, Quendel, Lavendel, Fichtenharz

Bei Gewitter, alte Wetterpflanzen: Johanniskraut, Beifuß, Königsckerze, Eisenkraut, Schafgarbe, Rainfarn

Traum: Schafgarbe, Mädesüß, Eibe, Mistel

Verstorbene ins Licht führen: Engelwurz



Meine antiken Apothekenstandgefäße mit den Gewürzen, die es einst nur in den Apotheken gab, weil sie zu teuer waren, dienen mit ihrem Inhalt nun auch dem Räuchern.

Kräuter zum Räuchern im Jahreskreislauf und an den christlichen Feiertagen

1. November, Allerheiligen: Holunder, Beifuß, Salbei, Engelwurz

21. Dezember, Wintersonnenwende: Alant, Johanniskraut, Beifuß, Rosenblüte, Mariengras

Weihnachten mit Raunächten, 25.12.–6.1.: Beifuß, Engelwurz, Eschensamen, Holunder, Misteln, Salbei

Orakeln: Alraune, Beifuß, Bilsenkraut, Mistel, Schafgarbe

Segnen: Mariengras, Rosenblüten, Weihrauch und Myrrhe, auch Johanniskraut, Lavendel, Muskatellersalbei, Lärche

Lichtmess, 1./2 Februar: Das Haus reinigen und segnen mit Alant, Beifuß, Fichte, Lavendel, Minze, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Thymian, Wacholder

Walküre Gunders Erdenkränzlein

Gundelrebe, Gundermann

(*Glechoma hederacea*)



Die Gundelrebe ist, meist einen ganzen Teppich bildend, auf Wiesen, in Wäldern und an Wegrändern anzutreffen. All ihre Namen erzählen eine andere Geschichte über sie: Sie wird Erdenkränzlein, Gundelrebe und Erdefeu genannt, da sie mit langen Ausläufern auf dem Boden kriecht. Sie heißt Erd-Efeu, da „hederaceus“ (lat.) „efeuähnlich“ bedeutet. Über die Namen Gundelrebe, Gundermann (von „Gund“ (ahd.) = Geschwür, auf die Heilkraft der Pflanze hinweisend) wie auch über Kranzkraut, Donnerkraut und Donnerrebe erfahren Sie später in den Mythen und Märchen mehr. Der lateinische Name „Glechoma“ hat seine Wurzeln in „glechon“ (griech.) = der antike Name von Poleiminze.

Für Bronchien, Magen und Wunden

Die **Blätter** und das **blühende Kraut**, die den Bitterstoff Marrubiin, aetherisches Öl, Saponine, Gerbstoffe, Kalium, Cholin und Harz enthalten, wirken bronchial-schleimlösend, harntreibend, stoffwechselanregend, tonisch und wundheilend. Die Pflanze wird bei Asthma, Bronchitis, Lungenblähung und Magen- und Darmkatarrhen als Tee eingesetzt, äußerlich in Form von Umschlägen bei Furunkeln und schlecht heilenden Wunden angewendet.

Freyjas Kraftpflanze im Frühjahr

Pflanzenastrologisch ist die Gundelrebe der Sonne/Venus zugeordnet, und so war diese Pflanze einst dem germanischen Gott Donar geweiht, schützte so vor Gewitter und Zauberei. Zudem und zugleich das Kraut der Walküre Gunder – daher auch ihr Name –, war sie auch eine Freyja-Pflanze.

Immer wieder wurden Freyjas heilige Kräuter verwendet, um bösen „Hexenzauber“ abzuwehren, mit ihnen wurden auch die Hexen auf der Folterbank beräuchert. – So wurde die Gundelrebe gegen Milch-Wegzaubern und Behextsein der Kuh eingesetzt, und wer in der Walpurgisnacht einen Gundelrebenkranz trug, konnte sogar Hexen erkennen!

Gerade in den Frühjahrskräutern sah man ein magisches Wirken, das helfen sollte, neue Kräfte in sich aufzunehmen, das Jahr gesund zu überstehen und Altes hinter sich zu lassen. Sie symbolisierten Lebenskraft der „kräutertragenden Erde“, die einst als Fruchtbarkeitsgöttin verehrt wurde.

Vielerorts ist es noch heute üblich, am Gründonnerstag, dem „Dies viridum“, die Neunerlei-Suppe aus frischen Kräutern zu essen, wichtig dabei war und ist die Gundelrebe. In germanischer Zeit war dieses Ge-



Der Rotleuchtenden flauschige Haarschöpfe

Schmalblättriges Weidenröschen

(*Epilobium angustifolium*)



Das schmalblättrige Weidenröschen leuchtet uns zumeist in Massen von Juni bis in den Oktober hinein mit rosa-purpurroten Blüten auf hohen Stängel entgegen. Es kommt auf Kahlschlägen, an Waldrändern, auf Lichtungen, auf sandigen und felsigen Hängen und nach Waldbränden vor. Seine schmalen, lanzettförmigen Blätter, seine abwärts geneigten Griffel und sein eher trockener Standort lassen das Weidenröschen leicht von seinen fast 20 Verwandten unterscheiden. Im November dann umwehen uns ihre tausendfachen Samen mit flauschigen Haarschöpfen.

Wegen seiner Nähe zum Wald heißt es auch Wald-Weidenröschen, seiner leuchtend roten Blüten wegen auch Feuerkraut, einst hieß es auch Weiderichröslein, weil man glaubte, es sei mit dem Weiderich verwandt; Weidenröschen so auch genannt, wegen seiner weidenähnlich schmalen Blätter und seiner Blüten, die wie Röschen erscheinen. Auch unter dem Namen „Trümmerblume“ bekannt, weil sie, als eine Pionierpflanze, sich nach dem 2. Weltkrieg auf den Trümmern schnell vermehrte.

Die leuchtend rot blühende Pflanze hieß für mich in meiner frühen Kindheit im ausgebombten Nürnberg nur die „Ruinen-Blume“, da sie auf Ruinen und Schutt massig blühte. Dann versank sie in die Vergessenheit. Ich war 37 Jahre später sehr erstaunt, ihrem roten Leuchten in den Lichtungen der Rhön wieder zu begegnen. Erst da erfuhr ich ihren wirklichen Namen.



Heilt Wunden – Stillt Blut

*„Weiderichröslein ist ein gut Wundkraut/
dann es zeucht zusammen /
und stellet auch das Blut.“*

Tabernaemontanus

Das Weidenröschenkraut enthält Gerbstoffe, Pektin und Schleimstoffe. Es wirkt zusammenziehend, erweichend, blutstillend und wundreinigend. Deshalb wird es bei Durchfall, Wunden, zu Mundbädern und zum Gurgeln eingesetzt. Sie ist heute eine wenig bekannte Heilpflanze.



Weißdorn früher als Mittel zur Abwehr von Zauber. Beispielsweise wurden so viele Zweige an eine Stalltür genagelt, wie Kühe in dem Stall waren, um diese vor bösem Zauber zu schützen.

Bei den Griechen und Römern galt der Weißdorn als Symbol für eheliche Treue, Liebe und Glück. Die Brautleute trugen Weißdomzweige am Altar. – Unter vielen Weißdornbüschchen sollen Schätze liegen und verzauberte Jungfrauen hausen, die auf den Erlöser harren, um ihm Hand und Reichtum zu geben.

Auch Merlin, der weise Zauberer der keltischen Mythologie, erlag dem Zauber dieses Platzes. Nachdem er der Nymphe Dianas, der Niniane oder Viviane, all sein Wissen und all seine Künste weitergegeben hatte, bannte sie ihn nach einer zauberischen Stunde unter einem Weißdornbusch und zog einen magischen Kreis um ihn. Nur sie konnte sich frei bewegen und konnte ihn, der festgebunden war, wann immer sie wollte, besuchen, was sie auch oft tat.

Gerade ein einzeln stehender Weißdornbusch, unter ihm sollen Feen hausen, – hat seinen eigenen Zauber. Er ist ein besonderer Ort, ein Ort zum Träumen.

Als Mus oder Kompost

Den Weißdorn erntet man nach dem ersten Frost. Da die Weißdombeeren wenig eigenen Geschmack besitzen, ist es sinnvoll, sie mit anderen Wildfrüchten oder Äpfeln zu mischen. Ihre vielen Kerne sind leicht störend, es ist darum besser, die Beeren durchpassiert als Mus zu verwenden.

Durch ihren Vitamin-C- und Provitamin-A-Gehalt bereichern sie die herbstliche Küche mit Gesundheit. Sie sind eine wohlschmeckende, mengenmäßige Bereicherung im Wildfrucht-Angebot.

Mutter der Buchstaben

Buche, Rotbuche

(*Fagus silvatica*)



In der herbstlichen Farbenpracht der Bäume fällt die Buche mit ihrem Kupferrot der Blätter stark ins Auge. Bis weit in den Winter behält sie oft ihre kupferne Pracht. Auch lädt ihre glatte Rinde dazu ein, Liebesschwüre hineinzuritzen.

Manches Jahr ist ein Bucheckern- und Eichelmastryahr, da es dann sehr viele dieser Früchte gibt. Unter manch einer großen Buche sieht man große Plastikplanen liegen, um die zahlreichen Früchte für die Zucht leicht einsammeln zu können. – So bieten die Herbsttage, ehe die Blätter fallen, reiche Ernte an Essbarem, ob Pilze oder Früchte. Das Sammeln dieser Pracht im letzten Herbstlicht ist ein meditatives Tun, bevor die dunkelnden Novembertage kommen.

Die Rotbuche ist der verbreitetste sommergrüne Laubbaum in deutschen Wäldern. Ihre Wuchshöhe erreicht 40 m, sie wird bis zu 300 Jahre alt und wächst

Gedünstetes Fischfilet auf Wildgemüse

800 g Steinbeißerfilet
(ersatzweise Rotbarschfilet)
2 Tomaten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
8 Esslöffel Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Fett für die Form
300 g Schlangenknöterich-, Malven- und
Nachtkerzen-Blätter
(anderes Wildgemüse, s. S. 302)
4 Lauchzwiebeln
40 g Butter oder Margarine
1 Becher Schlagsahne (200 g)
Kräutersalz, Cayennepfeffer



Wilde Malve

Fisch abspülen und trocken tupfen. Tomaten auf einer groben Reibe raffeln (die Tomatenhaut bleibt auf der Reibe). Feingewürfelte Schalotten, zerdrückten Knoblauch und das Fruchtfleisch der Tomate verrühren. Olivenöl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern und in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Die Tomatensoße auf den Fisch streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad / Umluft 170 Grad / Gas Stufe 3 etwa 15 bis 20 Minuten garen.

Wildgemüse

Geputzte Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in heißem Fett 2 Minuten dünsten. Das grobgeschnittene Wildgemüse dazugeben und unter Rühren etwa 4 Minuten dünsten. Sahne zugießen und einmal aufkochen lassen. Mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Das Wildgemüse mit dem Fisch anrichten. (Es passt auch zu Lamm, Wild oder Rind.)



Nachtkerze