





URSULA STRATMANN

mein
STADTKRÄUTER
Buch

HEILKRÄUTER UND
WILDGEMÜSE ZWISCHEN
HINTERHOF UND
STADTPARK


kailash



Inhalt

Vorwort 8

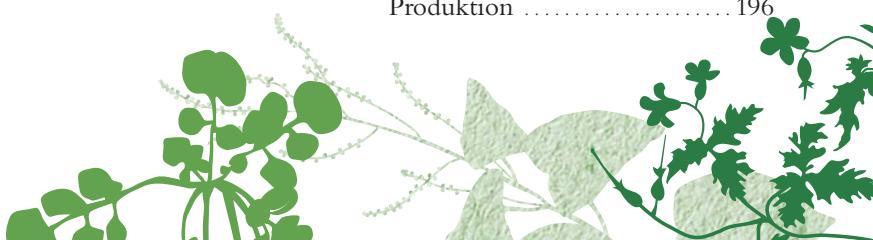
GROSSSTADT-BOTANIK

Kräuter in der Stadt? 11
So viel Grünzeug ... oder auch nichts 15
Ein Herz fürs Grünflächenamt: Ernten Sie Kräuter! 20
Stadtwildnis: Berlin, Köln, München, Ruhrgebiet 23
Muss man die Kräuter waschen? 29
Macht die Stadt gesund? 36
Nehmen Sie die Stadtflächen in Beschlag 44
Essbare Stadt: Todmorden – die Bürgergemüsetheke 55
Essbare Stadt: Andernach – ein Traum! 59
Meine Vision 70

WILDES STADTGEMÜSE

Der essbare Rasen 73
Karnickelschönheit und Achtsamkeitsmeditation 73
Mein Rasensalat 78
Vitamindrops vom Rasen 82
Frühling! Meine 10 wichtigsten Salatkräuter im Porträt 84
Giersch ist mein Liebling 84
Knoblauchsrauke: bei »DSDS der Kräuter« die Nr. 1! 90
Rhabarber für alle oder: Japanischer Staudenknöterich... 94
Forever schön mit der »Stadtklette«: Kletten-Labkraut 99
»Pissenlit« oder auch: Löwenzahn 105
Gegen Vitamin-C-Mangel: Scharbockskraut 116
Delikatesse nicht nur für Kinder: Gartenschaumkraut... 119
Nussige Vitamin-B-Quelle: Gänseblümchen 122
Salat mit großer Heilkraft: Gundermann 125

Macht in jeder Hinsicht stark:	
Brennnessel	131
Mehr städtische	
Salatschätzchen	138
Ehrenpreis oder:	
Der Lenz ist da	138
Taubnesseln – so ganz	
und gar zart	141
Meine Lieblinge: Eisbegonien	144
Nachtkerze – die duftende	
Schinkenwurz	146
1000 weitere essbare	
Wildpflanzen	148
Städtische Baumnaschereien	
im Frühling	150
Smoothie-Happening	155
... mit Hindernissen	155
Fruchtiger Münchner	
Isar-Smoothie	161
Deftiger Münchner	
Suppen-Smoothie	164
Naschbares im Sommer	166
Kräuter, Kräuter, Kräuter	166
Wegerich-Pilzpfanne	168
Wildblütensalat für alle	170
Süße unbekannte Felsenbirne	172
Naschbares im Herbst	173
Maronen aus dem Stadtpark	173
Baumhaseln – lecker	
fürs Müsli	176
Liebessmoothie mit	
Kornelkirschen	177
Walnüsse aus dem Park	178
Schmackhafte Kalorienquelle:	
Wilde Samen	180
Naschbares im Winter	184
Vogelmiere für den	
städtischen Wintersalat	184
Und wieder: Karnickel-	
Schönheiten	186
Winter-Potpourri	187
MEINE WILDE	
APOTHEKE	
Detox ist so was von »in«	189
Einfach entgiften mit	
Kräutertee	189
Machen Sie Ihre Heilmittel	
ganz einfach selbst!	195
Stadtkräuter für alle Fälle	195
Tees und mehr aus eigener	
Produktion	196



Die wichtigsten Schätzchen meiner City-Apotheke	205
Number One für die Haut: Spitzwegerich	205
Gold für Haut und Seele: Johanniskraut	211
Blütentee gegen Fieber: Holunder und Linde	216
Borreliosekur von der Baustelle: Wilde Karde	221
Warzenmittel an der Mauer: Schöllkraut	225
Rescuekraut neben der Mülltonne: Stinkender Storhschnabel	228
Universalkraut gegen alles: Kamille	235
Königliches Gold auf der Halde: Königskerze	239
Keine Tussi, sondern Tussilago: Huflattich.....	242
Und noch mehr Apotheke	244
Die Apotheke im Blumenkasten	246
Leckere Antibiotika gegen Blasenentzündung: Kapuzinerkresse & Co.	246
Kräuter-Potpourri mit ätherischen Ölen	249
Aloe vera von der Fensterbank	251
Ein Kraut für jedes Leiden	252
Partygespräche	252
Selbstbehandlung von Akne bis Warzen.....	253
Tabelle: Wildkräuter-Apotheke	254
Meine persönliche Notfall-Apotheke	260
Nachwort	261
Anhang	262
Die Pflanzen von A bis Z	262
Die Rezepte	265
Ursulas botanische Lieblingslektüre	266
Über die Autorin	268
Danksagung	269
Impressum	272





... aber bitte mit Vorsicht!

Wenn Sie ein Kraut essen oder anwenden möchten, müssen Sie es genau erkennen können. Bei Verwechslung drohen Vergiftungsscheinungen! Nehmen Sie Kräuterbestimmungsbücher mit oder lernen Sie die Kräuter vor Ort bei einer Kräuterwanderung kennen.

Dieses Buch soll Ihnen den Spaß an der Stadtkräuterflora vermitteln. Es ist kein Bestimmungsbuch und beschreibt nur einen Bruchteil der in der Stadt vorkommenden Pflanzen. Es beschränkt sich auf die häufigsten und auf die, die am besten zu erkennen und zu gebrauchen sind. Eine vollständige Stadtkräuterflora würde viele Hundert Arten beschreiben!

Dieses Buch ist auch kein Therapiebuch. Bei anhaltenden Beschwerden sollte unbedingt ein Arzt/eine Ärztin oder ein/e Heilpraktiker/in aufgesucht und der Einsatz der Kräuter mit ihm/ihr abgesprochen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Vorwort

Ich will es gleich vorweg sagen: Ich bin eine Kräuternärrin. Ich liebe sie einfach, diese grünen Schätzchen allüberall. Ein hoffnungsroher Anblick im tristen Einheitsgrau der Städte, etwas Lebendiges zwischen all den Steinen. Etwas, das sich täglich verändert, auf interessanteste Weise, das mich grüßt mit frohen Farben und vollendet Schönheit! In den letzten Jahren sind sie *alle* zu meinen Freunden geworden. Das böse Wort mit »Un-« habe ich aus meinem Sprachschatz gestrichen. Stattdessen betrachte ich jedes Kraut als Geschenk – zum Essen und Heilen, zum Räuchern und für die Vase, als Gabe für Bienen, Käfer, Schmetterlinge, Asseln, Schnecken, Kaninchen, Schwebfliegen ... und für alle Stadtbewohner.

Manchmal stelle ich mir vor, es wäre wieder wie früher, in einem meiner und Ihrer früheren Leben: als wir Neandertaler waren und gemeinsam durch die Gegend zogen, ganz selbstverständlich als Sammler und Jäger, immer auf der Suche nach der nächsten naschbaren Pflanze oder dem nächsten jagdbaren Tier. Nun, *meine* Vorstellung ist allerdings rein vegetarisch.

Oder wie im Mittelalter, als Barbiere und falsche Doktoren durchs Land zogen, denen man möglichst entgehen wollte. Da waren die Wundermedizin-Fläschchen schon mal mit Pferdeurin gefüllt. Ich will damit nicht sagen, dass das nicht eventuell geholfen hätte. Heutzutage verwenden wir ja auch Harnstoff (vornehm: Urea) in Cremes, doch ich wüsste immer gerne, was drin ist ... Aber es gab auch Kräuterkundler,

die ein großes Wissen über die Heilkraft der Pflanzen hatten. Wir wussten damals auch sehr genau, was essbar war und was nicht.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie müssten in der heutigen Stadt heilsame und essbare Pflanzen selbst sammeln. Wenn Sie Berliner, Münchner oder Hamburger sind, wird Ihnen sogleich das Blut in den Adern gefrieren. Es wäre niemals genug für alle da! Wenn Sie in einem Dorf oder einer Kleinstadt leben, könnte es reichen.

Eine »essbare« Stadt, die zugleich Apotheke ist, alles natürlich gewachsen, wäre das nicht ein Traum? Wäre das nicht gleichzeitig eine wunderbare Sicherheit, wenn einmal alle Apotheken oder Lebensmittel-Discounter geschlossen hätten? Und das üppige Grün wäre so schön, dass man nicht mehr in Urlaub fahren muss: mit der Kräuterapotheke im Stadtpark, den Kiwis an der Hauswand, den Salatkräutern aus dem Rasen, den Gemüsebeeten auf jedem freien Fleckchen Grün? Naschen auf dem Weg zur Arbeit, hier ein Apfel, da ein Salatblatt, dort einen Löwenzahn, biologisch, regional, gerade eben gepflückt mit einer Frische, die nicht zu übertreffen ist, ein unverfälschter Genuss und ein wunderbar leichtes Umweltbewusstsein? Ich sehe, Sie stimmen mir zu: Der Garten Eden ist nichts dagegen!

Mit diesem Büchlein könnten Sie meiner Vision ein ganzes Stück näher kommen.

Herzliche Kräutergrüße!

Ursula Stratmann



GROSS- STADT- BOTANIK



Kräuter in der Stadt?

Die Bauerntochter

Ein Dschungel in der Stadt? Früher war das für mich undenkbar! Dazu müssen Sie wissen, dass ich vom Bauernhof stamme, aus einer Idylle, wie man sie sonst nur aus Bilderbüchern kennt: einige Kühe, Hühner, ein Hund, eine oder mehrere – das wusste man nie so genau – Katzen, Kaninchen, ein plätschernder Bach, eine Tante, die im Gemüsegarten jätete, eine Oma, die immer in der Laube Kartoffeln schälte, mein Vater hoch auf der Leiter beim Kirschenerten, mein Onkel und wir Kinder mitten auf dem großen Heuwagen, unangeschnallt übrigens (!), meine Mutter beim Marmeladekochen ...

Immer wenn wir zu meiner anderen Oma in die Stadt fuhren, war das für mich eine kleine Katastrophe. Unvorstellbar! Wie konnte man nur so wohnen? Im zweiten Stock, nur mit einem Minigarten, in dem ein wenig Gemüse wuchs? Daneben ein Stahlwerk und Straßen, Autos und Straßenbahnen!

Schon als Zweijährige habe ich immer gerne im Garten »geholfen«.





Silber-Fingerkraut vor der Siegessäule in Berlin. Eine schmucke Zutat: Die Blättchen mit der silbrigen Unterseite dürfen in den Salat, die Pfanne, das Kartoffelpüree ...

Für heutige Verhältnisse hatte meine Oma in der Stadt einen Traumgarten, fast eine Gemüse-Selbstversorgung. Für meine damaligen Verhältnisse? Zu eng, zu laut, zu wenig Auslauf, zu viel Abgase. Ich konnte die Besuche kaum aushalten und es nicht erwarten, endlich wieder in meinen geliebten wilden Wäldern und Elfenwiesen unterwegs zu sein.

Der Stadtdschungel ...

Und heute? Sehe ich in der Stadt ein »Paradies in Grün«! Hier ist es mittlerweile viel artenreicher als auf dem Land: Es gibt Gärten, Parks, Zierpflanzen, kräuterreiche Straßenränder, Friedhöfe mit exotischen Immergrünen aus aller Welt – und am spannendsten: Pflanzen mit Migrationshintergrund, die mit Lastwagen, Schiffen und Flugzeugen oder als Samen unter den Fußsohlen der Reisenden aus aller Welt zu uns gekommen sind. Oder auch mal verwilderte Bubiköpfchen, die sonst nur als Zimmerpflanzen überleben, aus einem weggeworfenen

Blumentopf, die es im städtischen Rasen unwiderstehlich gemütlich fanden. Welch spannende Entwicklung, welch zukunftsträchtige Möglichkeiten! Mittelmeerflora in Freiburg, die **Indische Scheinerdbeere** in Berlin, **Springkraut** aus dem Himalaya in Düsseldorf, **Rudbeckia** aus Nordamerika in Wuppertal und **Dänisches Löffelkraut** an deutschen Autobahnen. Nicht zu vergessen: das **Schmalblättrige Greiskraut** als gelber Herbstsonnenschein an Autobahnrandstreifen – aus Südafrika. Und all das auch in den warmen Innenstädten. Die Flora der Welt, mitten in Dortmund! Muss man da noch in Urlaub fahren?

... und die Landlangeweile

Auf dem Land dagegen gibt es heutzutage für Kräuterverliebte wie mich und sonstige Veganer und Ökos viel zu viele Monokulturen, selten noch die alte Idylle, es sei denn, da sind solche »Ökotanten« (Originalton meiner Tochter) wie ich am Werk. Ansonsten finde ich dort auf Quadratkilometern (!) nur eine einzige Art, meist **Mais** oder **Weizen**. In der Stadt finde ich auf einem Quadratmeter oft zehn Arten.

Raritäten!

Das Stadtklima ist im Gegensatz zum Landklima meist wärmer, trockener und windstiller. Das kann dazu führen, dass auf einmal **Kiwis** gedeihen (in Bochum) oder wild gewachsene **Feigenbäume** aus städtischen Abwasserkanälen ragen, denen es auf dem windumtosten Land zu kalt ist (in Gelsenkirchen). Oder es finden sich subtropische Pflanzen, die einem Botanikprofessor aus dem fünften Stock gefallen sind und unterhalb eines Lüftungsgitters neu austreiben – was von Stadtflora-Kartierern als eine Sensation publiziert wird (Uni Köln).

Ein Graus für Geologen – ein Paradies für Botaniker

Die Stadtböden sind, anders als auf dem Land, oftmals nicht über Jahrtausende natürlich gewachsen, sondern künstlich aufgeschüttet und mit Mutterboden obenauf geschönt. Oder sie sind einfach nur steinig und trocken oder bestehen aus reinen Steinhaufen wie an Halden und ehemaligen Bahnstrecken oder wurden extrem verdichtet an Parkplätzen. Unschön? Ja, aber auch Standorte für eine neue Pflanzenwelt.

Magerrasen ...

In Parks wird je nach Finanzlage der Stadt kräftig gedüngt oder, wenn die Kassen leer sind, gar nicht. In letzterem Fall ist der Boden ausgemärgert, was dazu führt, dass auf einmal Kräuter im Rasen auftauchen, die nur auf magersten Wiesen vorkommen: Kräuter, die man schon in die

Rote Liste für gefährdete Arten aufgenommen hat, weil es bei uns kaum noch ungedüngte Standorte gibt. Da tauchen dann **Kleiner Sauerampfer**, **Margeriten** oder **Echtes Labkraut** auf. Oder auch das sogenannte Hassenbrot, die **Feld-Hainsimse**, deren Samen nicht nur für Hasen essbar sind. Sie sehen: Die Stadtflora ist superspannend und immer für eine Überraschung gut!

Glauben Sie nicht, wenn in den Büchern steht, der Blutweiderich würde am Wasser wachsen. Zumindest dieser wusste davon nichts!



So viel Grünzeug ... oder auch nichts

Wüste in der City

In manchen Städten gibt es: nichts. Neulich in der Dortmunder Innenstadt wollte ich einmal wissen, ob es theoretisch für einen Bewohner möglich wäre, vor Ort einen Wildkräutersalat zu sammeln.

Langer Rede kurzer Sinn: Das einzige essbare Kraut stand in einem Lokal auf dem Tisch: ein Blumentopf, zur Zierde, mit Petersilie.

Ansonsten? Bodendecker in Dunkelgrün, dafür winterfest; Rasenflächen, wenn überhaupt, als Monokultur; Zierpflanzen mit wachsartigen Blättern, ungenießbar.

Ich bin einige Kilometer gewandert, immer mit dem keuschen Blick nach unten. Da muss doch wenigstens in den Ritzen jemand wohnen! Ab und zu zeigte sich ein einsamer Löwenzahn zwischen den Pflastersteinen oder ein **Breitwegerich** am Wegesrand. Wenigstens ein Universalgipflaster für Notfälle gibt es also dort (quetschen oder kauen und auflegen, wirkt antibiotisch). Der einzige Nussbaum (**Türkische Hasel**, leckere Früchte!) war fast nussfrei, und die wenigen Nüsse waren von Würmern durchbohrt. Immerhin könnte man von den **Rosen**, die überall gepflanzt sind, die Blütenblätter ernten und über einen Salat streuen. Theoretisch. Denn wenn Sie es wirklich tun, riskieren Sie den gerechten Zorn der Stadtgärtner ... und nehmen beim Blütennaschen vielleicht noch einen Schwung Pestizide auf.



Rotklee setzt nicht nur auf dem Grünstreifen hübsche Farbakzente. Auch als Salatdeko ist er ein Hingucker – und enthält zudem viel Vitamin A und Eiweiß.

Vorstädte sind wahre Salattheken!

Wenn Sie noch etwas weiter aus der City hinauswandern, werden Sie sehr schnell fündig: Es gibt Hecken, Rasenstreifen, kleine Parks oder Waldbestände. Und da sind sie, unsere wilden Schätzchen!

Soll ich mit Ihnen einen kulinarischen Spaziergang durch die Stadt veranstalten? Laufen fördert ja die Kondition und die Gesundheit! Jogger, Walker und Hundebesitzer wissen, was ich meine, und sind an diesen Stellen sicher auch schon vorbeigekommen.

Was ich eigentlich damit sagen will: Bei einem kulinarischen Spaziergang an einem wilden Fluss kann man eher satt werden, in der Stadt überwiegt beim Sammeln manchmal der gesundheitliche Vorteil durch das Ausdauertraining ...

Vorgärten und ungepflegte Wege

In vielen Städten muss ich vorerst noch städtische Rasenflächen plündern, die voll schmackhafter Wildkräuter sind, wenn das Ganze nicht von einem Golfrasen-verliebten Gärtner vertikutiert und mit der Fingernagelschere auf gleiche Blattlänge geschnitten worden ist. Oder ich nasche in kleinen, ungepflegten Vorgärten. Zwischen den Pflastersteinen wächst ziemlich oft **Löwenzahn**, manchmal auch **Vogelmiere** oder **Hohlzahn**, zu meiner besonderen Freude auch schon einmal das **Gourmet-Franzosenkraut**.

Auch findet sich oft eine kleine Apotheke zwischen den Steinen vor Ort: **Vogelknöterich** gegen Ekzeme oder **Hirtentäschel** zum Blutstilten. Beiden ist die Trockenheit in der Stadt ganz angenehm. Oder es wächst mitten auf dem Weg ein **Breitwegerich**, der als Wundheilkraut einfach wunderbar ist.

Salatbar im Gras

Wenn ich einen saftigen Salat suche, wende ich mich vertrauensvoll an Wiesen und Wegesränder. Hier finden sich fast immer **Löwenzahn**, **Wegerich-Arten**, **Giersch**, **Vogelmiere**, **Gänseblümchen**: alle köstlich und knackig im Kräutersalat.

Ochsenzunge vor dem Berliner Sony-Center:
Blüten für den Salat.



Halden-Apotheke

Wenn ich eher die Apotheke im Sinn habe – mit Kräutern gegen Husten und Depressionen, gegen Borreliose und Hautkrankheiten –, werde ich an Baustellen fundig, auf Brachflächen, an schon lange stillgelegten Bahntrassen oder an steinigen Orten wie Bergehalden, den Relikten des Steinkohleabbaus.

Hier warten viele heilkräftige Kräuter, zum Beispiel **Nachtkerzen** mit ihren Omega-6-Fettsäuren gegen Hautprobleme, **Johanniskraut** gegen Depressionen und Schlafstörungen (als Tinktur) oder gegen alle Hauitleiden (als Öl), **Königsckerze** gegen Husten (Blüte) und eiternde Wunden (Blätter) und die **Karde** (Wurzel) gegen Borreliose, Osteoporose und zur Anregung der Verdauung.

Fluss-Apotheke

Sollte bei Ihnen ein Fluss durch die Stadt fließen, finden Sie dort möglicherweise die geballte Heilkraft gegen Grippe. Da, wo wir nasse Füße bekommen, wachsen genau die Kräuter, die dagegen helfen, zum Beispiel **Mädesüß** gegen Fieber, Grippe und Schmerzen.

Ein Teelöffel der frischen oder getrockneten Blüten mit 150 ml heißem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen, trinken – und alle Schmerzen sind vergessen. Allein der unbeschreiblich süße Duft ist schon ein Traum.

Daneben steht meist der **Wasserdost**, dessen Tinktur zur Stärkung des Immunsystems dient.

Außerdem findet man fast immer **Blutweiderich** zur Wundheilung, die **Weiden**, aus deren abgeschälter Rinde man Tee gegen Schmerzen kochen kann,





Münchner Salattheke am Isarufer mit Wiesen-Bärenklau. Bitte nicht mit dem hautschädigenden Riesen-Bärenklau (Herkulesstaude) verwechseln!

Eschen, deren Blättertee gegen Verstopfung hilft, und viele weitere heilsame Gewächse.

Bei meinen Erkundungen in den Citys bin ich an vielen Flüssen fünfzig geworden. Wo im Ruhrgebiet die Ruhr mitten durch die Städte fließt – wie in Schwerte, Herdecke, Wetter, Essen und Duisburg –, brauchen die City-Bewohner nur kurz zum Fluss zu gehen, um sich schnell ein Heilmittel zu holen, inklusive **Wassermelze** mit ihrem exzellenten Aroma, die gegen Übelkeit hilft.

Aber auch in München an der Isar, in Berlin an der Spree, in Frankfurt am Main, in Hamburg an der Elbe findet man diese Apotheken.

Ein Herz fürs Grünflächenamt: Ernten Sie Kräuter!

So schöne Blumenbeete ...

Hier finden Sie Ihre ersten kleinen Appetithäppchen, ohne selbst viel tun zu müssen: Ein üppiger Salat lässt sich fast überall in den städtischen Blumenbeeten sammeln. Nein! Nicht die Blumen! Obwohl man auch alle **Glockenblumen-, Nelken-, Dahlien-, Taglilien- und Rosenblüten** essen könnte. Die dürfen Sie natürlich nicht einfach pflücken, aber gern in Ihrem eigenen Garten ernten!

Ich meine das wilde Zeug. Das kommt einfach so, gratis und ungefragt, und wird im Zeitalter leerer Stadtkassen nicht allzu oft gejätet. Die meist gut gedüngten, fruchtbaren Böden der Blumenbeete bieten herrlichen Salatkräutern ein Zuhause. Ernten Sie die Wildkräuter also ruhig! Natürlich ohne die Beete zu betreten und ohne die Zierpflanzen zu beschädigen. Die städtischen Gärtner wird das freuen.

Da lässt sich ein saftiger Salat komponieren mit würziger **Vogelmiere**, mit den kleinen, senfig schmeckenden **Schaumkräutern**, mit **Giersch**, **Wegerich** und vielleicht auch **Gundermann**. All das sind ideale Kräuter für Salat oder Kräuterquark, zum Entschlacken im Frühjahr und für die ewige Schönheit sowieso.

Beim **Giersch** können Sie sich darauf verlassen, dass er nächstes Jahr auch noch da ist, selbst wenn die Gärtner diesen Bestseller gelesen und ihn selbst geerntet haben ...

Ein Herz fürs Grünflächenamt: Ernten Sie Kräuter!

Der keusche Blick

Wenn Sie eine Frau sehen, die mit gesenktem Blick durch die Stadt wandert, kann es sein, dass ich das bin. Immer auf der Suche nach dem nächsten grünen Zwinkern zwischen zwei Pflastersteinen.

Sollten Sie das einmal selbst gemacht haben, wissen Sie, was ich sehe: manchmal nichts, deprimatives Einheitsgrau, manchmal interessanteste zarte Salatkräuter!

In meinen Heimatstädten (Sie wundern sich über den Plural? Ich komme aus dem Ruhrgebiet, dort wissen Sie nie so genau, wo die eine Stadt aufhört und die andere anfängt, und irgendwie bin ich in mehreren zu Hause ...) weiß ich mittlerweile sehr genau, wo die Gänsedistel, das Vergissmeinnicht, der Giersch, die Schaumkräuter wohnen. Nämlich nur an bestimmten Stellen, eins an diesem Straßenrand, das andere vor Haus Nr. 3 in der Nachbarstraße, das dritte an der ehemaligen Bahntrasse links. Das ganze Suchen kommt Ihnen mühsam vor? Aber nein! Es fördert die Intelligenz!

Aktiv gegen Alzheimer: Kräutersuchen macht schlau!

Als ich mich über viele Jahre mit den tropischen Regenwäldern beschäftigt habe (lesen Sie ruhig weiter, es hat unbedingt mit dem Thema zu



Wilde Möhre in Köln