







Die Küchenschelle ist eine wunderschöne Frühlingspflanze. In rohem Zustand ist sie sehr giftig. Getrocknet hat sie diese Giftigkeit nicht mehr. Früher wurde die Pflanze bei vielen Erkrankungen eingesetzt. Siehe auch Seite 166.

Liesel Malm

Meine liebsten Wildkräuter

Neues von der
Kräuter-Liesel
mit ihren besten
Rezepturen

Bassermann
Inspiration



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profisilk* liefert Sappi, Alfeld.

ISBN 978-3-572-08149-3

1. Auflage 2014

© 2014 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Projektleitung: Herta Winkler, München

Herstellung: Sonja Storz, München

Konzeption und Gesamtproducing: JUNG MEDIENPARTNER GmbH, Limburg/Lahn

Layout: Gabriele Kiesewetter, Beselich

Druck und Bindung: Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal

Printed in Austria

Inhalt

Alles hat seine Zeit 12

Vorwort und Einleitung 13

Ackerminze 16

Amarant 17

Apfelbaum 18

Augentrost 19

Bachbunge 20

Barbarakraut 21

Bärenklau, Wiesen- 22

Bärentraube, Immergrüne 23

Bärlapp 24

Bärwurz 26

Beifuß, Gewöhnlicher 27

Beinwell 28

Benediktendistel 30

Berberitze, Gewöhnliche 31

Berufkraut, Kanadisches 32

Bibernelle, Kleine 33

Blutweiderich, Gewöhnlicher 34

Bocksbart, Wiesen- 36

Bockshornklee 38

Brennnessel 39

Diptam 40

Eberraute 41

Eberwurz 42

Efeu 43

Ehrenpreis, Wald- 44

Eibisch, Echter 45

Eiche, Stiel- 46

Eisenkraut, Griechisches 47

Enzian, Gelber 48





Farn, Wurm-, Echter	50
Faulbaum	52
Feldulme	53
Fenchel, Wilder.	54
Fetthenne, Große	56
Fichte, Gemeine	57
Fieberklee - Bitterklee	58
Franzosenkraut, Kleinblütiges	60
Franzosenkraut, Bewimpertes	60
Gamander, Echter	61
Gänseblümchen	62
Geißraute.	63
Gilbweiderich, Gemeiner	64
Habichtskraut, Kleines.	65
Haselnussstrauch	66
Haselwurz, Gewöhnliche	67
Hauhechel, Dornige	68
Hauswurz, Echte	69

Heckenrose	70
Heidekraut.	72
Heidelbeere	73
Heiligenkraut	74
Himbeere.	75
Hirschzunge	76
Hohlzahn, Gelber.	77
Hohlzahn, Gewöhnlicher	77
Hundszunge, Echte	78
Immenblatt	80
Immergrün, Kleines	81



Kalmus.....	82	Roskastanie, Gewöhnliche.....	118
Katzenpfötchen, Gewöhnliches	84	Sanddorn.....	119
Kerbel, Wiesen-	85	Sanikel	120
Kerbel, Garten-.....	85	Sauerampfer, Großer	121
Kirschbaum, Wilder.....	86	Schafgarbe.....	122
Knoblauchsrauke	88	Scharbockskraut.....	123
Knorpelmöhre, Große.....	89		
Bischofskraut.....	89		
Knöterich, Vogel-.....	90		
Knöterich, Wiesen-	91		
Kornblume	92		
Leberblümchen.....	94		
Leinkraut, Echtes	96		
Liguster	97		
Linde, Sommer-	98		
Linde, Winter-.....	98		
Löffelkraut, Echtes	99		
Luzerne (Alfalfa).....	100		
Meisterwurz	102		
Melde, Weiße	103		
Mispelbaum.....	104		
Moosbeere (Cranberry).....	105		
Muskatellersalbei	106		
Nachtkerze.....	108		
Nachtviole, Gewöhnliche	109		
Natternkopf.....	110		
Pastinake	111		
Pfennigkraut	112		
Portulak.....	113		
Quecke	114		
Quendel.....	115		
Ringelblume	116		





Schlüsselblume	124
Schneeball, Gewöhnlicher.....	125
Schöllkraut	126
Schwarzdorn.....	127
Schwertlilie	128
Sellerie, Echter	129
Senf, Wilder.....	130



Springkraut, Großes.....	131
Steinsame, Echter	132
Stiefmütterchen, Wildes	133
Sumpfporst	134
Süßdolde	135



Süßholz	136
Teufelsabbiss, Gewöhnlicher.....	137
Topinambur.....	138
Wacholder	139
Walderdbeere	140
Waldmeister	141
Waldrebe, Aufrechte	142
Waldrebe, Gewöhnliche	142
Wegerich-Arten: Mittlerer, Spitz-, Breit-	143
Wiesenklee, Roter.....	144
Wiesenknopf, Großer	145

Wiesenknopf, Kleiner	145
Wiesenkümmel	146
Wiesenraute, Akeleiblättrige.....	147
Zaunwinde.....	148
Zwergholunder	150

Giftpflanzen, die jeder kennen sollte	151
Acker-Gauchheil.....	152
Bilsenkraut, Schwarzes	154
Christrose	156
Eisenhut, Blauer	158
Feldrittersporn	160
Fingerhut, Roter	162
Jakobs-Kreuzkraut	164
Küchenschelle, Gewöhnliche	166
Nachtschatten, Bittersüßer	168
Pfaffenhütchen	170
Poleiminze.....	172
Schierling, Gefleckter.....	174
Seidelbast, Gemeiner	176

Stechapfel, Gemeiner	178
Tollkirsche.....	180
Zaunrübe.....	182
Nachwort.....	184

Register der Heilwirkungen, der Inhaltsstoffe, Beschwerden und Krankheitsbilder	186
--	------------

Bildnachweis	189
--------------------	-----



Alles hat seine Zeit

Prediger 3

2, 4, 5, 8

Alles hat seine bestimmte Stunde
und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit.

Geboren werden hat seine Zeit
und Sterben hat seine Zeit.

Pflanzen hat seine Zeit
und das Gepflanzte ausreißen hat seine Zeit.

Weinen hat seine Zeit
und Lachen hat seine Zeit.

Umarmen hat seine Zeit
und sich der Umarmung enthalten hat seine Zeit.

Lieben hat seine Zeit
und Hassen hat seine Zeit.

Krieg hat seine Zeit
und Frieden hat seine Zeit.





Eine Ära ist zu Ende

„Wenn wir unser Gartentürchen zumachen, macht uns der liebe Gott eine größere Tür auf!“ So schrieb mir Herr Pfarrer Lixenfeld, ehemaliger Domkapitular, zum Trost, als er das Bild von mir in der Zeitung sah, auf dem ich das Kräutergartentürchen zusperre.

Bei einer Führung durch meinen Kräutergarten, an der auch Pfarrer Lixenfeld teilnahm, segnete er meine Kräuter und sprach ein wunderschönes Segensgebet.

Dann sangen wir gemeinsam: „Maria, dir empfehlen wir, was grünt und blüht auf Erden. O lass es eine Himmelszier in Gottes Garten werden!“

Mit diesem Brief und der Erinnerung an diesen schönen Tag hat er mich wirklich getröstet. Alles hat seine Zeit.

Vorwort

Ich bin nun 80 Jahre alt und muss kürzer treten. Den großen Kräutergarten kann ich nicht mehr bewältigen. Das tut mir nicht nur Leid, es tut mir in der Seele weh. Allein der Gedanke, dass er verwildert, schmerzt mich sehr. Wenn ich an die armen Vögel denke, die ich im Winter gefüttert habe, wird mir ganz seltsam zumute, obwohl ich weiß, dass sie sich den Samen der vielen Pflanzen ja suchen können. Sie werden wohl satt werden.

Fast dreißig Jahre habe ich Tag um Tag in meinem Garten gewerkelt. Das hat nun ein Ende.

Man muss aber nicht unbedingt einen Garten haben. Wer mit offenen Augen durch Gottes herrliche Natur wandert, wird viele Wildpflanzen, Kräuter sowie Bäume entdecken und sich an ihnen erfreuen. Vielleicht auch das eine oder andere Pflänzchen, wenn erlaubt, ernten für eine heilsame Arznei. In diesem Buch sind viele Anregungen zu finden.

Doch ich kann und will meine Hände noch nicht in den Schoß legen. Daher habe ich mir andere Aufgaben gesucht. Im Vordergrund steht das Schreiben. Ich habe soeben dieses (mein zweites) Buch vollendet. Ich wünsche mir, dass es ebenso erfolgreich wird und die Leser erfreut, wie mein erstes Buch „Die Kräuter-Liesel“. Ein drittes Buch ist auch schon in der Planung – man wird sehen, wie es weitergeht! Es hat eben alles seine Zeit.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen lieben Menschen, die mir geholfen haben, dieses Buch zu verwirklichen.

Ihre Liesel Malm



Einleitung

Die natürliche Kraft der Wildkräuter

Als Wildkräuter bezeichnet man Pflanzen, die nicht vom Menschen kultiviert und gezüchtet wurden. Sie enthalten sehr wertvolle Vitalstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe in hoher Konzentration. Die wilden Pflanzen gedeihen in der Natur ohne menschliche Pflege auch unter schwierigsten Bedingungen. Sie werden nur selten von Insekten oder Pilzkrankheiten befallen. Wildpflanzen sind sehr robust und ausgesprochen vital. Diese Vitalität überträgt sich, wenn man sie als Nahrung oder als Heilpflanze nutzt, denn sie verfügen über einen vielfach höheren Vitalstoffgehalt als kultivierte Pflanzen.

Schon das kleine Gänseblümchen übertrifft den Gehalt an Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen eines Kopfsalates (im Vergleich je 100 Gramm) um ein Vielfaches. Dabei liegt das Gänseblümchen bezüglich der Vitalstoffinhalte noch im mittleren Bereich der Inhaltsmengen. Das Franzosenkraut und die Brennnessel zum Beispiel übertreffen dieses noch

einmal erheblich. In Bezug auf Vitamine und Proteine ist die Inhaltskonzentration bei den Wildpflanzen gegenüber den Kulturpflanzen ebenfalls um ein Vielfaches höher.

Wildkräuter schmecken einfach viel besser

Dass Wildpflanzen wesentlich aromatischer und intensiver als Kulturpflanzen schmecken, liegt am höheren Gehalt von Vital- und Mineralstoffen, aber auch daran, dass diese viele so genannte bioaktive Pflanzenstoffe enthalten. Diese Substanzen können Krankheiten vorbeugen und auch heilen. Die Bitterstoffe der Wildkräuter stärken zum Beispiel die Magen- und Gallenfunktion, verhindern Gärprozesse und Blähungen bei der Verdauung und beugen Pilzkrankheiten vor. Bitterstoffe unterstützen darüber hinaus die Fettverdauung und die Entgiftung durch die Leber, und sind in fast allen Wildkräutern reichlich enthalten.

Wildkräuter selbst sammeln oder anbauen

Die Frische und Heilkraft von selbst gesammelten oder selbst angebauten Wildkräu-

tern lässt sich wohl kaum übertreffen. Auf diese Weise können Sie sicher sein, dass die Pflanzen frei von chemischen Spritzmitteln und künstlichen Düngemitteln sind. Wenn Sie in der Natur Kräuter sammeln, so achten Sie darauf, dass Sie abseits von Straßen, Feldern und Tierweiden sammeln. Waschen Sie Ihre Kräuter mit klarem Wasser ab.

Wichtig: Nehmen Sie keine Pflanzen aus der Natur, die unter Naturschutz stehen und keine, die sie nicht hundertprozentig bestimmen können. Es könnten auch giftige Pflanzen dabei sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, so können Sie die Wildkräuter bei Spezialversendern bestellen. Ich empfehle Ihnen, sich der Führung von Kräuterkundigen anzuvertrauen, damit Sie die Pflanzen kennen und bestimmen lernen. Im September 2014 wird voraussichtlich auch mein Wildkräuterführer erscheinen, der Ihnen auch bei der Bestimmung in der Natur helfen soll.

Adressen von Kräuterkundigen für Kräuterführungen sowie von Spezialversendern finden Sie reichlich im Internet.

A photograph of a forest floor covered in bluebell flowers. A large tree trunk with moss is on the left. The background is a dense forest with green foliage.

Meine liebsten *Wildkräuter* und Wildpflanzen

Dieses Buch widme ich
meinen Kindern, Enkelkindern
und Urenkelkindern,
sowie all den Menschen,
die sich an Gottes
herrlicher Natur erfreuen!



Ackermintze

Mentha arvensis
auch Wilde Minze, Feldminze

Die Ackermintze wächst in der Natur sehr häufig und wird allgemein als Ackerunkraut bezeichnet. In der Gattung *Mentha* gibt es viele verschiedene Kreuzungsformen, sogenannte „Hybriden“. Diese haben viele Eltern, so auch die „Echte Pfefferminze“. In Wirklichkeit ist bei ihr gar nichts echt, sie ist eine Zufallskreuzung aus Grüner Minze und Wassermintze. So gibt es auch Unterschiede bei der Ackermintze. Das kommt daher, weil sich Minzen immer wieder untereinander kreuzen und somit viele Bastarde entstehen lassen. Grob gesagt gibt es zwei Gruppen der vielen Arten der Minze. Bei der einen Gruppe haben die Pflanzen ährige Blütenstiele, bei der anderen Gruppe sind es quirlige Blütenstiele, und zu dieser gehört die Ackermintze. Ackermintze und alle anderen Minzen haben krampflösende, schmerzlindernde, schleimlösende, blähungswidrige, leberwirksame, wurmtreibende, keimfördernde und nervenstärkende Eigenschaften. In erster Linie werden Minzen für Tee verwendet. Dafür schneidet man die langen Triebe, wenn sie anfangen zu blühen, 10 Zentimeter über dem Erdboden ab, bündelt sie zu lockeren Sträußen und hängt sie an einem luftigen Ort, nicht an der Sonne, zum Trocknen auf.



Minze-Tee bereitet man wie folgt:

Für eine große Tasse Tee nimmt man zwei Teelöffel getrocknetes Kraut, übergießt mit einem Viertelliter kochendem Wasser, lässt 10 Minuten ziehen, seiht ab und trinkt schluckweise. Drei Tassen am Tag genügen und sind hilfreich bei oben genannten Beschwerden.

Ein **Minze-Öl** kann man sich in der Apotheke kaufen. Es ist zum Einreiben bei Kopf- und Rheumaschmerzen zu verwenden.

In einem **Kräuteressig** sollten ein paar frische Minzeblättchen nicht fehlen.

Ferner kann man Salate und Quarkspeisen sparsam mit Minze verfeinern oder garnieren.



Die **Ackermintze** wächst an feuchten Orten, wie Sumpfwiesen, Gräben, Schuttplätzen, Waldwegen und auch in Gärten und wird bis 45 Zentimeter hoch. Sie vermehrt sich durch Ausläufer und wandert so immer weiter. Sie gehört, wie alle anderen Minzen, zur großen Familie der Lippenblütler. Sie ist ein wenig niederliegend, am Ende aber wieder aufsteigend. Am Ende eines jeden Stängels hat sie ein Blattbüschel. Ihre Blüten sitzen zu Quirlen in den Blattachseln, sind von schöner lila-rosa Farbe und erinnern an Kelche. Die Früchte der Ackermintze sind gelbbraun gefärbt.



Amarant

Amaranthus retroflexus
auch Zurückgekrümmter Fuchsschwanz

Das Getreide der Inkas und Azteken wird als Amarant bezeichnet. Er gehört zu den ältesten von Menschen angebauten Getreidearten. Vor etwa 3000 Jahren soll er schon gezüchtet worden sein. Die hohe, belaubte, meist rötliche Pflanze wurde als Gemüse- und Getreidepflanze genutzt. Es gibt viele verschiedene Amarantarten, aber nur der oben genannte Fuchsschwanz wächst in unserer Region als Wildpflanze, alle anderen Arten werden kultiviert. Im 19. Jahrhundert soll dieser Fuchsschwanz aus Nordamerika nach Europa gekommen sein. Der bei uns bekannte Amarant ist der große, rot blühende, hängende Fuchsschwanz, der als Zierpflanze in Gärten gezogen wird. Es gibt ungefähr 60 Amarantarten, jedoch verschwanden sie fast vollständig mit der Ausrottung der Inkas und Azteken durch die Spanier. Damit wurde der ganzen Welt ein wertvolles Nahrungsmittel genommen. Übrigens stammt der Amarant aus derselben Region wie die Kartoffel, nämlich aus dem Hochland der Anden. Der Amarant kann geröstet und durch Hitze aufgepuffert, zu Mehl vermahlen oder als Getreide gekocht werden. Für Kinder und kranke Menschen wird er als besonders nahrhaft und stärkend angesehen. Die Amarantsamen sind winzig, 1000 bis 3000 Samen wiegen gerade mal ein Gramm. Beim Backen und Kochen ist eine Mischung von Amarantmehl und Weizenmehl sehr zu empfehlen. Beide Getreidearten enthalten reichlich Aminosäuren. Die in dem einen weniger sind, sind in dem anderen üppig vorhanden. Es gibt acht essenzielle Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Wir sollten also öfter Amarant in unseren Speiseplan einbeziehen. Beim Backen könnte man leicht ein Drittel der Mehlmenge durch Amarantmehl ersetzen. Bei der Zubereitung vieler anderer Speisen, wie Suppen, Pfannkuchen, Klößen, Konfekt usw., überall ist Amarant einzusetzen, wir müssen nur ein wenig nachdenken und ausprobieren. Außerdem sind junge Amarantblätter, ähnlich zubereitet wie Spinat, ein sehr leckeres Gemüse.



Amarant gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Er wird bis zu 100 Zentimeter hoch, hat einen verzweigten, behaarten, im unteren Teil oft rötlichen Stängel, an dem die eiförmigen Laubblätter sitzen. Während der Blütezeit zwischen Juli bis September bilden sich ährenförmig nach oben wachsende, stachelige Blütenstände. Die Frucht des Amarant ist eine Kapsel Frucht.



Apfelbaum

Malus domestica (Kulturapfel)

Malus sylvestris (Holzapfel)



Der Apfelbaum ist über die ganze Erde verbreitet, die Wildform, also der Holzapfel, sowie alle Kulturapfelbäume. Die Heimat des Apfelbaums soll aller Wahrscheinlichkeit nach Zentral- und Westasien sein. Der Holzapfelbaum ist eher ein Strauch oder ein kleiner Baum, im Gegensatz zu den kultivierten Apfelbäumen. Die Blüten beider Baumarten sind gleich, weiß bis rosa überlaufen. Ihre Früchte sind aber ganz unterschiedlich, die des Holzapfels (Abbildung unten) sind eher klein und meist von grünlicher Farbe. Die der kultivierten Apfelbäume sind je nach Sorte recht groß, grün, gelblich, rotwangig, rau und mit glatter Haut (Abbildung Mitte). Es kann vorkommen, dass ein Kulturapfelbaum verwildert und wieder zu seiner ursprünglichen Form zurückfindet. Ein kultivierter Apfelbaum ist wesentlich anspruchsloser als ein Holzapfelbaum, der in nahrhafter, kalkreicher Erde mit viel Feuchtigkeit und viel Sonne wachsen möchte. Ein kultivierter Apfelbaum dagegen fühlt sich überall wohl. Beide Apfelbäume vertragen im Frühjahr sehr schlecht Spätfröste, Blüten und damit die Fruchtbildung werden durch sie zerstört. Die Geschichte des Apfelbaums hat eine lange Vergangenheit. Schon in der Bibel lesen wir darüber. In zahlreichen Märchen, Legenden und Sagen spielt der Apfelbaum eine Rolle. Wir sollen ihn den Römern zu verdanken haben, die uns mit 22 Apfelsorten beglückten. Heute können wir aus 1000 verschiedenen Sorten wählen. Leider sind alte, sehr robuste Sorten nicht mehr erhältlich und Opfer vieler Neuzüchtungen geworden, die in Monokulturen angebaut werden und sich besser vermarkten lassen. Beide Arten, Wild- und Kulturapfelbaum, haben gleiche gesunde Eigenschaften: allgemein stärkend und aufbauend, appetitanregend, fiebersenkend, harntreibend, stopfend und blutstillend. Bei Durchfall einen geriebenen Apfel, der schon ein wenig oxidiert, gegessen, wirkt wahre Wunder. Einen bis zwei Äpfel am Tag sollte jeder verzehren – in gesunden und in kranken Tagen.



Der **Apfel** gehört innerhalb der Familie der Rosengewächse zur Pflanzengattung der Kernobstgewächse. Die Apfelblüten blühen von Ende April bis Mai weiß bis zartrosa. Das Apfelgehäuse ist in fünf Kammern geteilt, in denen sich jeweils zwei Samen befinden. Die Samen sind braun bis schwarz. Ein Apfelbaum kann bis zu 10 Meter hoch werden.

Augentrost

Euphrasia officinalis
auch Augustinuskraut, Milchdieb, Wegleuchte

Man muss schon genau hinschauen, um die kleine Pflanze zu entdecken. Sie wächst nur im Gras und nirgends anderswo. Ich habe mehrmals versucht, sie in meinem Kräutergarten anzusiedeln, aber immer vergebens. Im Urlaub in Österreich habe ich den Augentrost auf Almwiesen reichlich blühen gesehen. Ein Viehhirte erzählte mir, dass Kühe, wenn sie Augentrost gefressen haben, weniger Milch gäben. Daher wohl der Name Milchdieb. Nur wenige Pflanzen werden in der Augenheilkunde verwendet, dazu zählt der Augentrost. Äußerlich als Spülung oder als Tee aufgetupft, lindert er Entzündungen, besonders der Bindehaut und des Lidrandes. Augentrost hilft nicht nur dem Auge, er hat noch andere Eigenschaften. Er könnte genauso gut Magentrost heißen. Als Tee getrunken, als Tinktur genommen oder in homöopathischer Weise in Form von Globuli eingenommen, kann Augentrost heilend wirken bei Magenbeschwerden, Magen-Darm-Geschwüren, Blähungen, Husten und Kopfschmerzen. Ferner bei Arthrosen, Rheuma und Gicht.



Für einen Tee nimmt man:

Zwei gehäufte Teelöffel getrocknetes Kraut, übergießt mit einem Viertelliter kochendem Wasser, lässt 10 bis 15 Minuten zugedeckt ziehen, seiht ab und trinkt schluckweise.

Man kann vom getrockneten Kraut auch ein **Pulver** herstellen, das man in Wasser eingerührt einnehmen oder über das Essen streuen kann.



Der **Augentrost** ist eine einjährige Pflanze, die in Europa fast überall in trockenen Wiesen, Heiden und Grashängen wächst, und zählt zur Familie der Sommerwurzgewächse. Sie ist ein Halbschmarotzer und wird 10 bis 30 Zentimeter hoch. Der untere Teil der Pflanze ist fast kahl, im oberen Teil verzweigt sie sich sehr. Halbschmarotzer heißt, ihre Wurzeln sitzen mit ihren Saugorganen auf benachbarten Wirtspflanzen. In den Achseln der oberen Blätter wachsen die winzigen Blüten in weiß bis violett gestreift mit gelbem Schlund. Die Blütezeit ist von Juli bis September. Es bilden sich Kapselfrüchte.