

Monika Engelmann

Täglich seh' ich neue Kräuter

Kraft schöpfen aus Garten, Wald und Wiese



HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Danke Klaus, mein Seelenverwandter!



Inhalt

Frühling	7	Linde	106
Märzveilchen	10	Brennnessel	110
Birke	14	Schwarzer Holunder	116
Schlehe	20	Gundermann	120
Huflattich	24	Rose	124
Vogelmiere	30	Kornelkirsche	128
Gewöhnliche Knoblauchsrauke	34	Ackerwinde	132
Scharbockskraut	38	Eiche	134
Gänseblümchen	42	Weißdorn	138
Echtes Lungenkraut	46	Gewöhnliche Fichte	144
Gewöhnliche Hasel	50	Europäische Eibe	148
Weide	54	Register	151
Schaumkraut	58		
Waldmeister	64		
Esche	68		
Löwenzahn	72		
Vogelbeere	78		
Wiesensalbei	82		
Bärlauch	88		
Apfel	92		
Wiesenklee	96		
Wegerich	100		





Frühling

– la primavera, springtime, le printemps –
was für ein Wort der Hoffnung und des Wandels für alle Menschen,
die das Glück haben, in unseren Breiten leben zu dürfen

Endlich erreicht uns die Sonne wieder und elektrisiert alles Lebendige. Durch die längere und intensivere Helligkeit werden verstärkt Glückshormone, wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Schnell stellt sich eine Euphorie ein, die bei vielen Frühlingsgefühle auslöst.

Ein neuer Lebenszyklus beginnt

Für die Pflanzenwelt bedeutet es viel mehr: eine vollkommene Erneuerung. Es beginnt ein Wettrennen nach Licht und Wärme. Viele, wie das Schneeglöckchen, können es gar nicht erwarten und treiben schon durch den Schnee aus. Andere, wie die Hasel, blühen oftmals schon im Februar und ärgern durch die Windbestäubung so manche Allergikernase. Die meisten sind allerdings auf die tatkräftige Mithilfe von Abermillionen tierischer Bestäubungshelfer wie Bienen,

Hummeln, Fliegen, Schmetterlinge und anderen Insekten angewiesen. Auch für sie beginnt ein neuer Zyklus des Lebens und der Fortpflanzung. Die Wildbienen verlassen wie auf ein Kommando ihre Überwinterungsverstecke und geben sich neben der Nahrungsaufnahme einem einzigen bacchantischen Treiben hin.

Für sie bedeutet das gleichzeitige Aufblühen vieler Blumen und Kräuter ein totales Überangebot an leckeren Pollen und Nektar. Wir sollten es den Tieren, die es nach draußen drängt, gleich tun und unbedingt unsere natürliche Umgebung erkunden.

Das Wunder vor unserer Haustür

Wer das Glück hat, einen frühlingshaften Auwald zu finden, wird das Bild, das sich ihm bietet, nie wieder vergessen. Durch die

noch blattlosen Buchen, Eichen oder Erlen erreichen die Sonnenstrahlen ungehindert den Waldboden und führen zu einer unglaublichen Blütenpracht. Teppiche von leuchtend violetten Blüten, die dann in ein Meer von weißen oder gelben Knospen übergehen. Dazwischen schon einzelne, kräftig grüne Bärlauchblätter und ein erstes, zart schimmerndes Grün an einzelnen Baumzweigen. Es ist ein einziger Farbenrausch, der nur noch durch den frischen Duft des Waldes und das Summen der Insekten gesteigert wird.

Man ist sofort an Impressionen à la Claude Monet erinnert und nimmt sich vor, den Rat der Teresa von Ávila »Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen« häufiger zu herzigen.

Das Herz geht einem auf und Franz von Assisis Gleichstellung aller Lebewesen kommt einem in den Sinn: »Alle Geschöpfe der Erde fühlen wie wir, alle Geschöpfe streben nach Glück wie wir. Alle Geschöpfe der Erde lieben, leiden und sterben wie wir, also sind sie uns gleich gestellte Werke des allmächtigen Schöpfers – unsere Brüder.«

Mit der Kraft der Pflanzen Seele und Körper aufwecken

Für mich als Kind, das in einem großen Nutzgarten aufwachsen durfte, war es schon immer faszinierend, das Werden und Vergehen, das Säen und das Ernten zu erleben. Besonders beeindruckend fand ich diese im Frühling sich zeigende Urkraft, die die kahlen Pflanzen und Böden in blühende und

grüne Schönheiten verwandelt. Mit zunehmenden Alter machte ich mir mehr und mehr Gedanken über die Bedeutung der Pflanzen und mit ihnen natürlich auch über die Rolle der Tiere für unser Leben und für das Leben unserer Vorfahren. Nachfragen bei alten Leuten förderten Märchen, Sagen und Überlieferungen zutage, die uns heute noch bezaubern. Nicht lange vor meiner Geburt zogen die Männer vom Land noch ehrfurchtsvoll ihren Hut, wenn sie an einem Hollerbusch vorbeigingen – dies zu einer Zeit, als schon Dieselrösser die Äcker pflügten. Und dann begeistern natürlich auch die Dichter und Poeten, die es mit ihrer Kunst schaffen, die Gefühle, die Stimmungen, die Farben, die Gerüche, die Laute des Frühlings in wundervolle Worte und Sätze zu packen. Für mich ist das pure Schönheit und Glück, die ich gerne durch dieses Buch weitergeben möchte.

Sie halten hier eine Sammlung heimischer Wildpflanzen in den Händen, deren positive Eigenschaften schon von unseren Vorfahren geschätzt und angewandt wurden. Wie wir die Kraft des Frühlings das ganze Jahr über für unser Wohlbefinden nutzen können, zeige ich anhand von Tipps, altem Wissen und Rezepten. So können Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die uns die Natur in unmittelbarer Nähe bietet, entdecken und genießen.

Ah! Wie die buttergelbe Sonne
uns wärmend durch die Poren dringt!
Wie neu erwachte Frühlingswonne
uns das vergrämte Herz beschwingt!
Dem wintermüden Menschentume
erheitert ihr die Fantasie,
Schneeglöckchen, Veilchen, Schlüsselblume
und was auf Wiesen sonst gedieh!
Im Mistbeet herrscht ein reges Leben;
Das drängt sich an das helle Licht
und will uns bald Gemüse geben,
will Zutat sein zum Leibgericht.
Und wie sich froh den Hühnersteißen
entringt das liebe Osterei!
So mag sich die Natur befleißten,
dass sie nebst schön auch schmackhaft sei.
Das Starkbier regelt dann die Stühle,
wenn Hertling spricht, ist's ebenso,
man sitzt im Frühlingslustgeföhle
und wird im Sitzen lebensfroh.

LUDWIG THOMA (1867 – 1921)



Märzveilchen

(*Viola odorata* L.)

regionale Volksnamen:

**Wohlriechendes Veilchen, Duftveilchen, Heckenveilchen,
Marienstengel, Osterveigerl, Schwalbenblume**

„fröhlich, bescheiden, rein, hoffnungsbringend“

Die drei ersten Veilchenblüten des Jahres unbedingt aufessen. Ein alter Volksglaube versichert, auf diese Weise ein Jahr lang wirkungsvoll gegen Fieber geschützt zu sein. Außerdem soll es auch noch Glück bringen. Wer mag da noch zögern? Sobald der Schnee

an sonnenverwöhnten Gehölzrändern geschmolzen ist, sind die ersten Märzveilchen des Jahres zu finden. In alten Zeiten eine hoffnungsbringende Entdeckung, denn das Veilchen kündet als Frühlingsbote vom endgültigen Ende der kalten Jahreszeit.

Das Märzveilchen ist das wohlriechende Sinnbild für Frühling und Hoffnung.

*Die Kinder haben die Veilchen gepflückt,
all, all, die da blühten am Mühlengraben.
Der Lenz ist da; sie wollen ihn fest
in ihren kleinen Fäusten haben.*

THEODOR STORM (1817 – 1888)

Da das Veilchen sehr wichtig als Heilpflanze und für rituell-religiöse Handlungen war, wurde es schon in der Antike von den Menschen geschätzt und als Gartenpflanze kultiviert. Es steht für Jungfräulichkeit, Demut, Bescheidenheit, Anstand und das Paradies.

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Vielchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
— Horch von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!*

EDUARD MÖRIKE (1804 – 1875)

Das Veilchen

*Ein Veilchen auf der Wiese stand
Gebückt in sich und unbekannt;
Es war ein herzig's Veilchen.
Da kam eine junge Schäferin,
Mit leichtem Schritt und munterm Sinn,
Daher, daher,
Die Wiese her, und sang.*

*Ach! denkt das Veilchen, wär ich nur
Die schönste Blume der Natur,
Ach, nur ein kleines Weilchen,
Bis mich das Liebchen abgepflückt
Und an dem Busen matt gedrückt!
Ach nur, ach nur
Ein Viertelstündchen lang!*

*Ach! aber ach! das Mädchen kam
Und nicht in acht das Veilchen nahm,
Ertrat das arme Veilchen.
Es sank und starb und freut' sich noch:
Und sterb' ich denn, so sterb' ich doch
Durch sie, durch sie,
Zu ihren Füßen doch.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749 – 1832)

Auch die Entstehungsmythologie wird dem lieblichen Charakter der Blume gerecht: Der Schwerenöter Zeus verwandelte die Nymphe Io als Schutz vor der eifersüchtigen Hera in eine bezaubernde, junge Kuh und ließ für sie eine ganze Wiese duftender Veilchen erblühen. Einzig diese Pflanze war eine ihrer Schönheit angemessene Speise.

Welche magischen Inhaltsstoffe birgt diese Pflanze nur in sich, die uns jedes Jahr im März und April mit ihren duftenden, lila Blüten so berauscht?

Es finden sich unter anderem viel Saponine, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Alkaloide und Flavonoide im Veilchen. Volksheilkundlich wird seine schleimlösende Wirkung schon lange bei Bronchialkatarrhen genutzt. Der Duft gilt als entspannend und stressabbauend.

Bereits Hildegard von Bingen (1098 – 1179) empfahl das schon von Hippokrates und

Dioscurides (1. Jhd. n. Chr.) verwendete Heilkraut: »*Und wer an dreitägigem Fieber leidet, der nehme Veilchen und zu dessen dritten Teil Wegerich und Pfefferkraut, zweimal so viel wie Wegerich, und diese Kräut-lein esse er häufig mit Essig oder gebratenem Salz.*«

Die Lieblingspflanze Napoleon Bonapartes, nachdem ihm seine spätere Frau Josephine de Beauharnais beim Kennenlernen einen Veilchenstrauß zugeworfen hatte, bietet aber auch in der Küche, hier speziell bei Nachspeisen Besonderes.

Die Blüten sind eine tolle Garnitur, lassen sich super kandieren, aromatisieren Zucker, Säfte, Essige, Gelees und Sirupe. Die Blätter können gut in Salate, Gemüse und Saucen eingearbeitet werden.

KANDIERTE VEILCHEN

1 kleine Handvoll frische Veilchenblüten
1 Eiweiß
50 g Puderzucker

Saubere Blüten an einem sonnigen Vormittag pflücken.

Blüten nicht waschen.

Mit leicht angeschlagenem Eiweiß bestreichen oder in Eiweiß tauchen, dann von allen Seiten mit Puderzucker bestäuben.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im lauwarmen Backofen bei 40 °C circa 2 Stunden trocknen lassen.

Möglichst gleich verwenden. Eine wundervolle Garnitur für alle Fälle.

VEILCHEN-SIRUP

schleimlösend, blutreinigend, bei fest-sitzendem Husten

2 x ½ Handvoll Veilchenblüten,
jeweils frisch gepflückt
150 ml Wasser
150 ml flüssiger Honig

Erste ½ Handvoll Blüten mit kochendem Wasser übergießen, 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen, dann abfiltrieren. Absud nochmals aufkochen und die zweite ½ Handvoll Blüten damit übergießen. Weitere 24 Stunden ziehen lassen und abseihen. Zum Absud die gleiche Menge Honig zugeben und auflösen. In der Volksheilkunde wird empfohlen bei Bedarf 2 x täglich 1 TL Sirup morgens und abends einzunehmen. Gekühlt aufbewahrt etwa 14 Tage haltbar.

VEILCHEN-TEE

*schleimlösend, auswurffördernd,
antibakteriell, blutreinigend, bei Husten
und Bronchitis mit festsitzendem Schleim,
Frühjahrskur*

2 TL getrocknetes Veilchenkraut (Stängel, Blätter und Blüten)
150 ml Wasser

Kraut mit kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb abseihen.

In der Volksheilkunde wird empfohlen bei Bedarf 2 x täglich 1 Tasse Tee zu trinken.

Tipp: Der Tee hilft auch als Waschung bei Hautleiden oder als Gurgellösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Süßeren Duft
als alle Düfte
der Welt
verbreitet das Veilchen,
die liebliche Blume.

FRANCIS BACON (1561 – 1626)



Birke

(*Betula L.*)

»licht, zart, beweglich, frühlingshaft, leuchtend«

Das Wort *Birke* kommt von dem indogermanischen *bherHgō* und bedeutet schimmernd, glänzend. Das bezieht sich auf die helle Rinde, gelegentlich betrifft es auch den ganzen Baum. Sie treibt kräftig aus und ihre vielen zarten grünen Blätter spiegeln den Neubeginn eines Jahreszyklus wieder. Einzigartig steht die Birke sturmgepeitscht von kräftigen, kalten Frühjahrsregenschauer triefend, das frische Sonnenlicht spiegelnd,

schimmernd und glänzend auf der Wiese. Als Symbol für Jugend, Frühling und Fruchtbarkeit wurde die Birke schon immer sehr geschätzt. Germanen und Slawen bewunderten ihre Stärke und Anpassungsfähigkeit. Als schnellwachsende Pionierpflanze stellt die Birke keine besonderen Ansprüche an Boden, Nährstoffe und Wasserversorgung. Nur ausreichend Licht braucht sie. Sie ist eine Wegbereiterin für Buche und Eiche,