

Frühling

Schlüsselblume



Veilchen



Gänseblümchen



Spitzwegerich



Gundelrebe



Löwenzahn



Frühling – weitere Informationen

<p>Schlüsselblume</p> <p>Wo: Wiesen, Waldränder Verwendung in der Küche: Besonders die Blüten schmecken honigsüss und können auch als Dekoration dienen. Junge Blätter eignen sich für Salate oder sie werden wie Spinat gekocht. Gemischt mit anderem Gemüse sind sie ebenfalls gut zu verwenden. Heilwirkung: Abhusten, Bronchitis (verschleimt), Gicht, Kopfschmerzen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung Bemerkung: Im Kanton TG geschützt!</p>	<p>Veilchen</p> <p>Wo: Waldränder, Lehmböden Verwendung in der Küche: Die Blüten und Blütenknospen können roh gegessen werden. Sie eignen sich für verschiedene Salate, Tee, Gemüsegericht, Füllungen, Kräutersaucen oder als Dekoration. Heilwirkung: Veilchenkraut findet in der Volksmedizin als Teeaufguss Verwendung bei Husten, Heiserkeit und äusserlich gegen Hautentzündungen.</p>	<p>Gänseblümchen</p> <p>Wo: Wiesen, im Park, Weiden Verwendung in der Küche: Es hat viel Vitamin C, Magnesium und Eisen. Die Blüten und Blätter können als Salatzugabe, für Suppen, Gemüsegerichten, Kräuterquark und -butter verwendet werden. Heilwirkung: Die Blüten werden als Heilmittel bei Hauterkrankungen, bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit verwendet.</p>
<p>Spitzwegerich</p> <p>Wo: Wegrand, Wiesen Verwendung in der Küche: Blätter eignen sich roh als Salatbeigabe, Kräuterquark oder gekocht als Spinatersatz. Es lohnt sich auch einen Hustensirup herzustellen. Die Blütenstände mit leckerem Pilzaroma roh knappen oder in einem Risotto verwenden. Heilwirkung: Husten (Reizhusten), Lunge, Entzündungen, Insektenstich (Blatt ausdrücken und auf den Stich reiben) nimmt den Juckreiz</p>	<p>Gundelrebe</p> <p>Wo: Wiesen, Heckenränder Verwendung in der Küche: Die Blätter und Treibspitzen benutzt man als Aromaspender. Sie können roh zur Erfrischung des Atems gegessen werden, oder man verarbeitet sie zu Gewürz, Tee, Kräuterbutter, Salat oder gekocht zu Eierspeisen, Suppen. Heilwirkung: Magen- und Darmkatarr, Blasen, Leber, schlecht heilend eitrigen Wunden</p>	<p>Löwenzahn</p> <p>Wo: Wiesen, Äcker, Verwendung in der Küche: In den Blättern ist besonders viel Vitamin C und Provitamin A enthalten. Zur Dekoration der Gerichte können auch einige Löwenzahnblüten hinzugeben werden, die ebenfalls essbar sind. Findet Verwendung in Salaten, Tee, Suppen, Honig und Wein. Heilwirkung: Leber, Galle, Rheuma, Arthritis, Müdigkeit, Saft auf Warzen, Schlaf</p>

Sommer

Brombeere



Schlangen-Knöterich



Nachtkerze



Wiesen Schaumkraut



Frauenmantel



Taubnessel



Sommer – weitere Informationen

<p>Brombeere</p> <p>Wo: Wald, Lichtungen, Böschungen Verwendung in der Küche: Die Beeren schmecken süss, roh oder gekocht. Die zarten Blätter in Salat oder nachher Tee, ebenfalls verwendet man die Blüten für den Tee. Heilwirkung: Beeren: Blutbildung, zur Stärkung der Abwehrkräfte und bei Erkältung Blätter: Als Tee bei Durchfall, Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum</p>	<p>Schlangen-Knöterich</p> <p>Wo: feuchten Wiesen, Auenwälder Verwendung in der Küche: Junge Blätter vor der Blüte eignen sich für Salat, Spinat, Blattgemüse. Die rosa Samen sind nussartig und man isst sie roh zum Salat. Bemerkung: Nur in kleineren Mengen geniessen! Heilwirkung: Wurzelstock: Bei Durchfällen, insbesondere im Zusammenhang mit Blähungen und Koliken, ebenso bei inneren Blutungen und zur Stärkung. Äusserlich: Wunden und als Mundspülung</p>	<p>Nachtkerze</p> <p>Wo: Böschungen, sonnige Standort Verwendung in der Küche: Blüten und auch die Knospen im Salat, Butterbrot oder über gekochte Speisen streuen. Heilwirkung: entzündungshemmend und blutreinigend, unterstützt das Nervensystem und hilft bei Hautproblemen.</p>
<p>Wiesen-Schaumkraut</p> <p>Wo: feuchte Wiesen, Moor Verwendung in der Küche: Die Pflanze schmeckt kresseartig. Die kleinen Blättchen und die Blüten eignen sich als Salatbeigabe, auf Butterbrot, Kräuterquark, ebenfalls in Suppen und Kräutergericht. Heilwirkung: Die Senfölglykoside regen die Leber-, Gallentätigkeit an. Krampflösend, verdauungsfördernd, Blutreinigungsmittel</p>	<p>Frauenmantel</p> <p>Wo: feuchten Wiesen, Waldweg Verwendung in der Küche: Junge, kleine Blätter können fein geschnitten unter den Salat gemengt werden. Grössere, junge Blätter eignen sich zur Beimischung in Gemüsegerichten, für Füllungen und in Bratlingen. Heilwirkung: Frauenmantel wirkt ausgleichend und regulierend auf den gesamten weiblichen Organismus. Ebenfalls bei Husten und Erkältung</p>	<p>Taubnessel</p> <p>Wo: Hecken, Waldränder Verwendung in der Küche: Salat, Suppe, Smoothies und Gemüsebeilagen. Besonders lecker im Pfannkuchenteig ausgebacken. Darüber hinaus sind die blühenden Triebe eine schmackhafte Zutat für Hausteemischungen. Heilwirkung: Husten, Frauenleiden, Blasenentzündung, eitrige Wunden, Unruhe</p>

Wissenswertes zum Sammeln

Was:

- Nur sicher bestimmte und keine geschützten oder giftigen Pflanzen pflücken!
- Nur so viel wie man braucht
- Unbedingt sollte man genügend unversehrte Pflanzen stehen lassen, damit sie sich wieder ausreichend vermehren können. Diese behutsame Einstellung zur Sammelleidenschaft gilt für alle Pflanzen, nicht nur für besonders seltene Arten.

Wo nicht:

- Naturschutzgebiete, an Strassen, Hundewiesen, Hundespaziergangwege, Bahnstrecken, militärische Übungsplätze, frisch gedüngte Felder
- Wichtig: nicht im hohen Gras

Wie:

- Pflanzenteile sorgfältig abzupfen oder abschneiden, je nachdem was man sammelt

Wann:

- Generell gilt nur bei trockenem Wetter sammeln
- Vormittags, sobald der Tau getrocknet ist

Sammelbehälter:

- Zum Transport der Pflanzen nach Hause bewahrt man sie am besten in einem Korb, einer offenen Tasche oder in einem Papierbehälter auf. (Plastiktüten sind nicht geeignet)

Pflanzenschutz:

- Etliche Pflanzenarten stehen unter Naturschutz und dürfen nicht gesammelt werden.
- Da es sich um eine umfangreiche Liste handelt, gibt es eine extra Seite: www.infoflora.ch

Buch- und App-Tipp:

Essbare Wildpflanzen: Steffen Guido Fleischhauer 200 Arten (siehe Quelle unten) auch als App verfügbar

Alles über Heilpflanzen: Ursel Bühring (siehe Quelle unten)

Pflanzenbestimmung, kostenlose Apps: PlantNet oder Flora Incognita

Quellen

Bühring, U. (2015). Alles über Heilpflanzen : erkennen, anwenden und gesund bleiben (3., aktualisierte Auflage ed.). Stuttgart (Hohenheim): Ulmer.

Fleischhauer, S. G., & Verlag, A. (2015). Essbare Wildpflanzen : 200 Arten bestimmen und verwenden (17. Aufl. ed.). Baden etc.: AT-Verlag.

Waser Bürgi, B. (2020). Lehrmittel Heilpflanzenkunde. Heilpflanzenschule Sattel. Sattel.

www.kostbarenatur.net

Autorin: Marion Vetsch