

Liebe IPA-Wanderer, Wikipedia hat mir geholfen, Bilder und Texte zu den Pflanzen zu finden, die uns die Kräuterfrau im Langfigtal 2015 vorgestellt hat.



Beinwell (*Symphytum*): Heilkraut. Beinwelljauche ist ein hervorragender organischer Stickstoff-Dünger. Die Eignung als Mulchmaterial kommt daher, dass Beinwell-Arten im Boden nach Nährstoffen »schürfen«, die in nährstoffarmen Böden für andere Pflanzen oft nicht verfügbar sind.



Der **Schlehdorn** (*Prunus spinosa*), auch **Schlehe**,

adstringierend (zusammenziehend), harntreibend, schwach abführend, fiebersenkend, magenstärkend und entzündungshemmend.

Durch Frosteinwirkung (Naturfrost oder Tiefkühlkälte) wird ein Teil der bitter schmeckenden und adstringierend wirkenden Gerbstoffe in den Früchten enzymatisch abgebaut. In unreifem Zustand kann das Steinobst z. B. wie Oliven eingelegt werden, reif wird es beispielsweise zur Herstellung von Fruchtsaft und Obstwein sowie Marmelade und als Zusatz zu Likör, „Schlehenbrand“ oder „Schlehengeist“ verwendet.



Wilde Malve (*Malva sylvestris*)

Verwendung in der Küche Die Blätter können roh oder gegart gegessen werden. Sie sind schleimig mit einem milden angenehmen Geschmack. In Suppen wirken sie als Verdickungsmittel. Die jungen Blätter können in Salaten verwendet werden. Die unreifen Samen verwendet man roh zum knabbern; sie schmecken nussig, aber die meisten Leute finden es zu aufwendig sie zu sammeln. Die Blüten können roh Salaten besonders als Dekoration hinzugefügt werden. Durch ihren milden Geschmack und der den Laubblättern ähnlichen Textur ergeben sie eine angenehme und schöne Ergänzung in der Salatschüssel. Die Blätter können als Teeersatz verwendet werden.



Der **Kleine Wiesenknopf** (*Sanguisorba minor*) Verwendung

Die Blätter und Blüten haben einen leicht gurkenähnlichen Geschmack, beide können in kalten Getränken und auch in Salaten Verwendung finden. Auch sind sie zum Würzen von Marinaden, Saucen sowie Geflügel- und Fischgerichten zu benutzen.

Der Kleine Wiesenknopf ist ein Bestandteil der „Hessischen Grünen Soße“, sowohl nach Frankfurter als auch nach Kasseler Rezeptur. **Volksnamen** Vor allem die Bezeichnungen „Bibernelle“, „**Pimpinelle**“ oder „Pimpernelle“ werden im Markt- und im Lebensmittelhandel häufig gebraucht, sollten aber besser vermieden werden, da sie zu Verwechslung mit „gleichnamigen“ Doldenblütlern der Gattung Biberneln (*Pimpinella*) führen.



indonesisches Springkraut (*Impatiens*

glandulifera Royle, Syn.: *Impatiens roylei* Walpers): Es kommt ursprünglich nur im Himalaya vor und ist in Europa und Nordamerika ein weit verbreiteter Neophyt, der in Massenbeständen auftreten und die heimische Flora verdrängen kann. Es wächst vor allem in feuchten Wäldern, Auen- und Uferlandschaften mit hohem Nährstoffgehalt. Durch einen Schleudermechanismus, der schon durch Regentropfen ausgelöst werden kann, schleudern die Früchte ihre Samen bis zu sieben Meter weit weg.



Gänseblümchen (*Bellis perennis*) Das Gänseblümchen wird

gelegentlich als Futterpflanze genutzt. Es kann auch im Salat verwendet werden. Am besten schmecken die jungen Blättchen aus dem Inneren der Rosette. Auch die Blüten sind essbar. Die Knospen sowie die nur halb geöffneten Blüten schmecken angenehm nussartig, die geöffneten Blüten dagegen leicht bitter, wodurch sie sich vorrangig als Salatbeigabe eignen. Sauer eingelegt werden Knospen manchmal als Kapernersatz verwendet.



Storchenschnabel (*Geranium*)



Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*)

Da die Beeren des Holunders schwach giftig sind, kommt es nach rohem Verzehr beim Menschen zu Übelkeit bis hin zu Erbrechen. Die Beeren müssen daher vor der Verarbeitung erhitzt werden.

Holundersaft und die Holunderbeeren, aber auch Tees aus Rinde und Blütenständen gelten als Hausmittel gegen Erkältung, Nieren- und Blasenleiden sowie zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Bekannt sind auch: ausgebackene Holunderblüten, Holunderlimonade bzw. -sirup und Holundersekt. Das Aushacken oder Verstümmeln eines Holunders brachte Unglück oder Tod, der Hollerstrauch im Hausgarten galt als Lebensbaum.



Efeu (*Hedera helix*) Sämtliche Pflanzenteile des Gemeinen Efeus sind giftig. Historisch wird auch von der empfängnisverhütenden und sogar abtreibenden Wirkung berichtet.



Brennnesseln (*Urtica*) hier: Männlicher Blütenstand einer Großen Brennnessel. Gilt als Zeiger für einen stickstoffreichen Boden. Der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare kann man bei der rohen Verwendung für beispielsweise Salate entgegenwirken, indem man die jungen Pflanzenteile in ein Tuch wickelt und stark wringt oder sie sehr fein schneidet. Brennnesselspinat gilt wegen seines großen Vitamin- und Mineralsalzegehaltes als sehr gesunde Speise.



Gundermann (*Glechoma hederacea*) Vor

der Kultivierung des Hopfens wurde der Gundermann aufgrund seiner Bitterstoffe zur Konservierung von Bier genutzt. Im Frühling gesammelte junge Blätter wurden früher als Gemüse gekocht. Außerdem fand die Pflanze als Gewürz Verwendung.¹ Der Geruch und Geschmack wird als harzig-aromatisch, minzähnlich und lakritzartig beschrieben.



Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) Im Mittelalter

wurde die Knoblauchsrauke mit ihrem pfeffrig-knoblauchartigen Geschmack vor allem von der ärmeren Bevölkerung genutzt, die sich die teuren Gewürze nicht leisten konnte. Beim Kochen verflüchtigt sich der Geschmack. Knoblauchsrauke muss daher Speisen in rohem Zustand beigegeben werden. Man mischt die feingehackten Blätter in Salatsoßen und Quark- oder Frischkäsemischungen. Die schwarzen Samen lassen sich ähnlich wie Pfefferkörner verwenden und haben einen sehr scharfen Geschmack.



Dost (*Origanum vulgare*), Oregano oder

Wilder Majoran: Als Gewürz bekannt.



Sauerampfer (*Rumex acetosa*) Der Sauerampfer enthält

sehr viel Vitamin C. Er kann als Wildgemüse gekocht oder roh gegessen werden.

Allerdings kann es nach reichlichem Genuss von Blättern zu einer Oxalatvergiftung

kommen. Oxalsäure fördert die Entstehung von Nieren- und Blasensteinen. Junge

Blätter können an Salate geschnitten werden.



Giersch (*Aegopodium podagraria*) Giersch kann als Salat oder Gemüse zubereitet werden. Er erinnert in Geruch und Geschmack an Petersilie gemischt mit dem harzigen Aroma einer Mango, gekocht hingegen an Spinat. Er enthält viel Kalium, Vitamin C, Karotin und Eisen. Giersch lässt sich gut am dreikantigen Blattstiel erkennen, wobei eine Kante abgerundet und die gegenüberliegende Seite konkav eingezogen ist. Er gilt bei Gärtnern als ein lästiges „Unkraut“; er lässt sich wegen seiner unterirdischen Triebe nur schwer bekämpfen.



Breitwegerich (*Plantago major*) Er ist ein verbreitetes Volksheilmittel. Die Blätter sind als Salat essbar, solange sie zart und jung sind; ältere Blätter können gekocht in Eintöpfen gegessen werden.