Daniela Dettling
Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten

Extrait du livre

Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten
de Daniela Dettling
Éditeur : Freya Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b22488

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

EINLEITUNG

Das obere Mühlviertel, nahe der böhmischen Grenze ein kleines Dorf am Land. Meine Eltern hatten hier in den 1980er-Jahren ein Wochenendhaus gebaut und meine ganze Kindheit hindurch verbrachte ich dort fast jedes Wochenende im Kreise meiner Familie und vieler Cousins und Cousinen, Tanten und Onkeln, der Großeltern mit der geliebten Großmutter und einer ganz besonderen Kräuterfrau, der Großtant Hanni. Weihnachtsferien, Semesterferien und Sommerferien waren wir stets im Zweithaus. Ich genoss als Kind diese Zeit sehr und denke auch heute noch mit viel Freude daran zurück.

Besonders in Erinnerung sind mir die vielen Naturerfahrungen geblieben – ob es nun das heimliche Stibitzen der Kohlrabi-Knollen direkt am Feld war (meine Cousine und ich haben dabei mit den Zähnen die Schale entfernt und das erdig schmeckende Gemüse direkt am Feld gegessen) oder die jährliche Kartoffel-Ernte, bei der ich bewusst nur die roten Erdäpfel in meinen Eisenkorb legte. Um die Erdäpfel mit der gelben Schale konnten sich getrost alle anderen Helfer bemühen – ich wollte nur die roten Wurzelknollen als Ernte dem Opa auf den Anhänger kippen.

Es waren auch die Momente, als wir zur Feldaist hinuntergingen, dorthin wo sie eine leichte Kurve bildete und ich gerne mit den anderen Kindern das Wasser stauen ließ.

Die wilden Himbeeren im Wald, umkreist von vielen Wildbienen, zogen mich auch immer magisch an. Achtzugeben war hier enorm großgeschrieben – denn die Bienen verteidigten ihre Waldfrüchte mit aller Vehemenz!

Und dann war da noch meine Großtante – besagte Tante Hanni. Ein altes kleines Weiberl mit leicht buckligem Rücken, ehe- und kinderlos, am Bauernhof ihres Bruders wohnhaft, gleich nebenan. Sie war es, die mich als Kleinkind im Alter von 3 oder 4 Jahren bereits ein wenig in die Kräuterheilkunst einführte.

Wie gut kann ich mich daran erinnern, dass ich mit ihr zum Kräutersammeln ging. Auf ihrer Liste standen jene kleinen grünen Pflänzchen, die ich damals, wie auch heute, besonders verehrte. Als ich sie bat, mir zu erklären, warum wir denn von dieser Pflanze nur die hellgrünen feinen Blüten sammeln und nicht auch die Blätter, meinte sie bloß, „*Die wirken halt besser.*" Wirken – wofür? Sie antwortete bloß „*Daniela, Mäderl, für „da unten"...!*"

Jahre später, als ich mich schon intensiver mit der Kräuterkunde befasste, wusste ich, was meine Großtant Hanni gemeint hatte. Es handelte sich um den Frauenmantel und dieser wirke besonders gut bei allen Beschwerden der weiblichen Frauenorgane.

Wenn sie wüsste, dass ich auf ihren Spuren unterwegs bin, um die Heilkräuterkunde zu erforschen und zu lehren – was würde sie wohl heute sagen? Besonders auch zu den Kenntnissen der heutigen Wissenschaft, die ja intensiv an der Kräuterkunde forscht und das Wissen für die breite Masse zugänglich macht. Was würde sie befürworten? Woran Kritik üben?

DIESES BUCH ...

führt dich, liebe Leserin, lieber Leser, durch die vier Jahreszeiten und ist eine Reise in das heimische Heilkräuterjahr. Du wirst die zu den jeweiligen Jahreszeiten wachsenden Wildkräuter und Sträucher, heimisch und in der nächsten Umgebung zu finden, in diesem Buch näher kennenlernen. Neben theoretischem Wissen werden auch Rezepte zu Salben, Blütenessenzen, Tinkturen, Naturkosmetik, Tee-Mischungen und Räucherwerk zu finden sein. Auch die Möglichkeiten der Befüllung einer eigenen Kräuterhausapotheke werden vorgestellt.

Alte Mythen, Bräuche und Sagen im Zusammenhang mit den Pflanzen finden ebenso ihren Platz.

Praxisbezogen werden die Wildkräuter auch zu kulinarischen Delikatessen verarbeitet – die Rezepte sind allesamt erprobt und getestet. Vom grünen Frühstücks-Shake bis hin zum 3-Gänge-Menü kann fleißig experimentiert und nachgekocht werden!

Ethnobotanisches Wissen früherer Tage, kombiniert mit dem Erkenntnisstand der heutigen Zeit, wird anschaulich in diesem Werk zusammengefasst.

DU, LIEBE LESERIN, LIEBER LESER, ...

kannst über dieses Buch in die Welt der heimischen Heil- und Wildkräuter eintauchen und lernst Schritt für Schritt, das Gelesene auch in Natur und Praxis anzuwenden.

So manches vom Wissen über die Heil- und Wildkräuter ist im Laufe der Jahrhunderte vergessen oder verloren gegangen. Einen Teil davon kannst du mit diesem Buch wieder zurückerlangen.

Der Zugang zur heimischen Kräuterwelt steht allen Interessierten offen – treten wir ein!

Bleib gesund, tanke die Kraft der Mutter Erde und viele schöne Momente in der Natur wünsche ich dir von Herzen!

Daniela Dettling

GESCHICHTLICHES
RUND UM DIE HEILKRÄUTERKUNDE

Wo begann das Wissen um die Wild- und Heilkräuter? Wer befasste sich als Erster intensiv mit den Auswirkungen der Kräuter auf unseren Organismus, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit? Und wer notierte zuallererst die Heilwirkungen der in der Natur zu findenden Pflanzen?

Man muss schon ein paar Bücher zur Hand nehmen, um dem Rätsel auf die Spur zu kommen.

Auf jeden Fall sind uns Europäern auf diesem Gebiet die chinesischen Völker um vieles voraus. 2800 v. Chr. gab es erste schriftliche Aufzeichnungen über Heilkräuter durch chinesische Gelehrte und Kaiser.

Diesen folgten die alten Ägypter – man erinnere sich an Kleopatra und ihre Schönheitsanwendungen. Sie wusste bereits, dass die Kraft der Natur der eigenen Schönheit sehr dienlich und sie auch zum Leuchten bringen kann.

Bei Recherchen zur Geschichte der Wildkräuterkunde stößt man auch immer wieder auf Hippokrates. Er war griechischer Arzt und lebte von 460–378 v. Chr. Seine Schriftensammlung „Corpus hippocratium" enthält die Zusammenfassung und Erklärungen von mehr als 200 Heilpflanzen. Ob er alle Pflanzen selber gesammelt und beschrieben hat, ist nicht bekannt. Es ist überliefert, dass er viele Schriften zusammengetragen, selber aber nie etwas notiert haben soll. Als Arzt hatte er aber schon zur damaligen Zeit ein hohes Ansehen. Der „hippokratische Eid" zeugt selbst heute noch von seinem hohen ethischen Verantwortungsbewusstsein.

Viele weitere griechische und römische Ärzte und Gelehrte wie Dioscurides oder Plinius Secundus prägten die Jahre nach Christus auf dem Gebiet der Heilpflanzenkunde. Sie erforschten die Wirkungen der Kräuter und schrieben diese in ihren Schriften nieder. Dank dieser Wissenschaftler haben wir schon früh ein bedeutendes Kräuterwissen im europäischen Raum anlegen können.

TIPPS ZUM SAMMELN, LAGERN UND VERARBEITEN DER WILDKRÄUTER

Wenn eine Kräuterpädagogin, eine Kräuterfrau, ein Kräuterkundiger oder ein Kräuterinteressierter sich zum Sammeln der heilenden Pflanzen entschließt, so geht es ihr/ihm vor allem auch darum, sich im Zwiegespräch mit der Pflanze zu verbinden, im Einklang mit ihr zu sein.

Mit Respekt gegenüber der Schöpfung, gegenüber Mutter Erde, sollten wir uns gerade auch beim Ernten den Pflanzen nähern. Ein entsprechendes Bewusstsein wird vorausgesetzt. Die Pflanzen sollen nicht einfach mitsamt der Wurzel ausgerissen, sondern vorsichtig und behutsam geerntet werden. Am besten machst du das mit einer Schere oder einem Messer. Gerne kann man dazu auch keramische Messer verwenden. Zum Wurzelgraben eignen sich auch kleine Holzstöcke oder Kitzgeweihe.

TIPPS

- Beginne deine Kräuter-Sammelrunde mit einem guten, positiven Gefühl. Schlechte Stimmungen übertragen sich auf die Pflanzen und somit im weitesten Sinn auch auf die später verwendeten Produkte wie Salben, Cremen, Tinkturen ...
- Beachte beim Sammeln die Naturschutzgesetze, verhalte dich im Wald ruhig und bedächtig und trample nicht auf den Wiesen ziellos umher. Mit einer Portion Hausverstand und einem soliden Kräuterwissen bist du mit Sicherheit auf dem richtigen Weg, die für dich passenden Heil- und Wildkräuter zu finden.
- Zum Heimtransport wähle am besten luftige Behältnisse wie z. B. Körbe aus Weiden, Stofftaschen oder Papiersäcke. In Kunststoffsäckchen kann es sehr schnell zu einem Gärungsprozess kommen, weshalb diese unbedingt vermieden werden sollten!
- Zuhause angekommen stellst du am besten ohne Zeitverlust deine gewünschten Natur-Kräuterprodukte her, trocknest die Kräuter ordnungs- und sachgemäß. Empfehlenswert ist es, die Kräuter nicht zu waschen, sondern mitsamt der Energie von Mutter Erde weiterzuverarbeiten – auch Wurzeln nicht mit Wasser reinigen, sondern einfach mit einer Bürste abschrubben.
- Will man die Farbe der gesammelten Blüten erhalten, sollte man sie an einem dunklen Ort lagern.
- Die Blätter der Pflanzen vor oder während der Blütezeit sammeln.
- Früchte während der Trockenzeit nicht zu kalt trocknen.
- Nicht jede Pflanze kann getrocknet werden – viele verlieren während des Trocknungsvorganges ihre Farbe oder ihren Geschmack. Petersilie und Giersch z. B. eignen sich gut zum Einfrieren.

Hier geht's weiter!

DAS NEUE JAHR BEGINNT

Die ersten beiden Monate im Jahr sind noch die Stubenhockermonate. Der Nebel wechselt sich ab mit dichtem Schneetreiben, der kalte Nordwind lässt uns den Kapuzenkragen noch enger ziehen. Beim Hinausgehen in den frühen Morgenstunden, am Weg zur Arbeit oder zur Schule als auch beim Heimkommen am frühen Nachmittag oder Abend ist die Natur noch in Schlaf gehüllt und die Dämmerung lässt uns den ganzen Tag nicht wirklich los. Die Welt ist in eine Schneedecke eingebettet, die Laubbäume sind kahl und leer und die Nadelbäume sowie die immergrünen Sträucher sind die einzigen Pflanzen, die uns ein wenig von der Hoffnungsfarbe Grün schenken. Hoffnung darauf, dass der lange Winter bald zu Ende gehen möge und wir die aufkeimende Natur erneut begrüßen dürfen.

Im Winter geht nicht nur die Natur auf Rückzug und begibt sich in einen Winterschlaf. Auch der Mensch haushaltet nun mit seinen Energien, legt sich so manchen Polster zu und scheint manchmal auch in einen Winterschlaf versunken.

JANUAR

Schnee und Eis dominieren noch unser Landschaftsbild. Viele Gewässer tragen eine dicke Eisschicht und frieren zu. Es scheint fast, als ob alles Lebendige unter dem Eispanzer erfroren wäre. Die frei lebenden Tiere haben sich in ihrer natürlichen Umgebung an die Umweltbedingungen angepasst. Selbst wenn es für uns Menschen den Anschein haben mag, Nahrung wäre schwer zu finden, die Tiere wissen sehr wohl, welche Herbstbeeren noch an den Hecken hängen. Sie liefern auch jetzt im Januar und Februar noch wertvolle Nahrung und versorgen die Tiere mit Vitaminen und Zucker. Daher sollten wir unbedingt darauf achten, im Herbst nicht ein Zuviel an Beeren von den Hecken zu nehmen. Wir würden damit den Vögeln ihre wichtige Winternahrungsquelle entziehen.

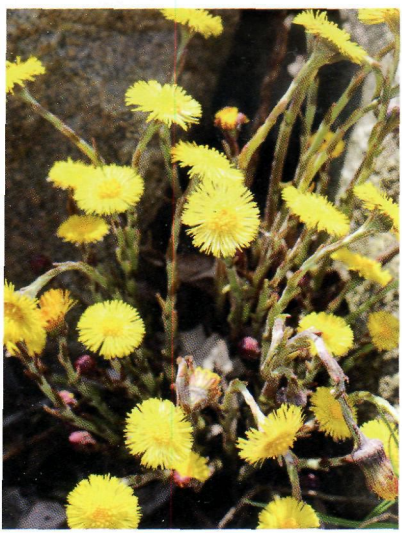
Auch die Mistel (*Viscum album*), als Halbschmarotzerpflanze bekannt, zeigt jetzt im Winter ihre klebrig weißen Beeren und versorgt so die Vogelwelt mit Nahrung. Gerade den gefiederten Freunden verdankt ja die Mistel auch ihre Ausbreitung. Die unverdauten Samenkörner bleiben nach der Ausscheidung an den Ästen haften und der schleimige Mantel der Beere klebt sich an seinen Wirt, den Baum. Mit einem Wirkstoff löst die Mistel nun die Astrinde, kann die Säfte des Baumes „anzapfen" und sich so ernähren. So beginnt sie zu wachsen und sorgt im nächsten Winter wieder für Nahrung für unsere heimische Vogelwelt.

Es ist wahrhaft eine Zauberei, wie sich die Natur immer wieder auf das neue Jahr einstellt. Die ersten Insekten schwirren durch die Luft, mancherorts kann man schon die ersten Bienen entdecken. Die Sonnenkraft hilft mit, um Leben auf dem kalten Winterboden wieder gedeihen zu lassen.

FEBRUAR

Alles beginnt ab Februar zu wachsen und zu gedeihen. Das erste frische Grün der Frühlingskräuter steht in den Startlöchern. Die Ruheperiode neigt sich dem Ende zu und die ersten Gänseblümchen, Schneeglöckchen, Huflattiche oder auch der Gundermann stecken vorsichtig ihre Köpfchen aus der Erde. Besonders das Gänseblümchen schafft es mit seiner besonderen Kraft, bereits unter der Schneedecke zu keimen und erste Blätter zu bilden. Als gesamte Pflanze kann sie auch komplett einfrieren und wie zu Eis erstarrt unter dem Schnee ausharren. Sobald aber die Sonne den Schnee auftaut, erwacht auch das Gänseblümchen wieder und setzt unbeschadet sein Wachstum fort.

Gerade zur Mittagszeit taut der Schnee ab Februar nun öfters und entlang der Wälder und Bäche beginnen die Haselsträucher zu blühen. Die gelbfarbenen Weiden-Kätzchen biegen sich im Wind und Wolken von Blütenstaub werden losgeweht und über viele Kilometer davongetragen. Sie zählen zu den Windblühern, deren Geschichte bis zu 35 Millionen Jahre zurückreicht. Da die Insekten um diese Zeit noch meistens ihren Winterschlaf halten, benötigt der Haselstrauch den Wind zur Verbreitung seiner Pollen.



Ende Februar beleuchtet und erwärmt die Sonnenkraft nun auch schon die Hänge, das Schmelz- und Tauwasser ist abgeflossen. Nun hat der Huflattich seine Zeit. Zwischen den vertrockneten Gräsern vom letzten Herbst strahlen uns die leuchtend gelben Blütenköpfe entgegen. Vor dem Blattwuchs erfreuen uns die sonnengelben Blüten. Diese können gesammelt, getrocknet und im Winter zu schleimlösenden Hustenteemischungen angesetzt werden.

In feuchten Auenwäldern findet man schon das Schneeglöckchen. In großen Massen tritt es auf, bedeckt ganze Waldböden mit seinen Abertausenden Blüten. Die Bestände dieser Pflanze werden immer spärlicher. Wenn es aber seinen Platz gefunden hat, tritt es in einer großen Vielzahl auf.

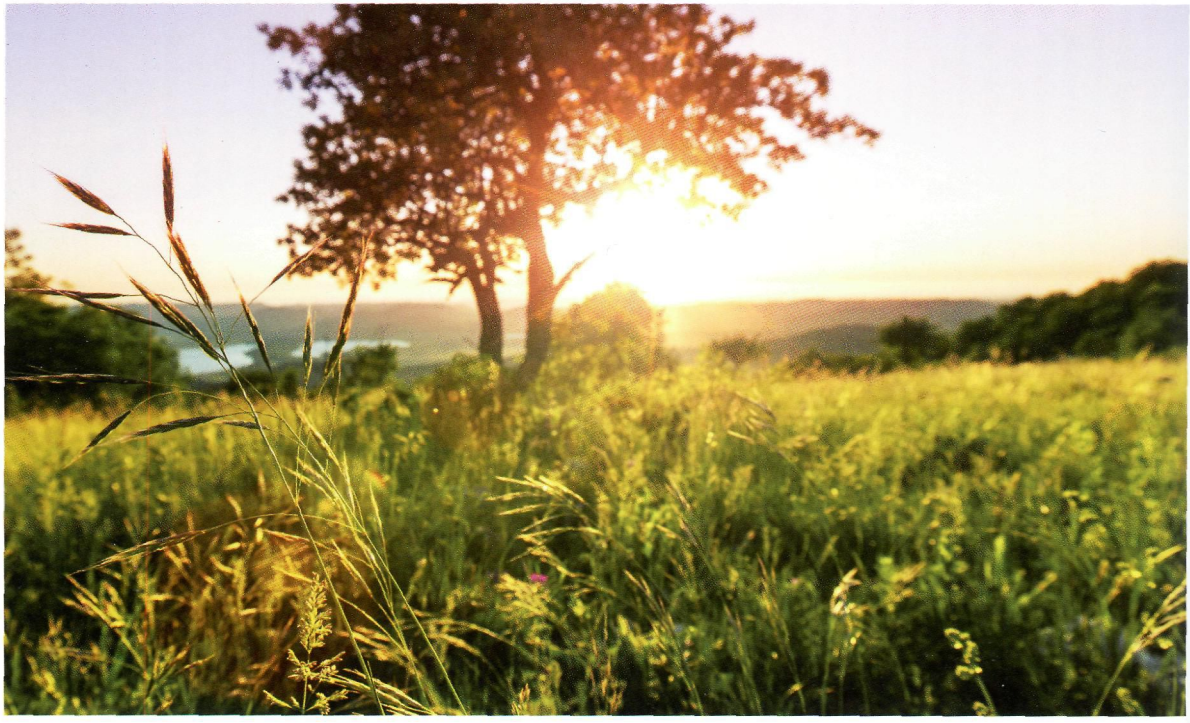
MÄRZ

Nun ist sie endlich da – die warme Märzsonne. Alle Schneedecken sind geschmolzen und nur vereinzelt kann es noch zu kurzen Schneefällen kommen. Dank der wärmenden Kraft der höher stehenden Sonne schmelzen aber auch diese Schneebeläge sehr schnell. Die Eiskrusten der Bäume im Wald lösen sich und fallen zu Boden – man kann hier bei genauem Hinhören auch oftmals ein Ächzen der Bäume vernehmen. Wie froh müssen sie sein, wenn nun die schwere Schneelast endlich wieder von ihren Ästen abfällt! Das Schmelzwasser fließt ab und lässt teilweise den Boden richtig „dampfen". Die Bodentemperatur steigt rasch an und verhilft der Natur zu einem schnellen Wachstum.

Ist man in der Natur unterwegs, wird man mitunter den einen oder anderen Stopp einlegen müssen. Die Farbenpracht der Veilchen, des Lungenkrauts oder des Buschwindröschens lädt uns ein innezuhalten. Überall „lauert" der Frühling auf uns – und jeden Tag entdeckt man neue Pflanzen, die gen Himmel wachsen.

Das frische Wiesengrün kann man an warmen Märztagen auch schon barfuß begehen – doch Vorsicht ist geboten! Wie hallt mir noch die Warnung meiner Mama im Ohr nach: *„Daniela, zieh dich warm an, das Märzenkalb ist noch unterwegs!"* Wie recht sie doch hatte! Man lässt sich oftmals schon von den warmen Sonnenstrahlen täuschen, zieht sich zu luftig an oder setzt sich voreilig und ungeduldig auf eine von der Sonne beschienene Gartenmauer. Wie schnell kann es da passieren, dass man sich eine Erkältung oder eine Blasenentzündung holt. Daher nicht zu vorschnell sein, der April und der Mai sind dafür doch besser geeignet. Manchen Leserinnen und Lesern wird vielleicht auch der Spruch bekannt sein, dass man sich in jenen Monaten, die den Buchstaben R in sich tragen, noch auf keinen Fall auf den blanken Erdboden setzen sollte.

Die ersten frischen Gräser sind nicht nur ein Festessen für die vielen Wald- und Wiesenbewohner. Auch der Mensch suchte bereits die nahrhafte, vitaminreiche Natur auf, um sich nach dem kargen Winter wieder zu stärken und seine Kräfte aufzutanken. Nun ist die richtige Zeit dafür gekommen. Der März und der April sind die idealen Monate, um die jungen Kräuter und Blätter der Bäume zu ernten, zu verarbeiten und zu genießen.



DER SOMMER IST IM LAND

... und mit ihm die Hitze, die Sonne und all die wunderbaren, aromatischen Sommerkräuter!

JULI

Eine mehr oder weniger konstante Hitze steht uns nun im Juli und August bevor. Für Ausflüge in die Natur ist diese Jahreszeit natürlich besonders geeignet. Die Sonne geht frühmorgens schon zeitig auf und erst spätabends wird es wieder dunkel. Wir haben also viel Zeit, um uns in der Natur zu bewegen, sie zu erforschen, zu sammeln und uns von den Aromen und Düften des Sommers inspirieren zu lassen. Die Lufttemperatur ist schon am frühen Vormittag sehr hoch und spätestens zu Mittag wird man bei seiner Wanderung ordentlich ins Schwitzen gekommen sein. Viele Kräuter wollen gleich zu Morgenbeginn gesammelt werden, denn ab der Mittagszeit schließen sie ihre Köpfchen wieder. Andere Wildkräuter hingegen, die einen hohen Anteil an ätherischen Ölen enthalten, verströmen genau diese zur Mit-

tagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht. Diese Sonnenkräuter wie Dost oder Quendel entfalten nun ihr Aroma am stärksten und behalten es auch nach dem Trocknungsvorgang.

AUGUST

Mit August beginnt der Boden zu vertrocknen und zeigt uns seine Sprünge. Das Korn auf den Feldern verändert seine Farbe nun zu goldgelb und kündigt uns schon langsam den bevorstehenden Herbst an, die Zeit der Ernte, wenn das Getreide in die Speicher gebracht wird. Doch zuvor kann man nun im August noch heftige Sommergewitter erleben. Die Erde versucht, die Massen an Regenwasser aufzunehmen, nicht selten kann es dabei aber auch zu Überflutungen kommen. Die Pflanzenwelt übersteht leider nicht jedes Unwetter und vielerorts werden ganze Felder, die kurz vor der Ernte stehen, verwüstet. Die Natur hat eben ihre eigenen Gesetze – wir können hier oftmals nur zusehen.

SEPTEMBER

Dann steht der September ins Haus. Das Getreide lagert in den Speichern, die Natur nimmt ihre Herbstfarben dankend an – sie ist bereit für die bevorstehende Zeit der Ruhe und des Rückzugs. Der frühe Morgen bringt uns den Nebel mit, der sich langsam am späten Vormittag lichtet. Zu Mittag erscheint fast noch täglich die Sonne und wärmt uns mit ihren noch immer warmen Sonnenstrahlen. Auch der eine oder andere Sprung ins kühle Nass kann im September noch für Abkühlung sorgen. Der tiefblaue Himmel wird abends jedoch schnell dunkel und die Nacht bricht täglich früher ein.

Die Hecken mit ihren vitaminhaltigen Beeren prägen großteils schon in rot und orange leuchtenden Farbtönen das Landschaftsbild. Gleichzeitig mit den Hagebutten und den Schlehen werden auch die letzten Obstsorten und Feldfrüchte geerntet und eingelagert. Erntedank steht bevor und mit ihm ein wichtiger Teil des Jahres – der Rückblick auf die Schätze der Mutter Erde, die wir ernten durften. Es heißt nun DANKE zu sagen!

Der Herbst ist da – und mit ihm auch die wunderbare Kraft der Wurzeln!

Den Boden unter den Füßen verlieren, sich „entwurzelt fühlen", zurück zu seinen Wurzeln wandern – Redewendungen, in denen das Fehlen von Verwurzeltsein angesprochen wird. Wie wichtig ist auch uns eine Kraft, die uns aufrecht hält!

WURZELN GEBEN HALT, SICHERHEIT UND STABILITÄT!

Die Pflanzenwurzeln erfüllen diese Aufgabe – sie versorgen die Pflanze mit Nährstoffen und Wasser und geben ihr Standfestigkeit.

Im Herbst lagert die Pflanze all ihre Kräfte, Energien und Heilwirkungen in der Wurzel ein. Sie zieht sich von der Oberfläche zurück und bereitet sich auf den Winter vor. Die Konzentration der Inhaltsstoffe ist nun in den Wurzeln am höchsten.

Auch wir Menschen gehen im Herbst einen Schritt zurück, werden langsamer und bereiten uns auf den kalten Winter vor – genau wie die Pflanzenwelt.

Die Wurzel lagert das gesamte Wissen ein – sie ist der Ausgangspunkt für das neue Wachstum, der Speicherort und Nährstofflieferant.

Wurzelkundige hatten früher schon einen hohen Stellenwert in der Gesellschaft. Sie wussten noch um die Heilkraft der unterirdischen Pflanzenteile. Die Bezeichnung „Wurz" ist ein Hinweis auf ein heilkräftiges Pflanzenwesen. Diese Menschen waren und sind so etwas wie „Okkultisten" – sie vermögen hinter die Fassade zu blicken, nach dem Verborgenen und Versteckten Ausschau zu halten.

Im Mittelalter trug man Wurzelamulette, um sich vor bösem Zauber zu schützen. Wenngleich auch heute dieser Brauch nicht mehr lebt, so ist man sich der Heilkraft, die den Wurzeln innewohnt, sicher.

-> Übung

Im Herbst sollte man deswegen einfach hinausgehen, die Bäume umarmen und spüren, wie sie von der Wurzel gehalten werden. Gleichzeitig seine eigenen Wurzeln spüren – ist man gut geerdet? Wo fehlt es einem an Halt? Wie tief reichen deine Wurzeln in die Mutter Erde hinein? Die Bäume sind über ihre Wurzeln tief mit der Mutter Erde verbunden – sie können sich gegenseitig austauschen und sich Informationen mitteilen. Wie weit bist du mit der Mutter Erde verbunden? Du bist ja schon insofern mit ihr verbunden, indem du jeden Tag auf ihr stehst, gehst, liegst ...

In der Küche kannst du im Herbst wunderbar Wurzelgerichte kochen und ihre Energie aufnehmen. Auch mit der nötigen Schärfe z. B. von Kren tust du deinem Körper etwas Gutes. Karotte, Pastinake, Sellerie & Co – verfeinert mit ein paar Wildkräuter – ein wunderbares, vitamin- und energiereiches Essen!

WURZELN WILDER KRÄUTER

Aber nicht nur die gezüchtete Wurzelform der Kulturgemüse ist im Herbst wichtig. Auch die Wildform vieler Pflanzen und Kräuter hat schmackhafte, heilkräftige Wirkungen der Wurzeln auf uns Menschen.

Es eignen sich aber nicht alle Pflanzenwurzeln zur Verwendung. Folgende Wurzeln können gegraben werden: Beinwell, Nelkenwurz, Löwenzahn, Engelwurz, Bibernelle, Blutwurz.

Die Wurzeln werden z. B. zu Tinkturen angesetzt oder getrocknet weiterverarbeitet. Auch zur Herstellung von heilkräftigen Salben werden sie seit vielen Zeiten verwendet.

Rezept

ANSETZEN EINER WURZELTINKTUR

Die frischen Wurzeln mit einer Bürste abreiben (nicht waschen!), klein schneiden und in ein verschließbares Gefäß mit weitem Hals geben. » Mit Schnaps übergießen und mindestens 4 Wochen ziehen lassen. » Danach abfiltern und in dunkle Flaschen füllen, dunkel lagern. » Die Tinktur bei Bedarf tröpfchen- oder löffelweise einnehmen. Auch zur äußerlichen Anwendung (Einreibungen, Umschläge) kann man Tinkturen nutzen.

Daniela Dettling

Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten

223 pages, relié
publication 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr