



Kräuterhexen- Wissen

Frühlingsedition



G U N D E R M A N N. Dieses Kraut wächst vom Frühling bis in den Sommer hinein fast überall, die kleine Pflanze mit den lila Blüten ist sehr robust. Wenn man das Blatt zwischen den Fingern verreibt, entströmt ein würziger, minzeähnlicher Geruch, den du nie wieder vergessen wirst. Probier doch das Blatt einfach mal pur!

➔ **Küche:** Diese Pflanze ist ein Allrounder in der Küche und eines meiner Lieblingskräuter- mit Schokolade überzogen, in Sahnedessert, als Kräuterbutter aber auch im Salat macht sich der leckere Geschmack des Gundermann super.

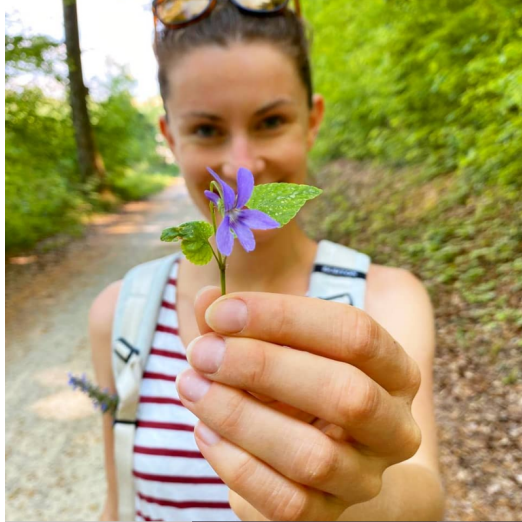
➔ **Heilkraut:** allgemein schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ, wundheilungsfördernd, krampflösend. Äußerlich angewendet gegen schlecht heilende (eitrige) Wunden, innerlich (zB. als Tee) bei schleimigen Krankheiten wie Bronchitis, Schnupfen oder auch Blasen- und Nierenkrankheiten.

➔ **Funfacts:** Früher setzte man sich zur Walpurgisnacht Gundermann-Kränze auf den Kopf, womit der Träger oder die Trägerin befähigt war, Hexen zu erkennen. „Gund“ ist übrigens althochdeutsch und bedeutet „Eiter“.





Kräuterhexen- Wissen



V E I L C H E N. Diese hübsche Blüte kennen wahrscheinlich die meisten. Aber weißt du auch, wie du das Veilchen verarbeiten kannst und wozu es gut ist?

➔ **Küche:** Der leicht würzige Geschmack des Veilchens passt eigentlich wie der Gundermann fast überall - von Süßspeisen oder als Sirup, über Kräuterbutter, zu Veilchenessig oder natürlich in Salat.

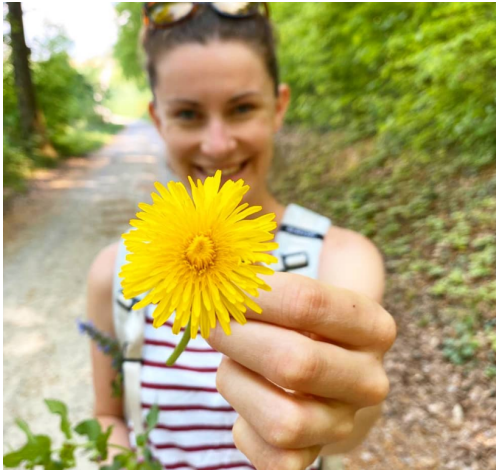
➔ **Heilkraut:** Als Veilchenöl (Veilchen mit Mandelöl mischen und 10 Tage an einem warmen, dunklen Ort stehen lassen) können die Blüten gegen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ekzeme, trockene/schuppige Haut und gegen entzündete Haut helfen. Als Tee hat das Veilchen eine blutreinigende Wirkung und hilft auch gegen Erkältungserscheinungen und rheumatischen Schmerzen.

➔ **Funfact:** Der griechischen Mythologie nach entstand das erste Veilchen, indem eine Tochter des Gottes Atlas von Zeus verwandelt wurde. Helios, der Sonnengott, verliebte sich in das hübsche Mädchen und versuchte es mit seinen Sonnenstrahlen zu erwischen. Die Tochter floh und bat Zeus um Hilfe, der sie in ein Veilchen verwandelte und sie so vor Helios schützte.





Kräuterhexen- Wissen



L Ö W E N Z A H N. Das kennt ihr alle, aber wisst ihr auch, was das Ding drauf hat? Der Löwenzahn ist ein echtes Wunderkraut!

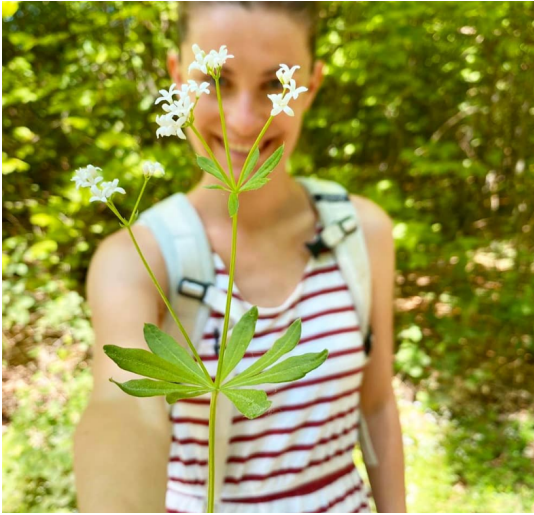
➔ **Küche:** während ich das hier tippe, schlürfe ich meinen selbstgemachten Löwenzahnsirup in Wasser, total lecker! Rezepte findet ihr online oder ihr fragt mich einfach. Die Blätter enthalten gesunde Bitterstoffe und sind super in Salat oder auch wie Spinat gekocht. Löwenzahn enthält auch super viele Vitamine und Mineralstoffe, zum Beispiel VIERZIG mal so viel Vitamin A wie ein Kopfsalat! Die Wurzel der Pflanze könnt ihr sogar trocknen, rösten und als Kaffeeersatz trinken!

➔ **Heilkraut:** Löwenzahn wird eingesetzt gegen Verdauungsbeschwerden, er wirkt appetitanregend und krampflösend. Super wirkt er auch bei Problemen mit Leber und Galle, sogar in der Krebstherapie wird er mittlerweile als Unterstützung zu herkömmlichen Methoden eingesetzt. Er wirkt stark antioxidativ und beschleunigt damit allgemein Heilprozesse! Der weiße Saft kann gegen Juckreiz von Insektenstichen helfen.

➔ **Funfact:** In Frankreich heißt diese Pflanze "Pissenlit". Das spricht man "piss-on-li" aus. Es bedeutet übersetzt: "Mach ins Bett". Das kommt, weil der Löwenzahn auch entwässernd wirken kann.



Kräuterhexen- Wissen



W A L D M E I S T E R. Kennen von euch wahrscheinlich nur als giftgrünen Schnaps – das Ding wächst aber tatsächlich bei uns! Spannenderweise riecht die Pflanze frisch gepflückt gar nicht. Erst nach ein paar Tagen verbreitet sie den bekannten Geschmack der auch in Parfüms verwendet wird. Du findest die auffällige Pflanze bei uns von April bis Juni. Wichtig: nicht überdosieren, bei längerer Anwendung können zum Beispiel Kopfschmerzen auftreten (Grund: geringe Mengen Cumarin).

➔ **Küche:** Oft als Würze verwendet; für Bowle, Eiscreme oder Sirup zum Beispiel. Aber auch in Desserts macht er sich super. Im Kleiderschrank soll es sogar gegen Motten helfen.

➔ **Heilkraut:** Waldmeister kann total viel! Er wird als Tee bei Menstruationsschmerzen oder allgemeinen Krämpfen eingesetzt, aber auch bei Problemen mit der Blase kann er helfen. Ein Fußbad damit steigert die Durchblutung und kann bei müden Beinen helfen. Äußerlich angewendet wirkt er entzündungshemmend und so auch gegen Hautschwüre oder Ähnlichem.

➔ **Funfact:** Im 16. Jahrhundert sollte es die Keuschheit bewahren, was indessen ein Wunschtraum verklemmter Christen war. Heute bewirkt er als billiger Schnaps wohl eher das Gegenteil 😊





Kräuterhexen- Wissen



S C H A R B O C K S K R A U T. Die krasseste Vitamin C Bombe, die du bei uns im Wald finden kannst! In Übermaß giftig, also übertreibe nicht damit 😊. Bei getrockneten Blättern sind die Giftstoffe aber abgebaut und in geringen Mengen ist das Kraut auch roh unbedenklich. Außerdem hat diese kleine grüne Wunder viel zu viele gute Inhaltsstoffe, um sie einfach im Wald stehen zu lassen!

➔ **Küche:** Der angenehm pfeffrige, leicht säuerliche Geschmack der Blätter macht sich super in Salat, Kräuterquark- oder Butter. Auch auf ein Brot mit leckerem Gemüseaufstrich kannst du die Blätter legen (macht das Essen auch gleich viel mehr instagrammable 😊).

➔ **Heilkraut:** Als Tee hilfreich gegen Hautleiden. Der Saft der Wurzeln kann Warzen wegätzen. Wird auch oft verwendet gegen Frühjahrsmüdigkeit und äußerlich gegen Hämorrhoiden.

➔ **Funfact:** Scharbock ist eine alte Bezeichnung für Skorbut (Krankheit aufgrund von Vitamin C Mangel), deshalb galt das Kraut früher als bestes Heilmittel dagegen.





Kräuterhexen- Wissen



Ä H R I G E. T E U F E L S K R A
L L E. Dieses hübsche Ding wächst
jetzt langsam und ist bis zum
Sommeranfang in Laubwäldern zu
finden.

➔ **Küche:** Die Triebe und auch die Blätter haben ein süßliches, leckeres Aroma, das super in Kräuterquark und Salat passt. Aber auch gedünstet, in Suppen oder Rührei schmeckt die Teufelkralle. Die Blütenknospen können auch gedämpft oder kurz in Butter gebraten wie grüne Spargelspitzen als Gemüse zubereitet werden. Die Wurzeln schmecken roh wie Rettich, können aber auch gegrillt werden wie eine Folienkartoffel!

➔ **Heilkraut:** Zur Heilwirkung konnte ich leider nichts finden, weiß da von euch Cleveren jemand Näheres? Ich gehe einfach prinzipiell davon aus, dass Waldkräuter mehr Vitamine und Mineralstoffe haben als gekaufte Gemüse, also schaden werden ihr euch damit nie!

➔ **Funfacts:** Der Name kommt daher, dass die einzelnen Blüten vor dem Aufblühen die Form einer Kralle haben.



Kräuterhexen- Wissen



KNOBLAUCHRAUKE. Zu erkennen am Geruch, wächst auch noch, wenn der Bärlauch schon wieder weg ist. Geerntet werden kann diese würzige Pflanze von April bis September.

➔ **Küche:** Die Blätter verlieren ihren leckeren Geschmack, wenn sie erhitzt werden. Deshalb ist Knoblauchsrauke für die Rohkostküche perfekt; in einen Wildkräutersalat mit dazu, in Kräuterquark- oder Butter zum Beispiel auch. Oder einfach mit einem leckeren Aufstrich auf ein Brot mit dazu; ähnlich wie Schnittlauch. Geheimtipp: Pesto aus der Knoblauchsrauke! Danach stinkt man nämlich nicht aus dem Mund, wie bei normalem Knoblauch und kann noch geküsst werden 😊

➔ **Heilkraut:** Die Inhaltsstoffe der Knoblauchsrauke sind generell antibakteriell, wassertreibend und schleimlösend. Deshalb kann diese tolle Pflanze gegen Erkältungsbeschwerden, bei Asthma und Bronchitis, Rheuma und Gicht, Entzündungen des Mund- und Rachenraums und Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden.

➔ **Funfact:** In Kochstätten von vor 5000 Jahren hat man schon Reste der Knoblauchsrauke finden können! Crazy, oder? Also, los geht's, such die Rauke! 😊

