

Wildpflanzen Magazin

Themen:

Japanischer Stauden-Knöterich

Vom Baum in den Mund

Pflanzenfamilien: Nachtschattengewächse

Brauchen Wildkräuter Pflege?

Behaartes Schaumkraut oder Kresse – Genuss oder Arbeit

Pflanzenastrologie

Pflanzenrätsel

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Japanischer Stauden-Knöterich (Fallopia japonica)

Ein Segen für Kinder, Kranke und Gourmets! Die einen hassen ihn, die anderen lieben ihn - Ursula Stratmann liefert uns eine Hommage an ein unterschätztes Kraut.



Reiche Ernte, gesammelt innerhalb von einer Minute

Für den einen ist es der „Architektentrost“, da er in kürzester Zeit unschöne Mauern oder Bausünden verdeckt (allerdings nur von Mai bis Oktober), für den anderen ein Schönling mit seinen herzförmigen Blättern.

Die Dritten, nämlich Bienen, Imker und Honigfreunde, lieben seinen Nektar. Für die Vierten ist es eine verhasste Pflanze, die einfach alles zuwuchert. Und für Chinesen, Japaner und Kundige der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es eine der heilkräftigsten Pflanzen der Welt!

Um es gleich vorweg zu sagen: ICH liebe den japanischen Knöterich! Das ist nicht immer ungefährlich, denn vielen ist dieser „Bodendecker“ mit seinen meterlangen im Boden vorpreschenden Rhizomen verhasst. In kurzer Zeit durchwühlen sie große Gartenbereiche, verdrängen die einheimische und angebaute Flora und lassen kaum einem anderen Gewächs mehr eine Chance. Und nun? Tun Sie eine gute Tat! Ernten und essen Sie das Zeug doch einfach!

Ich möchte Sie an meiner Begeisterung teilhaben lassen, aber ich rate Ihnen dennoch, sich NIEMALS das Schätzchen in den eigenen Garten zu holen.

Höchstens in einem komplett dichten Container!

Diese Pflanze ist schon ein besonderes Schätzchen: Sie verbindet asiatische Schnellwüchsigkeit mit blühenheller Reinheit, welch faszinierende Mischung! Bei meinen Pflanzenwanderungen schenkt er mir immer für die Kinder (und die Erwachsenen) die frischen lustigen „Öko-Vuvuzela“. Dazu schneidet man mit der Rosenschere ein Stück seines Stängels ab, wobei an einer Seite ein Knoten dran bleiben muss und bläst – wie auf einer Querflöte oder Bierflasche – von der Seite darüber. Ein klarer voller Ton entsteht. Diese selbst gebaute Flöte eignet sich unbedingt als Tröte zur Fußball-WM! Und ist viel leiser, angenehmer und umweltfreundlicher als Trillerpfeifen

In meinem früheren Leben als MTA habe ich manchmal nachts, wenn nichts zu tun war, mit Reagenzgläsern ein Musikinstrument gebaut: Viele nebeneinander in einem Ständer wurden mit unterschiedlichen Wassermengen ge-



Das Blatt hat einen geradem Blattgrund. So schön kann ein Blatt sein, © Dankwart Ludwig



Knöterich-Knoten - "Nomen est omen..."



Knöterich-Flöten vom Ruhrufer



Schokopudding mit Knöterich-Ringlein und Knöterich-Blattspitzen



Rhabarber? Nein Knöterich!



So schön und harmlos in seiner Jugend...

füllt und dann angeblasen. Die Stimmung des „Instrumentes“ dauerte nicht ganz so lange wie beim Schnitzen der Vuvuzelas, war dafür aber am nächsten Morgen schon wieder hin, weil das Wasser unterschiedlich schnell verdunstete. Außerdem brauchten wir die Reagenzgläser.

Wenn Großväter mit ihren Enkeln auf meine Wanderungen mitgehen, wird meist hinterher aus Knöterich eine Panflöte gebaut, indem die „Opas“ dann verschieden lange Stängelstücke schneiden und sie „stimmen“. Dazu ist allerdings Musikalität erforderlich sowie einiges an Fingerspitzengefühl, denn ein Millimeter mehr oder weniger wirkt sich eventuell für musikalische Ohren schon verheerend aus. Danke mal eben an den Knöterich, dass er so üppig wächst und dass er ohne Ende Stängelstücke zum Ausprobieren nachliefert! Die Öko-Vuvuzela ist (im Gegensatz zur Reagenzglas-Panflöte) was fürs Leben, da die Aststücke braun vertrocknen und sich dann nicht mehr verstimmen. Damit hätten wir hier für die Kinder schon mal ein spannendes Öko-Spielzeug.

Bei einer meiner Kräuter-Wanderungen habe ich den „alten Knappen“ beim Knappentag der Zeche Nachtigall in Witten ein paar solche Flöten geschenkt. Ich hatte für diesen Event extra lange Flöten mit tiefen sonoren Tönen geschnitten, und im Wittener Ruhrtal hörte man den ganzen Tag, wie viel Spaß sie damit hatten.

Ursprünglich hatte man den Knöterich um 1823 als Zierpflanze nach Europa geholt. Das kann ich gut verstehen, denn mit seinen elfenbeinfarbenen überhängenden zarten Blütenrispen und der besonderen Blattform ist er doch eine Schönheit!

Außerdem hatte man sich gedacht, dass diese schnell wachsende Pflanze eine ideale Grundlage für die Viehfütterung darstellte. Allerdings mochten die Kühe und Hirsche ihn nicht. Ich vermute, dass er ihnen einfach zu sauer ist. Das sind unsere heimischen Tiere nun nicht gewöhnt, und bis heute haben sie ihre Meinung dazu nicht geändert.

Ein deutsches Tier gibt es allerdings, welches diesen Knöterich toll findet: die Biene. Knöterich-Honig schmeckt wie Buchweizenhonig.

Der Knöterich kann sich gut tarnen: Wenn man im Frühling an den Stellen steht, an denen er im letzten Jahr noch üppig wuchs, denkt man, der Winter hätte ihm den Rest gegeben. Nicht ein Blättchen ist im April zu sehen.

Das war allerdings nur vorgetäuscht ... Er zeigt sich spät, aber dann richtig! Ab Mai schafft er einen Zuwachs von 10 – 30 cm pro Tag! Man kann daneben stehen und ihm beim Wachsen zusehen! Dies ist die typische asiatische Leistungsfähigkeit. Die kennen wir ja ähnlich schon vom Drüsigen Springkraut und von der Herkulesstaude, die ebenfalls den asiatischen Geist in sich tragen. Innerhalb weniger Tage wird aus dem gärtnerischen Nichts eine hübsche üppige Strauchlandschaft.

Hinsichtlich der Idee einer essbaren Stadt finde ich: Er ist DAS GOURMETKRAUT! Das wussten Sie noch nicht? Im Mai sollten Sie einmal die Stängel probieren: Mit einem scharfen Messer Stücke schneiden, wie beim Rhabarber die äußere rötliche Haut dünn abschälen und beherzt hineinbeißen. Für die „Verpimpelten“ kann ich tröstend sagen: „Sauer macht lustig!“

Mein bestes Geschmackserlebnis war ein Schokopudding mit von mir frisch gesammelten und in kleine Ringe geschnittenen Knöterichstückchen. Der Pudding war eine Augenweide, denn ich habe ihn theatralisch Mandala-mäßig belegt und die frische Säure machte dieses Gericht dann zu einem 7-Sterne-Erlebnis.

Für Menschen, die gerne backen oder kochen: Diese frischen Stängel, geschält und ohne die Knoten, kann man wie Rhabarber verwenden. Ich höre von Teilnehmern, die daraus Kuchen und Mus machen und von den Verwandten dann gesagt bekommen „Viel zarter als Rhabarber, köstlich“. Bei einigen fällt es seitdem in die Rubrik „Möchte nie mehr was anderes essen“.



*Ringlein zum roh essen oder Pudding kochen
oder zum Kuchen belegen*



Knöterich in meinem Balkon-Kasten



Knöterich-Kompott



Knöterich-Torte



Schönheit am Wasser, in Herdecke an der Ruhr

Ich habe ihn schon auf Pizza gegessen oder die halbierten Stängelstücke gefüllt mit Schafskäse und im Backofen überbacken, ich habe ihn in den Smoothie gegeben und mich über die fruchtig-saure Note gefreut, ich knabberte ihn unterwegs einfach so.

Auch die ganz jungen Triebe mit ihren frischen, zarten, saftigen, eingerollten Blättchen schmecken köstlich. Wenn Sie den Geschmack von Sauerampfer aus Ihrer Jugend kennen, können Sie sich ungefähr die Geschmacksnote vorstellen. Die japanischen Kinder essen ihn wie unsere Kinder den Sauerampfer, was an sich kein Wunder ist, denn beide (Pflanzen) sind nahe miteinander verwandt!

Ich liebe sie bei meinen Spaziergängen als Knabberei am Wegesrand, allerdings nur solange sie noch ganz zart und jung sind.

Wenn Sie nun immer noch nicht ganz mit der üppigen japanischen Wuchskraft versöhnt sind und das alte Feindbild in sich tragen, möchte ich Ihnen weitere sensationelle Eigenschaften des Krautes mitteilen. Er könnte eine aufregend gute Heilpflanze für uns sein. Wolf Dieter Storl hat in seinem Buch über natürliche Borreliose-Heilung zusammengetragen, wozu man diesen Knöterich in Asien benutzt, und die Breite der Heilwirkungen scheint mir überwältigend. Allerdings ist die Zubereitung der Medizin recht aufwändig. Man muss die Rhizome ausgraben, säubern, trocknen und mahlen. Das Pulver wird dann 20 Minuten gekocht, abgeschüttet und als Tee getrunken.

Ich weiß jetzt, warum sie noch nicht den Weg in unsere Drogerien und Apotheken gefunden hat. Als ich mir ein Stück ausgraben wollte, weil ich immer gerne die komplette Heilapotheke im eigenen Garten habe, wurde ich mit ungeahnten Schwierigkeiten konfrontiert:

Am Kemnader Stausee in Bochum und an der Ruhr gedeiht er in seiner üppigsten und schönsten Form. Ich machte mich also mit einem Spaten und Eimer auf den Weg, um ein winziges Stückchen auszugraben.

Ich grub und stieß den Spaten in den Boden und ... NICHTS! Die Wurzel war steinhart!

Als ich schließlich wild auf meinem Spaten rumsprang, um auch nur ein Bruchstück dieser Riesen-Wurzel abzubekommen, hatte ich schon eine kleine Menschenmenge um mich herum. „Was macht die denn da?“, „Kann ich Ihnen vielleicht helfen?“ oder „Was wollen Sie denn mit diesem schrecklichen Unkraut?“ Nun, in Wahrheit ist dies immer mein Trick, wenn ich mich gerade einsam fühle. Ich kann Ihnen versichern: Diese Methode ist 100 % verlässlich! Spätestens nach einer Minute spricht Sie jemand an ... Falls Sie also unter Einsamkeit oder Kontaktarmut leiden, graben Sie doch einfach mal an einer stark frequentierten Stelle eine Knöterichwurzel aus, vielleicht lernen Sie dabei noch den Partner Ihres Lebens kennen!

Das Ende vom Lied: Mir war nicht zu helfen. Ich bin dann nächstes Mal (heimlich abends) mit einer Säge wiedergekommen, habe ein Stückchen abgesägt und mit nach Hause genommen. Einen Teil habe ich klein geschnitten zum Trocknen und späteren Mahlen für das Allheilmittel, einen anderen Teil habe ich mir in einen Riesen-Balkon-Container gepflanzt, damit ich beim nächsten Wurzelbedarf ohne Paparazzis graben kann.

Nun habe ich also dieses Wundermittel daheim. Mittlerweile ordne ich es ähnlich ein wie Salbei. Es gibt fast nichts, wogegen der Knöterich nicht hilft. Staudenknöterich soll (laut Recherchen von Wolf-Dieter Storl) gegen Viren helfen, was ich schon mal wunderbar finde, da wir gegen Viren ja noch nie wirklich viele Mittel hatten. Er soll gegen Bakterien helfen, was ich noch besser finde im Zuge einer wachsenden Zahl von Keimen, die resistent gegen Antibiotika sind. Er soll auch noch genau gegen die wirken, die schon nicht mehr auf Antibiotika reagieren, nämlich zum Beispiel die typischen Eitererreger Staphylokokken und Streptokokken, von denen es ja in den Krankenhäusern diese multiresistenten gibt wie MRSA und Co.



Liebeslaube? Architektentrost? Gestaltungselement für Gärten? Kinderversteck? ...



Kristalle?! Nein! Knöterich-Samen!

In diesem Zusammenhang wirkt er wohl auch gegen Borrelien, die nach einem Zeckenbiss die Borreliose hervorrufen können. Außerdem ist er pilzhemmend und damit geruchlich (zusammen mit Springkrautblüten) besser als die Knobi-Variante im Schuh.

Des Weiteren scheint der Knöterich ein Heilmittel für Herzpatienten zu sein, da er den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken soll. Ein Allheilmittel für genau unsere „Zivilisations-Krankheiten“.

Neuerdings hat man sogar noch Resveratrol in ihm gefunden, einen Super-In-

haltsstoff gegen Krebs. Die Wunderdroge also? Höchste Zeit, dass wir diese überall so üppig wachsende Pflanze mit freundlicheren Gedanken ansehen.

Heilmittel aus Knöterich

Ein Rezept aus dem Buch von Wolf-Dieter Storl „Borreliose natürlich heilen“: Die Wurzel wird im Spätherbst oder Frühling ausgegraben, getrocknet und zu Pulver verrieben. Man lässt das Pulver 20 Minuten in Wasser köcheln, dann sieht man ab und trinkt mehrere Tassen davon über den Tag verteilt. Tagesdosis des verwendeten Pulvers soll nicht mehr als 9 – 30 g sein. Nebenwirkungen sind kaum zu erwarten.

Für Gartenliebhaber hat unser Knöterich noch ein besonderes Geschenk. Wenn Sie aus den Blättern Tee machen, können Sie mit diesem Tee Pflanzenpilze abwehren, denn der hilft gegen Mehltau, Krautfäule an den Tomaten und Grauschimmel bei Paprika. Diese Pflanze ist doch wirklich ein Schätzchen!

Trotz aller tollen Eigenschaften kann ich nicht verhehlen, dass sein unbegrenztes schnelles Wachstum auch mir manchmal Angst macht. Zeigt er doch auch, was an den Standorten geschieht, wo ihm niemand Einhalt gebietet: Es wächst nichts anderes mehr. Wenn wir uns auf der Erde mit unserem Wachstum auch so ausbreiten, brauchen wir bald mehrere Erden ... Will er uns das zeigen? Als ursprünglich aus China/Ja-

pan stammend, wo momentan das größte Wachstum stattfindet?

In Nordrhein-Westfalen wird er, im Gegensatz zu manch anderen Bundesländern, oft toleriert. Mit mehrmaligem Mähen im Jahr, von den Rändern her, lassen sich die Bestände einigermaßen im Zaum halten. An den Autobahnen wird er allerdings auch oft mit Round-Up selektiv vergiftet. Wer einmal bis zu seinen Wurzeln gegraben hat, weiß allerdings, dass er ein Stehaufmännchen ist ... Da könnte man sich das Gift auch sparen ...

Ursula Stratmann ist Dipl.-Biologin und Kräuterefachfrau und veranstaltet seit Jahren Kräutertouren im Ruhrgebiet. Von ihr erschienen: Kräutertour de Ruhr, Die schönsten Kräutertouren im Ruhrgebiet, Klartext, 2. Aufl. Essen 2015



Termine und mehr Geschichten: www.kraeuter-tour-de-ruhr.de

Anm d. Red.: Die Pflanze (Fallopia japonica) möglichst nicht von belasteten Böden verwenden, da sie Schwermetalle aufnehmen kann.

-Inserat-

Kräuter entdecken

Ausbildung zur Kräuterexpertin und zum Kräuterexperten

Die Ausbildung zur Kräuterexpertin und zum Kräuterexperten lehrt den Umgang mit Wild- und Küchenkräutern in der Theorie und in der Praxis. Ziel ist dieses Wissen später weitergeben zu können und im Alltag zu nutzen. Die praxisorientierte Fortbildung umfasst das sichere Erkennen, das Ernten, den ökologischen Anbau und die Verwendung von Wild/Heil- und Küchenkräutern. Ausbildungsort ist die Demter-Gärtnerei Stüffel in Hamburg-Bergstedt.

www.kraeuter-entdecken.de
www.naturheilpraxis-merker.de

Kursbeginn im Juni & November
24 Kurstage an 12 Wochenenden



Vom Baum in den Mund

Bei Karin Greiner geht es heute um die einzigartigen, vielseitigen, exquisiten und beeindruckenden Baumblätter – zwei leckere Rezepte inklusive.



Walnuss-Austrieb

März, der Lenz ist da. April, April, der Frühling zieht ein. Und wenn erst der Mai kommt, schlagen die Bäume kräftig aus (so das Volkslied)!

Bei jedem ausgewachsenen Laubbaum mehrere 100.000 neue Blätter, wofür viele hundert Liter Wasser von den Wurzeln in die Krone gepumpt werden müssen. Jedes Jahr vollzieht sich das Wunder erneut: Aus unscheinbaren Knospen an kahlen Zweigen entfalten sich – manchmal scheinbar über Nacht – zarte grüne Blättchen. Mit Ahorn, Birke, Buche und Linde beginnt es, die Eichen und Eschen lassen sich gewöhnlich am längsten Zeit. Blätter von verlockender Grazie. Ein Schmaus für die Augen, ein Fest für die Seele. Warum den Gaumen außen vor lassen? Baumblätter sind eine einmalige Kost,

im doppelten Wortsinn.

Einmalig – einzigartig

Einmalig, weil mit kaum einer anderen Zutat zum Essen vergleichbar. Baumblätter haben eine sehr charakteristische Konsistenz und einen sehr typischen Geschmack. Einmalig aber auch: Baumblätter kann man nur für eine kurze Zeit im Jahr kulinarisch genießen. Sie sind absolute Frühlingskost, denn wie bei jungem Gemüse sind nur junge Blättchen zart und knackig, sanft und saftig. Schnell wird das Blattwerk nicht bloß derber, sondern auch zäher und herber. Jugendliche Unbekümmertheit wandelt sich bald zu erwachsener Besonnenheit. Zu Beginn steht schnelles Wachstum im Vordergrund, für Schutz-

maßnahmen wie abwehrende Überzüge oder abschreckende Inhaltsstoffe ist anfangs die Zeit noch nicht reif. Genau das macht die frühlingsfeine Blattspeise einzigartig!

Unnachahmlich – vielseitig

Wer mal von Bäumen nascht, wird überrascht. Was für viele neue Nuancen in den Farben, Formen, Texturen und Aromen. Am besten beginnt man mit Linden- und Ulmenblättchen, die sich gerade aus den Knospenschuppen schieben. Sie schmecken ganz mild, gemüseartig, ein bisschen süßlich. Blätter der Rotbuche haben ein säuerliches, vom Ahorn und Esche ein säuerlich-zartbitteres Aroma, bei Birken- und Haselblättchen entfaltet sich ein harzig-nussiger Geschmack. Weiden- und Pappelblätter sind dagegen eher pfeffrig, Eichen- und Edelkastanienblättchen balsamisch streng. Junge Kirsch- und Pflaumenbaumblätter zeigen nur einen Hauch, Apfel- und Birnbaumblätter schon mehr bitter-feine Ansätze. Ganz andere Kategorie: Ebereschblättchen! Bittermandel gepaart mit herber Würze. Und erst Walnussblätter, da explodiert ein ätherisch-scharfwürziges Feuerwerk im Mund.

Ungewöhnlich – exquisit

Baumblätter waren früher ein ganz alltäglicher Bestandteil des täglichen Lebens. Man gab sie nicht nur dem Vieh als Futter, sondern nutzte sie auch für die eigene Mahlzeit. Entweder puristisch, nur von Bäumen, wie einen Ahornblüten- und -blättchensalat mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Birnenspalten. Oder zusammen mit einigen Wildkräutern wie Löwenzahn, Gänseblümchen oder Pimpinelle unter einen Kopf- oder Eissalat gemischt, mit einer Vinaigrette mariniert und mit gerösteten Haselnussspänen oder Walnüssen garniert – fertig ist ein Frühlingsalat der Extraklasse.



Eichenblätter



Spitzahornblättchen



Zarte Lindenblättchen



Frühlingswaldsalat

Beeindruckend – kostbar

Baumblätter lassen sich kurz blanchiert oder gedämpft gut wie ein Gemüse einsetzen. In jungem Kohlrabi oder feinem Spinat, aber auch in Spargel oder Karotten finden sich reizvolle Partner. Elegant harmonisieren Baumblätter zu Avocados und Champignons. Vor allem die herben Blätter empfehlen sich, wie Gewürze verwendet zu werden, beispielsweise als Zutat zu Bratlingen aus Fleisch oder Getreide. Mit Salz gemixt oder mit Milch, Sahne oder

Joghurt püriert, erhält man ausgefallene Ingredienzien. Als Garnitur setzen Baumblätter überraschende Akzente, warum nicht mal statt Petersilie und Basilikum verwenden.

Essbare Blätter von Bäumen und Sträuchern (Auswahl):

- Ahorn: Spitz-, Berg-, Feldahorn
- Birke: Hänge-, Moor-, Zwergbirke
- Buche
- Eberesche (Vogelbeerbaum)
- Eiche: Stiel-, Traubeneiche
- Esche
- Hasel
- Linde: Sommer-, Winterlinde
- Obstbäume: Apfel-, Kirsch-, Birn-, Pflaumenbaum
- Ulme: Berg-, Feld-, Flatterulme
- Weide: Sal-, Silberweide
- Wildkirschen: Vogelkirsche, Traubenkirsche

Wie heißt es im Volkslied weiter? „Da bleibe wer Lust hat mit Sorgen zu Haus...“.

Geht doch gar nicht, im Frühling muss man hinaus. Auf in den Frühlingswald, ab zu frühlingshaften Bäumen. Bestaunen Sie die Baumwunder – das ist wahre Pflanzenlust.

Birkenblätter-Auflauf

für 2–3 Portionen.

Eine gute Handvoll junge, zarte Birkenblätter

Saft einer Zitrone

250 g Hartweizennudeln, z.B. Penne

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g Frischkäse

100 ml Milch

Wildkräutersalz (Wildpflanzen-Tisch-salz von Leonto)

Pfeffer

2 Eier

100 g geriebener Käse

Pflanzenöl

Birkenblätter waschen und trocknen.

Ein Drittel davon zurückbehalten, die übrigen in feine Streifen schneiden und in Zitronensaft einlegen. Nudeln in reichlich Salzwasser sehr knapp gar kochen, abgießen. Zwiebel und Knoblauch

schälen, fein hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Birkenblätter aus dem Zitronensaft nehmen und kurz mitgaren. Frischkäse und Milch dazugeben, alles unter Rühren zu einer dicklichen Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier sehr gründlich verquirlen.

Nudeln in eine Auflaufform (gefettet) geben. Jetzt Eier zügig unter die Sauce ziehen und sofort über die Nudeln gießen. Auflauf mit Käse betreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C in ca. 30 Minuten goldgelb backen. Inzwischen die restlichen Birkenblätter gut trocken tupfen und in heißem Pflanzenöl knusprig braten. Auf dem fertigen Auflauf verteilen.

Baumblätter-Pizza

2–4 Portionen

Für den Pizzaboden:

450 g Weizenmehl

1 TL Trockenhefe

2 TL Salz

ca. 1/4 l warmes Wasser

4 EL Olivenöl

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, abgedeckt an einem warmen Ort 30–40 Minuten gehen lassen. Teig halbieren, zu großen Fladen ausziehen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, mit Olivenöl beträufeln.

Für den Belag:

2 Handvoll gehackte Baumblätter

4 EL gehobelte Haselnüsse (oder gehackte Nüsse nach Wahl)

2–3 Äpfel, in dünne Scheiben geschnitten

100 g Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse, zerbröckelt

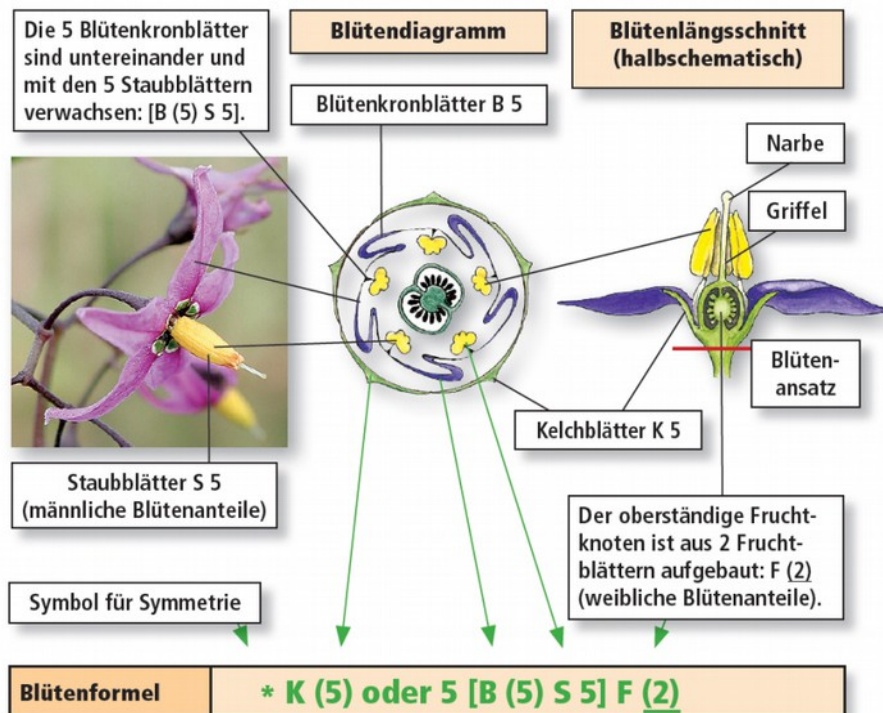
200 g Tortenbrie, in dünne Scheiben oder Stücke geschnitten

Blätter, Nüsse, Äpfel auf den Pizzaböden verteilen, Käse darüber geben. Pizen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C in etwa 20 Minuten knusprig backen – Backzeit richtet sich nach Dicke der Böden und Belag.

Ihre Karin Greiner
www.pflanzenlust-blog.de,
www.kuechen-rendezvous.de

Pflanzenfamilien: Nachtschattengewächse (Solanaceae)

Heute beschreibt Rita Lüder eine ganz besonders spannende Pflanzenfamilie mit einem sehr klangvollen Namen.



*** Kelchblätter (5) oder 5 [Blütenkronblätter (5) Staubblätter 5] Fruchtblätter (2)**

Gegen Abend sind die Schatten länger und alles etwas anders und oft bedrohlicher. Übertragen könnte man sagen, dass dies auch auf einige Vertreter der Familie der Nachtschattengewächse zutrifft. In ihr befinden sich einige hochgiftige Arten die – in der richtigen Dosis – auch heilsam wirken können wie beispielsweise die Tollkirsche.

Weltweit gibt es 90 Gattungen mit 2.600 Arten, die meisten sind in tropischen und subtropischen Klimazonen verbreitet. Einheimisch sind 4 Gattungen mit knapp 10 Arten. Viele Nahrungs-, Gewürz- und Genusspflanzen sind Nachtschattengewächse, wie beispielsweise Kartoffel, Tomate, Paprika, Peperoni und Tabak. Viele von ihnen enthalten Alkaloide. Sie dienen der Pflanze als Schutz vor Pilzen, Viren, Bakterien und Tieren. Die Giftstoffe der Pflanzen wirken auf Tier und Mensch unterschiedlich. Viele für uns tödlich giftige Früchte werden von Vögeln gefressen und so von ihnen verbreitet. Auch unsere Kulturpflanzen können in einigen Teilen Alkaloide enthalten. Bei der Kartoffel sind alle

Pflanzenteile außer den unterirdischen Sprossknollen stark giftig.

Die Nachtschattengewächse sind meist Kräuter oder Stauden und selten Holzgewächse. Die Blätter sind wechselständig und können ungeteilt oder gefiedert sein.

Der Blütenstand ist meist ein Wickel. Die Blüte ist meist radiär und hat einen charakteristischen, 5-zähligen Aufbau. Die Kelchblätter können frei oder miteinander verwachsen sein. Sie bleiben an der Frucht erhalten. Die Staubblätter sind mit den Blütenkronblättern verwachsen. Die Frucht ist eine vielsamige Kapsel oder eine Beere. Sie wird aus zwei oberständigen, miteinander verwachsenen Fruchtblättern aufgebaut.

Die **Tollkirsche** (*Atropa belladonna*) ist eine bis zu 1,5 m hohe Staude, die im Schatten auf kalkhaltigen Böden in lichten Laub- und Nadelwäldern und an Waldrändern wächst. Die in ihr enthaltenen Alkaloide (Hyoscyamin, Scopolamin, Atropin u.a.) machen sie zu einer für den Menschen tödlich giftigen

Pflanze, auch wenn ihr Name „bella donna“ so viel wie „schöne Frau“ heißt. Das Atropin erweitert die Pupillen und wurde im Altertum von den Venetianerinnen als Schönheitsmittel verwendet. Der Gattungsname bezieht sich auf die Giftwirkung – *Atropa* kommt von gr. „Atropos“ und bedeutet „unabwendbar tödlich“. Vögel können sie unbeschadet fressen. In der Medizin verwendet man Atropin in der Augendiagnostik, zur Linderung physischer und psychischer Schmerzen, Bronchialasthma, Neuralgien und gegen Krampfstörungen des Magen-Darm-Kanals. Die Homöopathie verordnet sie in erster Linie gegen Schmerzen, Koliken, Magengeschwüre, Asthma und Gicht. Die Tollkirsche war früher auch Bestandteil vieler Gift- und Liebestränke und der sogenannten „Flug- oder Hexensalben“, deren Wirkstoffe äußerlich aufgetragen über die Haut und Schleimhaut zu Halluzinationen führten.

Um die geheimnisvolle **Alraune** (*Mandragora officinarum*) ranken sich unzählige Legenden und in vielen Märchen wird der Wurzel mit ihrer menschenähnlichen Form Zauberkraft zugesprochen. Einigen Sagen nach konnte man einen Alraun nur besitzen und nut-



Tollkirsche (*Atropa belladonna*)



Alraune (*Mandragora officinarum*)



Bittersüßer Nachtschatten (*Solanum dulcamara*)



Schwarzer Nachtschatten (*Solanum nigrum*)



Tomate (*Solanum lycopersicum*)

zen, wenn man ein Bündnis mit dem Teufel eingegangen war. Auch Hildegard von Bingen betrachtete die Alraune als eine Pflanze des Teufels. Die Wirkung dieser stark giftigen Pflanze ist ähnlich der Tollkirsche. Früher hat man sie vor allem als Aphrodisiakum, aber auch als betäubendes und

schmerzstillendes Mittel eingesetzt und bei Ritualen als halluzinogene Droge genutzt. Sie wurde auch bei Geschwüren, Schlangenbissen und Entzündungen an den Augen verwendet. Heute wird sie medizinisch kaum noch verordnet. In der Homöopathie kennt man eine Anwendung vor allem gegen Bettlässigen, Husten, Heiserkeit, Blasenkrämpfe, Schüttellähmung und Schlaflosigkeit. Die Alraune ist in Südeuropa heimisch und verwildert gelegentlich an Wegen und Ruderalplätzen.

Der **Bittersüße Nachtschatten** (*Solanum dulcamara*) wächst als Wurzelkriechpionier und Bodenfestiger an Ufern auf nährstoffreichen Böden. Er ist ebenfalls in allen Teilen stark giftig. Die meisten Giftstoffe enthalten die unreifen Beeren und der Verzehr von 30-40 davon kann bereits tödlich sein. Der botanische Name weist gleichzeitig auf die schmerzlindernde Wirkung hin, denn *solamen* bedeutet „Trost“. In der Volksmedizin bereitet man einen Tee gegen verschiedene Haut- und Stoffwechselkrankheiten wie Asthma, Rheuma, Gicht und Wassersucht. In der Homöopathie wird die Pflanze vor allem bei Hautausschlag, Durchfall, Erkältung und Blasenentzündung eingesetzt. Durch die Giftigkeit wird innerlich ausdrücklich vor einer Selbstbehandlung abgeraten! Für eine äußerliche Anwendung kann man aus der Rinde der zweibis dreijährigen Triebe eine Salbe gegen Hauterkrankungen wie Ekzeme und Neurodermitis zubereiten.

Der **Schwarze Nachtschatten** (*Solanum nigrum*) ist ein „kleinerer Bruder“ des Bittersüßen Nachtschattens und wächst als einjähriges Ackerwildkraut auch auf Ruderalflächen, an Wegrändern und in Gärten. Er hat weiße Blüten mit zusammenneigenden Staubfäden, wie man sie auch bei anderen Nachtschattengewächsen findet. Der Giftgehalt schwankt je nach Reifegrad und Herkunft erheblich. In einigen Teilen der Welt werden die reifen Beeren und die Blätter sogar als Gemüse genutzt. In jeder Beere werden ungefähr 50 Samen gebildet. Den höchsten Alkaloidgehalt enthalten die unreifen Beeren und bereits der Verzehr von 6-8 grünen Beeren kann Übelkeit, erweiterte

Pupillen und Gesichtsrötung bewirken. Bei starken Vergiftungen tritt der Tod durch Lähmung des zentralen Atemsystems ein. Die reife Frucht soll keine Giftstoffe mehr enthalten. Viele Kulturen kennen den Schwarzen Nachtschatten als Heilkräuter und Bestandteil von schmerzlindernden Salben. Verwendet wird das zur Blütezeit gesammelte Kraut innerlich gegen Magen- und Blasenbeschwerden oder Keuchhusten und äußerlich bei Ekzemen, Juckreiz, Hämorrhoiden, Prellungen und Abszessen. Die Homöopathie kennt eine Anwendung gegen Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Das Kraut liefert grüne Farbstoffe, die in der Pflanzenmalerei beliebt sind.

Für den Verzehr im Winter werden **Tomaten** in Gewächshäusern gezogen. Wie bei der Bestäubung vieler Nachtschattengewächse öffnen sich auch hier die Staubblätter mit einem kleinen Loch an der Spitze und entlassen den Pollen nur dann, wenn sie in Vibration versetzt werden. Honigbienen sind dazu nicht in der Lage. Doch wer übernimmt die Bestäubung, damit die Früchte heranreifen können? Nach fehlgeschlagenen Versuchen mit Lautsprechern und handbetriebenen „Vibratoren“, bei denen jede Blüte einzeln bearbeitet wurde, hat man Hummelköniginnen durch zweimalige Narkose mit Kohlendioxid dazu gebracht, sofort nach dem Schlüpfen zu brüten, statt in Winterschlaf zu gehen. So hat man nun ganzjährig Hummelvölker für die Bestäubung der Tomaten zur Verfügung. Ein Nebeneffekt ist, dass viele Landstriche nun mit europäischen Hummeln überschwemmt werden, die die jeweils heimischen Bienenarten oft verdrängen.

Das **Schwarze Bilsenkraut** (*Hyoscyamus niger*) ist ein 20-80 cm hohes, klebrig-zottiges Nachtschattengewächs mit unangenehmem Geruch und meist grob gezähnten Blättern. Aus dem Mittelmeerraum stammend, wächst es verwildert gelegentlich an Wegrändern und Schuttplätzen mit nährstoffreichen Böden. Alle Teile – und vor allem die Samen – sind tödlich giftig. Bei Kindern können bereits 18 Samen zum Tod führen. Die Giftwirkung ist ähnlich wie bei Alraune und Tollkirsche. Das Bil-

senkraut spielte in den Kräuterbüchern der Antike wie beispielsweise bei Dioskurides (468) bis zum Mittelalter eine bedeutende Rolle. Man verwendete es als beruhigendes und schmerzstillendes Mittel und hat es auch in Form von Ölauszügen oder als Umschlag aufgelegt. Es wurde auch verwendet, um zum Tode Verurteilte vor der Hinrichtung zu betäuben. In einigen Regionen wurde es dem Bier zugesetzt, um die Rauschwirkung zu steigern. Es wurde auch zum Hühnerstehlen benutzt. Die veräucherten Samen haben die Hühner betäubt von den Stangen fallen lassen.

So konnten sie unauffälliger als laut gackernd davongetragen werden. Bilsenkraut wurde auch zum Schadzauber verwendet. In der Homöopathie schätzt man Bilsenkraut u.a. bei gesteigerter Reizbarkeit.

Diese und weitere Informationen finden Sie in dem „Grundkurs Pflanzenbestimmung“ von Dr. Rita Lüder, 7. Auflage, ISBN: 978-3-494-01497-5, Quelle & Meyer Verlag. Weitere Informationen, Tipps und Rezepte zur Verwendung finden Sie in „Wildpflanzen zum Genießen...“ von Dr. Rita und Frank Lüder, kreativpinsel-Verlag, ISBN: 978-3-9814612-0-6, Preis: 19,95 €, www.kreativpinsel.de



Schwarzes Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*)

Brauchen Wildkräuter Pflege?

Heute geht Margarete Vogl einer ihr häufig gestellten Frage nach und erklärt, warum sie die Wildpflanzen in ihrem Garten nicht „wegpflegt“.



Der Bärlauch kommt jedes Jahr von alleine.

Immer wieder werde ich von Seminarteilnehmern gefragt: „Wo kann ich die Wildkräuter kaufen, was muss ich tun, damit sie wachsen? Wie muss ich sie pflegen?“

Sind wir schon so weit von der Natur entfernt, dass wir nicht mehr wissen, warum Wildkräuter ihren Namen „Wildkräuter“ bekommen haben?

Da ich bisher selber noch keine Wildkräuterpflanzen gekauft habe und ich sie hauptsächlich pflege, indem ich sie meistens in Ruhe lasse, will ich der Frage „Brauchen Wildkräuter Pflege?“ mal etwas genauer auf den Grund gehen.

Besonders jetzt im Frühling entsteht

häufig der Wunsch, den Garten neu zu gestalten. Wir warten gespannt, was aus dem Boden Neues erscheint. Gerne würden wir der Zeit vorgreifen und neues Pflanzgut ein- und umpflanzen und Samen ausstreuen.

Obwohl es nicht nur Samen, sondern auch Wildpflanzen bereits zu kaufen gibt, konnte ich bisher der Versuchung widerstehen. Jedoch bekam ich schon Samen und auch Wildpflanzen geschenkt. Dies freut mich besonders. Das sagte zum Beispiel eine mir fremde Frau nach einem Vortrag zu mir: „Haben Sie eine Süßdolde im Garten?“ Auf mein Verneinen schickte sie mir mit der Post eine Süßdolde. Eine andere

Teilnehmerin eines Kurses (inzwischen zur Freundin geworden) brachte mir weiße Taubnesseln mit, weil ich diese so gerne mag und sie bei mir nicht gewachsen sind. Beide Frauen hatten reichlich von den Pflanzen in ihren Gärten und hatten gemerkt, dass ich mich darüber freuen würde.

Geschenkte Pflanzen sind etwas ganz besonderes für mich. Diese pflanzte ich an einen für die Pflanzen hoffentlich guten Platz. Sie erfuhren ausnahmsweise auch besondere Pflege, in dem ich sie mit Wasser versorgte und mich an ihrem Wuchs erfreute. Ich denke, dies spüren die Pflanzen. Sie merken, wenn sie willkommen sind.

Meine Mutter hatte eine Vielzahl von unterschiedlichen Dahlien im Garten. Noch Jahre später, als sie nicht mehr lebte, sprachen mich Spaziergänger am Gartenzaun darauf an. Mir gelang es leider nicht, diese Pracht zu erhalten. Damals verstand ich nicht, dass auch Pflanzen Zuneigung brauchen. Aller-



Die Kraft der Brennnessel wird jedem Besucher klar.



Auf einem alten Kompost gefällt es dem Klettenlabkraut.



Auf die Weiße Taubnessel passe ich besonders gut auf.

dings war mein Weg ein anderer, denn er führte mich zu den Wildpflanzen. Dennoch kann ich meine Mutter jetzt besser verstehen.

Ich denke, die Wildpflanzen wachsen von alleine. Wir müssen ihnen nur Gelegenheit geben. Jede auf ihre Art braucht einen anderen Standort und anderen Boden. Wenn wir die Pflanzen mit Freude beobachten, dann können wir lernen, was sie brauchen.

Eine leichte Pflege wäre nach meiner Meinung vielleicht noch angebracht bei Pflanzen, die sich sehr ausbreiten und so andere kleinere Pflanzen vertreiben. So ernte oder grabe ich einzelne Pflanzen aus und setze sie an anderen Plätzen ein oder gebe sie auch an andere Pflanzenliebhaber weiter.

Auch brauchen wir viel Geduld. Wenn ich in der Natur unterwegs bin, dann ernte ich Samen von den Wildpflanzen und daheim verteile ich sie auf der Wiese. Wie oft habe ich schon unterschiedlichste Samen ausgestreut und häufig kommt nicht die gewünschte Pflanze. Ein anderes Mal kommen erst Jahre später die längst vergessenen Wildkräuter zum Vorschein.

Natürlich kommt kein Dünger auf unsere Wiese und trotzdem wächst jedes Jahr aufs Neue eine dicke Pflanzenschicht. Auch mähen wir die Wiese und die Blumen erst, wenn die Blüten abgeblüht sind. In der Regel ist die erste Mahd, wenn die Margeriten

Samen abwerfen. Die Margeriten geben uns diesen Zeitpunkt vor. Dann wird auch nicht die ganze Wiese gleichzeitig geschnitten, sondern in Etappen, damit die Insekten immer wieder Nahrung finden. Meistens mähen wir dann im Spätsommer noch ein zweites Mal. Ob dies so richtig ist oder ob es bessere Methoden gibt, weiß ich nicht. Aber im Laufe der Jahre haben wir eine bunte Wiese erhalten, je nach Standort und Sonne oder Schatten der Bäume mit unterschiedlichster Vegetation.

Und nicht nur die Insekten und andere Lebewesen aus dem Tierreich finden so Nahrung, auch wir selber können immer wieder Wildpflanzen für den Mittagstisch ernten.

Manchmal höre ich von Besuchern: „Wie halten Sie das aus?“ Zuerst verstand ich diese Frage nicht, aber inzwischen weiß ich, was gemeint ist. Ich kann nur schwer ein „Unkraut“ ausreißen und deshalb wachsen an allen möglichen und unmöglichen Plätzen meine lieb gewordenen Wildkräuter. Für diese „Unordnung“ wäre vielleicht Pflege angebracht. Aber haben wir nicht schon genug „leergepflegte“ Gärten?

Direkt vor dem Eingang in die Gesundheits- und Kräuterschule wächst zwischen den Steinen eine große Brennnesselstaude. Fast jeden fällt sie auf, weil sie schon manche spürbar erfahren mussten und trotzdem finden es die meisten positiv. Diese Kraft der Brennnessel, sich zwischen den Steinen zu zeigen, sich mit den Steinen zu messen, ist für mich ausschlaggebend, dass ich sie nicht ausreißen kann, dass ich die Brennnessel nicht „wegpflege“. Für mich hat die Natur ihre eigene Ordnung und wissen wir Menschen, ob diese eine Pflege braucht?

Im Gemüsegarten wachsen zwischen den Salatpflanzen die Wildkräuter. Dadurch, dass ich die Wildkräuter stehen lassen, ersparen sie mir sogar Arbeit. Die Wildpflanzen werden schließlich gemeinsam mit dem Salat geerntet und verspeist. So haben wir zusätzlich die reiche Vielfalt an Vitalstoffen von den wilden Pflanzen gratis mit dabei.

Auch als Zierpflanzen brauchen die Wildpflanzen die Konkurrenz nicht zu fürchten und benötigen wesentlich weniger Pflege als die gewohnten Balkon-

pflanzen. Immer öfter werden sie deshalb auch als Balkon- und Topfpflanzen verwendet. Sie passen in unsere Gegend, müssen nicht ständig gegossen werden, brauchen keinen Dünger und blühen trotzdem. Vor allem finden bei den Wildpflanzen auch die Insekten Nahrung, was bei den Zuchtblumen selten der Fall ist. Auch ein Gewächshaus zur Aufzucht oder Torf sind nicht notwendig.

Haben wir mit unserem großen Wunsch, unseren Garten zu pflegen, nicht schon zu viele wunderschöne Wildpflanzen zerstört? Versuchen wir, zumindest einen Teil unseres Gartens der Natur zu überlassen, damit wir stauend erleben können, was bei uns alles wächst.

So können wir die freier werdende Zeit mit Freude in der Natur verbringen.

*Ich wünsche allen Lesern viel frei gewordene Zeit in der Natur! Margarete Vogl
Gesundheits- und Kräuterschule in Hutthurm bei
Passau, www.herbologie.de
www.gesundesessen.de/blog, Tel. 08509 846
herbologie@web.de*



Im Laufe vieler Jahre vermehren sich selbst ohne Pflege die Märzbecher und Schneeglöckchen



Die Schafgarbe wird erst gemäht, wenn sie verblüht ist.



Mein Garten im Sommer.

Behaartes Schaumkraut oder Kresse – Genuss oder Arbeit

Der rohköstliche Tipp - Dr. Christine Volm regt dazu an, die Gartenarbeit ein bisschen mehr zu genießen und auch mal die Natur für sich „arbeiten“ zu lassen.



Behaartes Schaumkraut (*Cardamine hirsuta*) - (c) Maximilian Ludwig

Die einen arbeiten, um zu leben und die anderen leben, um zu arbeiten. So sagt es der Volksmund gerne. Ich habe solche und solche Menschen getroffen. Mittlerweile treffe ich mehr Menschen von der ersten Kategorie. Bei meinen Exkursionen kann ich immer wieder beobachten, wie sich Menschen entwickeln, die genug davon haben, nur zu arbeiten. Denn gerade sie schätzen die Wildpflanzen, weil sie ohne unser Zutun wachsen und jedem zur Ernte zur Verfügung stehen. Aber wie schwer es uns fällt, uns ganz auf die grünen Geschenke, die überall wachsen, einzulassen, das können wir am besten bei manchen Gärtnern und Hobbygärtnern beobachten:

Jetzt wächst vielerorts noch das Behaarte Schaumkraut. Es taucht den Winter über bis ins Frühjahr hinein auf jedem kleinen Flecken Erde auf, in Gemüsebeeten, Staudenbeeten, Balkonkästen zwischen Pflastersteinen und in Mauerritzen, überall macht es sich breit. Die Fleißigen unter den Gärtnern stöhnen schon bei seinem Anblick und verfluchen es wie sonst nur den Giersch. Tapfer wird auch im Winter Unkraut gejätet.

Probieren wir das Kraut allerdings, stellen wir ganz schnell fest: Es schmeckt nach Kresse oder besser exakt wie Gartenkresse. Diese wiederum hegen wir

den ganzen Winter über in Schälchen und kleinen Saatbeeten im Warmen, um die frischen jungen Triebe zu ernten.

Das Behaarte Schaumkraut dagegen ist frosthart und wie schon erwähnt, überall verbreitet.

Kaum wird das den Genießern unter den Gärtnern klar, strahlen ihre Augen und sie schmunzeln. Statt das lästige "Unkraut" zu verdammen und auszureißen, könnte man es doch auch verzehren. Und außerdem könnte man auf die mühsame Kresseaussaat im Gewächshaus oder auf der Fensterbank verzichten. Die fleißigen Arbeiter indes runzeln die Stirn und fragen sich, ob das sein kann. Ob die Natur es einem so leicht machen kann. Und ob es sein darf, dass die weniger Fleißigen auch noch belohnt werden könnten für ihr Nichtstun, weil bei ihnen viel mehr von dem köstlichen Kraut wächst.

Ja, so ist die Natur – hat ja schon Jesus gesagt: Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in den Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch. Sollte da was dran sein?

Nun möchte ich niemandem den Spaß an der Arbeit und im Speziellen am Kresse säen vermiesen. Vielmehr

möchte ich diejenigen ermutigen, die es sich gerne leichter machen. Denn jetzt gilt es nur, das Richtige zu tun, um sich zukünftig viel Arbeit zu ersparen. Jetzt, wenn das Behaarte Schaumkraut blüht und Samen bildet, lassen Sie es ruhig aussamen. Keine Angst, es verschwindet ohnehin bald von der Bild- beziehungsweise Beetfläche und überdauert die warme Jahreszeit als Samen, um dann im Herbst erneut zu keimen und uns für den Winter wieder Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Senfölglykoside zu liefern. Lassen wir uns doch einfach ein bisschen von der Natur verwöhnen.

Ich wünsche Ihnen ein genussvolles Frühjahr und freue mich, wenn Sie mir erzählen, wie Ihnen dieser Beitrag gefallen hat – gerne über Facebook oder Google+. Suchen Sie einfach bei Google+ und Facebook unter Christine Volm und/oder wildundroh oder besuchen Sie die Facebook-Gruppe „Essbare Wildpflanzen roh-vegan“. Hier sind alle willkommen, die sich über roh-vegane Wildpflanzenrezepte und ähnliche Themen austauschen möchten.

Wer mehr über Rohkosternährung mit Wildpflanzen wissen möchte, findet weitere rohköstliche Rezepte in den Büchern von Christine Volm, "wild&roh - Die besten Smoothies mit Wildpflanzen" (2015), „Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen“ (2013) und „Meine liebsten Wildpflanzen – rohköstlich: sicher erkennen, vegan genießen“ (2013), alle im Ulmer Verlag. Alle Bücher sind im Handel erhältlich oder signiert/mit persönlicher Widmung zu bestellen unter wildundroh@web.de. Zusätzliche Infos und Rezepte im Blog: <http://tine-taufrisch.blogspot.com> oder bei Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, D-71063 Sindelfingen, Tel. 07031/811954, www.christine-volm.de, info@christine-volm.de. Dort können Sie auch das Exkursions- und Seminarprogramm anfordern.



Frucht und Blüte des Behaarten Schaumkrautes

Pflanzenastrologie

Dieses Mal wird die Rubrik von Sandra Kunz fortgesetzt mit dem Tierkreiszeichen Jungfrau und den dazugehörigen Pflanzen.



Der Hafer ist sehr geordnet, er dient unserem Nevensystem und verneigt sich vor Mutter Erde.

Die Jungfrau hat sich zur Aufgabe gemacht, bestmöglich zu dienen. Dabei wirkt sie oft im Hintergrund und ganz selbstverständlich, gewissenhaft und manchmal auch akribisch. Ganz genau, exakt und akkurat will sie ihren Anteil beitragen, dabei wird sie ihrem oft hoch gestecktem Perfektionismus häufig nicht gerecht. Dann arbeitet sie nicht mehr leise und still, sondern vergleicht sich gerne mit anderen, die es doch besser haben, die bessere Bedingungen haben oder die einfach mehr Glück haben im Leben. Sie fällt dann in die Rolle der Kritikerin und jammert gerne.

Die Jungfrauen sind wortgewandt, geschickt und praktisch. Sie sind diszipliniert, fleißig, anpassungsfähig und gewissenhaft. Sie ordnen alles sofort fein säuberlich in ein überschaubares System, um jederzeit darauf zurückgreifen zu können. Durch ihre Ordnungsliebe wirken sie auf andere auch penibel, pedantisch, kleinlich und übergenu.

„Trägt die Brille der Kritik“

Auf der tieferen Ebene hat die Jungfrau ihre Fähigkeit zu dienen richtig verstanden, so empfindet sie nicht mehr, dass sie klein ist, sondern sie sieht die Dinge aus einem größeren Zusammenhang, denn gerade die kleinen

Dinge im Leben, das Arbeiten im Hintergrund und das Aufräumen ermöglicht erst, dass die großen Dinge geschehen. Die Jungfrau fordert auf, innere Reife und Verantwortungsgefühl für die kleinen Dinge des Lebens zu leben. Sie möchte alles in Achtsamkeit und mit ihrer Genauigkeit erledigen. Gerade das sind die Dinge, die doch Aufmerksamkeit in unserem Leben haben möchten – die kleinen Gesten. Durch ihre Unterscheidungsfähigkeit und „Ordnungsliebe“ sieht sie sofort, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Das betrifft auch den menschlichen Körper. Viele Heilkundigen sind Jungfrauen, da sie die Fähigkeit haben wahrzunehmen, wo etwas Aufmerksamkeit und „Ordnung“ braucht.

Die Jungfrau darf Geduld (von den Fischen) lernen und inneres Wissen erfahren, dass alles zur richtigen Zeit geschieht. Ein Beispiel ist die Müllabfuhr: Hätten wir niemanden, der unseren Müll wegräumt, wären unsere Straßen nicht passierbar oder jeder hätte viel Aufwand, seinen Müll selbst zu entsorgen. Das sind auch so „stille“ Helfer, die dem großen Gefüge bestmöglich beitragen. Vielleicht sehen wir dies als selbstver-



ständig an und übersehen diese Menschen mit der so wertvollen Aufgabe öfters. Deshalb will die Jungfrauenenergie auch daran erinnern, die stillen Helfer wieder besser wahrzunehmen und dankbar für ihren Dienst zu sein.

Eigenschaften der Jungfrau

Genauigkeit, Unterscheidungssinn, Notwendigkeit, Nützlichkeit, Konzentration auf Wesentliches, Nutzstreben, Arbeit, Vernunft, Gründlichkeit, Ordnungsliebe, Pedanterie, Kritik, Unterscheidungsvermögen

Analogie zum Merkur

Das Wortgewandte, Geschickte und Praktische haben die Jungfrauen von ihrem Herrscherplaneten, der, wie bei den Zwillingen auch, der Merkur ist. Man könnte sagen, dass die Jungfrauen mehr den „unteren Anteil“ also den Erdanteil des Merkurs darstellen, die Zwillinge vermehrt den oberen Anteil, den Luftigeren. Merkur will immer in Bewegung sein und das drückt sich in der Jungfrau in ihrem Fleiß aus. „Das Element Erde in der Jungfrau ist somit merkurialisch“.

Das Symbol Jungfrau (Virgo)

Das Symbol zeigt deutlich, dass sie sich und ihr inneres Wachsen behütet – das stellen die drei engen, fast geschlossenen Bögen dar. Sie tut alles, damit nichts Schädliches in sie eindringen kann, der letzte Bogen möchte verhüllen und beschützen.

Könnte die Jungfrau über sich sprechen, so würde sie folgendes sagen: „Ich denke viel nach bevor ich handle, ich ordne meine Gedanken, ich bin klar, doch brauche ich Zeit. Ich überstürze nichts und lasse mir Zeit, klug gehe ich vor, ich mache nichts unüberlegt. Ich wünsche mir mehr Leichtigkeit und Spontaneität.“

Im Körper zeigen sich die Jungfrauenenergien im Dünndarm (Assimilation der Nahrungsbausteine), dem Blinddarm, den Verdauungssäften der

Bauchspeicheldrüse (exokrine Funktion) und der Leber. Weiter auch die Darmflora, die kurzen Rippen, das Bauchfell und die Milz. Teile des Lymphsystems und des Unterleibs werden ebenso der Jungfrau zugeordnet.

*Sonnendurchlauf: Vom 24.8.-23.9.
Monddurchlauf im April 2016: am 17.-
19. bei zunehmendem Mond
Herrscherplanet: Merkur
Element: Erde
Motivsatz: „Ich analysiere“
Qualität: veränderlich*

Pflanzen-Signatur

Pflanzen, die sehr langsam wachsen und sich Zeit nehmen, wie der Buchsbaum. Pflanzen die viel zu geben haben, wie die Kamille. Pflanzen die sich eher im Hintergrund aufhalten, wie das Hirtentäschel. Pflanzen die unscheinbar sind, wie das Zimbelkraut. Die Reifezeit in den Pflanzen ist ebenso der Jungfrau zugeordnet. Ordentlich und strukturiert aussehende Pflanzen, wie der Ackerschachtelhalm und Getreide. Unauffällig, aber detailliert wie beim Schöllkraut, tiefe Linienführung mit feinen Abstufungen. Starke Verzweigung und sehr langsames Heranwachsen. Geordnete „Bestandteile“ z.B. Gefiederte Blätter wie beim Gänsefingerkraut. Alle Kleinblütler wie das Franzosenkraut tragen die Jungfrauenenergie in sich.

Jungfrauenpflanzen

Astern, Bohnen, Dill, Eberesche, Erbsen, Fenchel, Fette Henne, Gänsefingerkraut, Getreide, Heidekraut, Hirtentäschel, Kamille, Kümmel, Nelken, Schachtelhalm, Schöllkraut, Spargel. Gewürze: Gewürznelke

Zum Sammeln: Blüten und Samen oder Triebspitzen für physische Beschwerden, z.B. Kümmelsamen und Fenchelkraut für Meteorismus (Blähsucht) und Verdauungsstörungen.

Was uns die

Jungfrauenenergie bringt

- Mittel zur Förderung der Nahrungsaufnahme (Assimilation)
- Für alle, die in einer luftigen Merkurenergie sind wie z.B. Zwillinge,

um sie langsam in das Erdhafte abzuholen. Beides sind Merkurtierkreiszeichen, die Zwillinge sind dem Luftelement und die Jungfrauen dem Erdelement anvertraut. Also Jungfrauen haben eine leichte Erde (z.B. Humus).

- Mittel und Pflanzen bei Hyperaktivität und Übermut
- Pflanzen bei nervösen Magen-Darmbeschwerden
- Und bei Reizmagen und -darm
- Menschen, die aus dem Erdhaften und Schweren (z.B. Steinbock) etwas empor wollen

Tipps für das Spüren der Jungfrauenenergie in Heilpflanzen

- Teerezept für die leichtere Aufnahme von Nahrungsbestandteilen:

Kümmelsamen, Fenchelsamen zu gleichen Teilen aufspalten (im Mörser), dann gleichen Anteil Kamillenblüten hinzugeben. Von dieser Mischung 2 Teel. auf 250 ml heißem Wasser etwa 8 min. ziehen lassen und 2 Tassen nach dem Essen trinken.

- Leichteres Dienen im Geflecht des großen Ganzen:

1 Tropfen Kamillentinktur auf das Herzchakra (Mitte des Brustbeins) und einen Tropfen auf das 3. Auge (Mitte der Stirn) einmassieren, 3 Tropfen innerlich einnehmen. 14 Tage jeden Abend wiederholen.

- Ich bin perfekt so wie ich bin: Teemischung zum „Sich selbst annehmen“: Gänsefingerkraut, Rosenblätter, etwas Gewürznelke (gemahlen) mischen. 2 Teel. auf 250 ml heißem Wasser, 3 min. ziehen lassen. 2 Tassen täglich über 1-2 Wochen.

- Die Jungfrauenenergie ist vom 17.-19.4.2016 gut zu spüren. (Mond im Löwen)

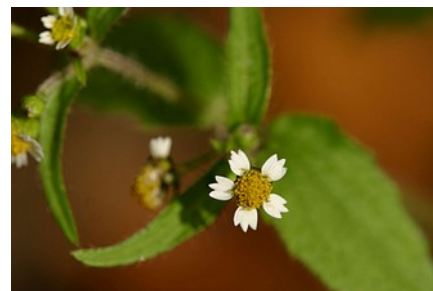
- Mond und Sonne in der Jungfrau 2016: vom 1. bis 3. September 2016

*Freude beim Beitragen und Dienen im großen Gefüge wünscht Ihnen
Ihre Sandra Andrea Kunz
Heilpraktikerin*

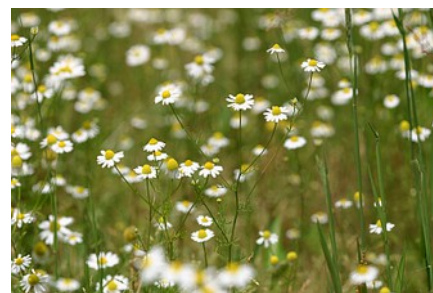
*www.heilkunst-passau.de
Ich selbst will auch noch mehr beitragen:
Ab sofort gibt es auch einen Kurs:
Pflanzenastrologie siehe Veranstaltungskalender
Literaturhinweis: Die Tierkreiszeichen,
Reflexionen Meditationen von Louise Huber
ISBN: 3-85523-801-4*



Unscheinbar, geordnet und strukturiert - die Jungfrauenenergie zeigt sich im Hirtentäschel.



Das kleine Knopfkraut oder auch Franzosenkraut zeigt seine große Wirkung, es hilft uns mit seinem vielen Vitamin C und Mineraliengehalt.



Heilerin für die Verdauungsorgane - die echte Kamille.



Hier ist schon die Ordnung im jungen Gänsefingerblatt zu sehen.



Das karge Kraut des Spargels zeigt den Merkur und die Jungfrau an.

Pflanzenrätsel

Wer erkennt diese Wildpflanze?

Diesmal haben wir einen Strauch mit ganz markanten Dornen, die fast immer zu dritt stehen. Es reicht, wenn Sie hier die Gattung erkennen. Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns gerne Ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt. Die Schnellste oder den Schnellsten mit der richtigen Lösung stellen wir im nächsten Monat hier kurz vor. Viel Spaß beim Mitraten! In der letzten Ausgabe hatten wir einen Ehrenpreis (*Veronica hederifolia*). Am schnellsten richtig erkannt hatte es Erika Bauer aus Österreich:

„Der Ehrenpreis, *Veronica officinalis*, verdankt seinen Namen der Hl. Veronika und leitet sich auch von „vera unica“ (medicinal) ab, was so viel wie „das einzig wahre“ (Heilmittel) bedeutet. Vor vielen Jahren wurde ich beim Genuss wilder Hopfensprossen mit dem Wildkräutervirus infiziert und seitdem hat mich die Liebe zur Natur und den Kräutern fest im Griff. Als diplomierte Trainerin der traditionellen europäischen Medizin (TEM) und zertifizierte Kräuterpädagogin biete ich im schönen Oberösterreich Vorträge, Workshops (Kochen, Kosmetik, Salben, etc.) und Kräuterwanderungen an. Frühlingshafte Kräutergrüße an Karin Greiner, die tolle Lehrmeisterin und Märchenerzählerin, die ich von meiner Ausbildung in Hallein kenne, sowie an das gesamte Wildpflanzenmagazin-Team.“ Erika Bauer, erika_bauer@aon.at



Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare

Formular dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsformular.rtf

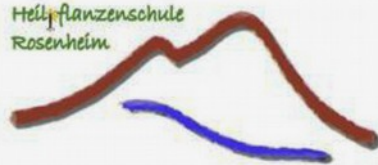
07.04.16	D-94032 Passau	Pflanzenastrologie – Die grüne Kraft der 12 - Abendkurs von 18-21 Uhr. Die 12 Archetypen, die auch als Tierkreiszeichen bezeichnet werden, stellen den KERN der Astrologie dar. Jeden Monat aktivieren wir einen dieser Archetypen in uns. Dabei lassen wir uns vom Rhythmus der Sonne und des Mondes durch das astrologische Jahr führen. Wir erkennen Licht- und Schattenseiten in uns und können tiefes Verständnis erreichen. Dieses gibt uns die Kraft, alte Muster zu transformieren und so NEUES zu integrieren. Bei dem Wandlungsprozess helfen uns die grünen Pflanzengeschwister. Erkenne dich in deinem ureigenen Sein und komme deiner innewohnenden Ruhe und Kraft immer näher. Sandra Kunz, Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de , www.heilkunst-passau.de
Ab 09.04.16	D-76887 Bad Bergz- abern	(Wild) Kräuterheilkunde Ausbildung Die Ausbildung richtet sich sowohl an therapeutische Berufe, als auch an naturinteressierte Menschen, die sich fundiertes Wissen über heimische Wildkräuter und deren praktische Anwendung aneignen wollen. Hierzu gehören sowohl historische Kräuteranwendungen, wie auch der heutige wissenschaftliche Erkenntnisstand, sowie die Verwendung als Nahrungsmittel. Ermäßigung der Ausbildungsgebühr über Europäische Bildungsprämie möglich. www.wildwiese.com , E-Mail: kontakt@wildwiese.com , Tel.: 06343-938787
13.04.16	D-79809 Weilheim / Remet- schwiel	Kräutertreff, 15 - 16.30 Uhr In meinem Garten ist der Löwenzahn aktuelles Thema und Sie erfahren über die Heilkräfte dieser tollen Pflanze. Zur Veranschaulichung der breiten Verwendung in der Küche produzieren wir Löwenzahnkapern zum heimnehmen. Dauer ca. 1,5 Stunden. Infos + Anmeldung: Madelaine Karin Balmer, maelaine.balmer@gmx.de / www.herbsforyou.ch / Tel. 0049 7755 939677
17.04.16	D-91249 Weigendorf - Oed	Wilde Grüne Smoothies – Kräuterwanderung mit Workshop Grüne Smoothies sind pure Powerpakete: blitz-schnell zubereitet, lecker und gesund! Welche Kräuter sind am besten geeignet? Wo findet man sie? Worauf kommt es an? Grüne Smoothies – gefährlich? Das Praxis-Seminar zum Buch "Wilde Grüne Smoothies". Gebühr: 49,- Euro + 9 Euro Materialgeld. Seminarhaus Oedmühle www.oedmuehle.net . Gabriele Leonie Bräutigam, Tel. +49 (0)9154-9156964 (buero/AB) leonie@herbalista.eu , www.herbalista.eu
18.04.16	CH-6410 Goldau	Heilkräuterspaziergang Viele Pflanzen, die direkt vor unseren Haustüren wachsen, helfen uns das Jahr hindurch, gesund zu bleiben. Auf dem Kräuter-Spaziergang werden Sie ihre Heilwirkungen, aber auch Gefahren kennen lernen. Sie wissen, welche Sie als Heilmittel oder in der Küche verwenden können. Bahnhof Goldau 14.15h - 16.30h Brigitte Waser 0041 41 835 19 25 CH - 6417 Sattel www.heilpflanzenfrau.ch
23.04.16	CH-6417 Sattel	Heilkräuterwanderung inkl. gemeinsamem Kochen von einfachem 4 Gang Kräutermenü Kursort: Freie Natur, ab Mittag Kursraum Letzi Morgarten. Dauer: 09.05 Uhr - 17.00 Uhr. Brigitte Waser 0041 41 835 19 25 CH - 6417 Sattel. www.heilpflanzenfrau.ch

24.04.16	D-81377 München	Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr 16:30 Uhr. Leckere Frühjahrs-Wildpflanzen stehen jetzt auf dem Programm! Wir wollen auf dieser Exkursion die für das Frühjahr typischen Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de , www.christine-volm.de
30.04.16	D-71063 Sindelfingen	Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr 9:30 Uhr für Anfänger. Leckere Frühjahrs-Wildpflanzen stehen jetzt auf dem Programm! Wir wollen auf dieser Exkursion die für das Frühjahr typischen Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Dauer etwa 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de , www.christine-volm.de
30.04.16	D-71063 Sindelfingen	Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr 15:30 Uhr für Auffrischer und Fortgeschrittene. Leckere Frühjahrs-Wildpflanzen stehen jetzt auf dem Programm! Wir wollen auf dieser Exkursion die für das Frühjahr typischen Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Dauer etwa 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de , www.christine-volm.de
30.04.16- 01.05.16	D - 80331 München	Zauberhaftes München An zwei Tagen durchstreifen wir die Münchner Altstadt und andere geheimnisvolle Ecken der Isarmetropole. Dabei begehen wir mystische Pfade, finden wir brizzelnde Spukorte und geomantische Kapriolen. Seminarthemen: Großstadtfloren als Wegweiser Geheimnisvolle Münchner Quellen Isaria die Wilde u.a.; Kosten € 135,-. Astrid Süßmuth, Vom Gletscher zum Steinkreis 089-94502617 www.vomgletscherzumsteinkreis.de
01.05.16	D-71063 Sindelfingen	Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr 10:30 Uhr für alle. Typische Frühjahrs-Wildpflanzen stehen jetzt auf dem Programm! Wir wollen auf dieser Exkursion die für das Frühjahr typischen Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Dauer etwa 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de , www.christine-volm.de
05.05.16 - 08.05.16	D-79862 Höchen- schwand	Kreative Wildkräuterküche - Ein Seminar im Zeichen nachhaltiger und lebendiger Esskultur Freunde von Natur, Wildpflanzen und nachhaltig produzierten Lebensmitteln kommen an diesem Genusswochenende ganz auf ihre Kosten. Auf Streifzügen in der weiten Landschaft des südlichen Schwarzwaldes sammeln wir Kräuter, Blüten, Wurzeln, Beeren und Pilze – je nach Saison. Die gesammelten Pflanzen werden vorgestellt und von uns im gemütlichen Hotel „das Landhaus“ mit anderen saisonalen und regionalen Lebensmitteln zu gaumenkitzelnden Menüs verarbeitet. Wir kochen von Natur aus einfach „gute Kost“ - dabei darf auch Schokolade nicht fehlen! Kreativität und Experimentierfreudigkeit bereichern unsere Erlebnisgastronomie. Entdecken Sie das grosse Potenzial von Brennnessel, Bärenklau, Knoblauchsrauke und Löwenzahn oder im Herbst (15. -18.9.) von Holunder, Kornel, Eberesche und Herbstkräutern für Küche und Gesundheit. Infos: Madelaine Karin Balmer maedelaine.balmer@gmx.de / www.herbsforyou.ch / Tel. 0049 7755 939677. Anmeldung: www.das-landhaus.com info@das-landhaus.com
07.05.16	D-94116 Hutthurm bei Passau	Grundkurs Wildkräuter Essbare Wildkräuter kennenlernen, sammeln und Wildkräutergerichte einfach und schnell zaubern und genießen. Von 10.00 – 14.00 Uhr. Infos und Anmeldung Margarete Vogl, Gesundheits- und Kräuterschule, Tel.08509 846, margarete@gesundessen.de , www.herbologie.de
12.05.16	D-94116 Hutthurm bei Passau	Treffpunkt Wildkräuterküche – „Wegerich und Frauenmantel rollen sich ein“ Gemeinsam zaubern wir aus Wildkräutern und biologischen Zutaten feine vegetarische Gerichte zu einem „mehr Gänge Menü“. Von 18.00 – 22.00 Uhr. Info und Anmeldung Margarete Vogl, Gesundheits- und Kräuterschule, Tel.08509 846, margarete@gesundessen.de , www.herbologie.de
14.05.16	D-79862 Höchen- schwand	Kräuterwanderung, 14 Uhr Auf der ca 2,5 stündigen Wanderung von Höchenschwand nach Tiefenhäusern lernen Sie zahlreiche Wildpflanzen an ihrem natürlichen Standort kennen. Sie erfahren Spannendes über Wildpflanzen zur Heilung und für die Küche. Infos + Anmeldung: Madelaine Karin Balmer maedelaine.balmer@gmx.de / www.herbsforyou.ch / Tel. 0049 7755 939677



Heilpflanzenkunde Rosenheim

Heilpflanzenkunde
Rosenheim



**AUSBILDUNG
SEMINARE**

Ausbildung in Heilpflanzenkunde

Beginn: 08.04.2016

Bachblüten- und Baumessenzen

23.04.2016 | Tagesseminar

Das kleine ABC der Heilpflanzenkunde

07.05.2016 | Tagesseminar

Anmeldung und Informationen

HEILPFLANZENSCHULE ROSENHEIM

Jutta Wendland-Hüsing

Baumerstr. 13, D-83071 Stephanskirchen

Tel: 08031-3044673

www.heilpflanzenkunde-rosenheim.de

info@heilpflanzenkunde-rosenheim.de

14.05.16	D-22395 Hamburg	AOK Kräuterküche: Wildkräuter entdecken und genießen 11-15.30 Uhr AOK-Versicherte können selbst kostenfrei teilnehmen, einmalig können eine Freundin/Freund etc. kostenfrei mitgebracht werden. Vor Ort wird von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer eine Lebensmittelumlage von 10 € erhoben. Falls noch Plätze frei sind können auch Nichtmitglieder (50 €) teilnehmen. AOK Rheinland/HH Tel: 040-2023-2020, www.kraeuter-entdecken.de
20.05.16	D-71063 Sindelfingen	Essbare Wildpflanzen – die wichtigsten Arten im Frühjahr 16 Uhr für Anfänger. Leckere Frühjahrs-Wildpflanzen stehen jetzt auf dem Programm! Wir wollen auf dieser Exkursion die für das Frühjahr typischen Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen. Wir werden sie bestimmen, einordnen und kosten. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung von Wildpflanzen und für ihre Zubereitung. Dauer etwa 2,5 Stunden. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
21.05.16	D-22395 Hamburg	Jungpflanzentag Gärtnerhof am Stüffel - 14 Uhr - kostenfreie Wildkräuterführung Es werden Kräuter- u. Gemüsejungpflanzen in Demeter- Qualität angeboten. Auch die fachliche Beratung wird im gemütlichen Ambiente nicht zu kurz kommen. Außerdem wird es einen Stand geben mit selbstgemachten Kräuterprodukten (Kräuteressig, Kräuteröl, Salben, Tinkturen, Marmeladen). www.stueffel.de
21.05.16	D-71063 Sindelfingen	Wildpflanzen-Exkursion mit Zubereitung: Seminar "Rohköstlich-wildes Menü" 14 -19 Uhr für alle. Mit schmackhaften Wildpflanzen, außergewöhnlichen Gewürzen und verwegenen Kombinationen wollen wir in diesem Kurs Kulinarisches zaubern. Mit offenen Augen werden wir durch die Natur streifen, um köstliche Wildpflanzen zu sammeln, und sie anschließend zu einem rohköstlichen 4-Gang-Menü verarbeiten, das wir schlussendlich gemeinsam genießen. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
24.05.16	D-71134 Aidlingen	Botanische Exkursion "Wildpflanzen rund um den Venusberg in Aidlingen" 17:30-20:30 Uhr. Für alle Freunde der Botanik, die in diesem wunder-schönen Naturschutzgebiet mit Kiefernwald, Wacholderheiden, Hecken und Steinriegeln seltene und außer-gewöhnliche Pflanzen kennenlernen wollen. Pflücken und Sammeln ist im Naturschutzgebiet selbst nicht erlaubt, dennoch wird es viele Hinweise zur Verwendung und zur Bedeutung der dort wachsenden Pflanzen geben. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de
25.05.16	D-22926 Ahrensburg- Wulfsdorf	Fit in den Sommer mit Wildkräutern - im Rahmen des "Aktionsmonats Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" SH. Bei einem Kräuterspaziergang rund um Allmende sammeln wir gesunde Wildkräuter u. stellen einen "grünen Powerdrink" her. Anmeldung: VHS Nr. 11510, Tel. 04102-8002-11, 22926 Ahrensburg. www.kraeuter-entdecken.de, 17 - 19 Uhr, 6 €, Allmende Gesundheitszentrum
01.06.16	D-22926 Ahrensburg- Wulfsdorf	Workshop: Bäume- Apotheke der Natur im Frühsommer 17.30 - 19 Uhr, Kosten: 10 € Treffpunkt: Haus der Natur, Bornkampsweg 35, 22926 Ahrensburg. Anmeldung Naturheilpraxis Merker: 04102-4579878, 01795285302 info@naturheilpraxis-merker.de, www.kraeuter-entdecken.de
04.06.16 - 05.06.16	D- 22395 Hamburg	Kräuterexperten Ausbildung in HH, Gärtnerhof Stüffel - Jahresgruppe mit Prüfung u. Zertifikat (freiwillig) Die bunte Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter u. Bäume kennenlernen, sammeln, pflanzen, pflegen, ernten, schmecken, verarbeiten u. den Jahreslauf genießen. Beginn 04.06.16 Info: HP/Dipl.-Päd. Isa S. Merker 04102- 4579878, mobil: 01795285302, info@naturheilpraxis-merker.de, www.kraeuter-entdecken.de
19.06.16 - 26.06.16	D – 20535 Hamburg	Kräuterreise Südtirol Auf Kräuterpfaden durch den Vinschgau. Kräuterwanderungen durch wildromantische Landschaften, Besichtigungen von Bio-Kräuteranbaubetrieben. Workshops Kräutermidizin, Naturkosmetik, Kräuterküche... Weitere Infos auf: www.krautwerke.de, Krautwerke Gudrun Glöckner Tel. +49 (0) 40 – 30 89 77 77, info@k-rautwerke.de





Der fachdidaktische Qualifikationslehrgang der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe
Biodiversität – Naturschutzbiologie – Umweltbildung

NaDiQuAk ... das anwendungsorientierte, fachdidaktische Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe

NaDiQuAk ... für Berufs(wieder)einsteigerInnen der Fachrichtungen Biologie mit angrenzenden Disziplinen und (Sozial)Pädagogik sowie TeilnehmerInnen aus sonstigen pädagogischen Berufsfeldern

NaDiQuAk ... die Qualifikation für die schulische und außerschulische Natur- und Umweltbildung

NaDiQuAk ... die neuartige Kombination von praxisorientierten pädagogischen und fachdidaktischen Inhalten

NaDiQuAk ... die familiengerechte, individuelle und berufsbegleitende Weiterbildung

gefördert durch



Chancen fördern
KURZWECHSELN, SOZIALLEHRE
IN BADEN-WÜRTTEMBERG




Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALES



University of Education
Pädagogische Hochschule
karlsruhe

Weitere Informationen:
nadiquak@ph-karlsruhe.de
www.ph-karlsruhe.de/nadiquak



Impressum: Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132, D-85311 Freising, Tel. +49(0)8161-9368586, news@essbare-wildpflanzen.de
www.essbare-wildpflanzen.de. Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen Autoren selbst verantwortlich. Lektorat/Korrektur:
 rat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de. Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen
 werden. Die Wirkung der veröffentlichten Rezepte kann nicht garantiert werden, und die Anwendungen ersetzen keinen Therapeuten.
 Inhaltsübersicht vergangener Ausgaben: www.essbare-wildpflanzen.de/inhaltsangabe-wildpflanzen-magazin.txt