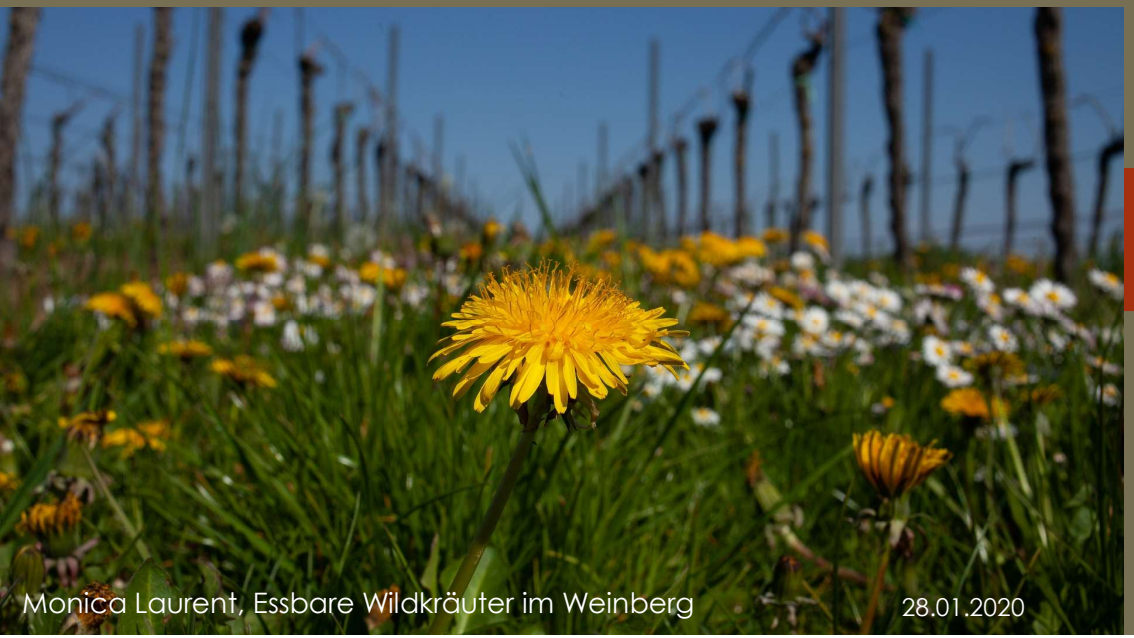
Essbare Wildkräuter im Weinberg

Monica Laurent

Es liegt an uns…

trostlos, vertrocknet, insektenfeindlich



Gehen wir neue Wege…

Lernen Sie die Vielseitigkeit der Kräuter in Ihrem Weinberg kennen

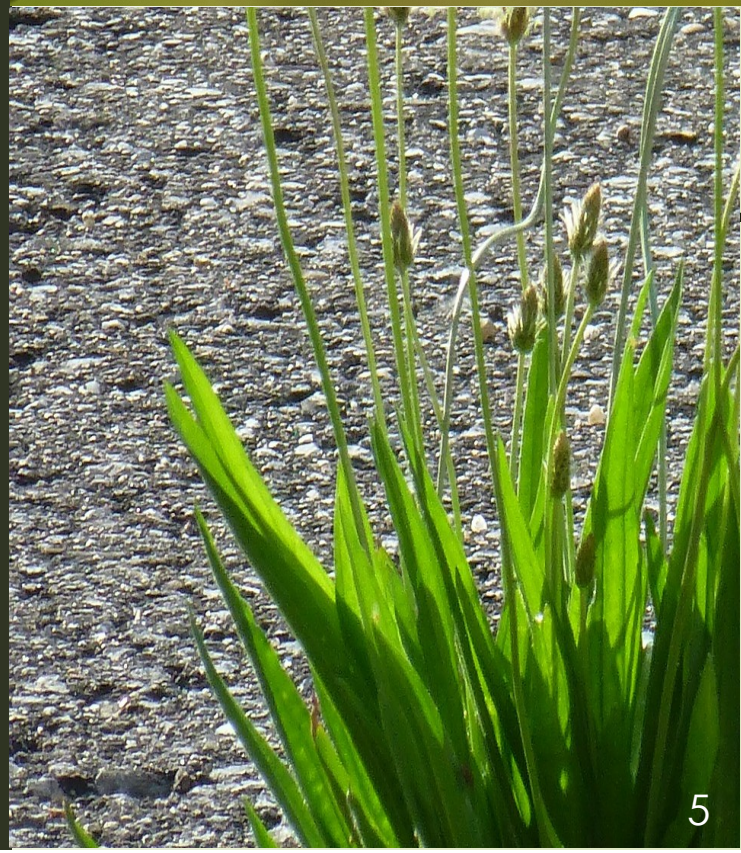
Spitzwegerich

(Plantago Lanceolata)

- **Blüten:** von Mai bis Juli die jungen Blüten in Salate oder in Essigwasser einlegen
- **Samen:** von August bis Oktober kann man mit den Samen Gemüsegerichte verfeinern. Die Samen kann man auspressen und das nussige Öl für Salate verwenden
- **Wurzel:** von Oktober bis April kann man die feinästige Wurzel (gut gewaschen) klein geschnitten mit Paprika, Tomaten oder Karotten weichkochen
- **Geheimtipp:** gedünstete Knospen einfach delikat!

Merkmale des Spitzwegerich

- Mehrjährige Wildpflanze
- Gefurchter Blütenstängel
- Blätter in bodennaher Rosette bis 20cm hoch
- Lange, schmale lanzett-ähnliche Blätter mit 5-7 Blattnerven
- Lange, gelbe Staubblätter
- Vorkommen: Wiesen, Weiden und Wegränder
- Verwechslung: Mittlerer Wegerich, aber auch essbar



Heilwirkung des Spitzwegerich

- Anerkannte und bewährte Hustenpflanze mit schleimlösender und reizmildernder Wirkung. Besonders wirksam ist er als Tee mit Honig oder bei Kindern als Hustensirup

- Den Saft frisch zerquetschter Blätter können Sie bei kleinen Verletzungen und Insektenstichen auftupfen

Gewöhnliche Schafgarbe

Achillea millefolium

- ***Blätter*:** von März bis April die Grundblätter, von April bis Sept. die weichen Blätter unterhalb des Blütenstandes
- ***Blütenknospen*:** von Mai bis Juni als winzige Zutat für Gemüsegerichte und Salate auch lecker im Kräutersalz, Essig und Kräuterbutter
- ***Blüten*:** von Juni bis Okt. aromatisiert Zucker oder ergibt edlen Blütensirup

Monica Laurent, Essbare Wildkräuter im Weinberg

Merkmale der Schafgarbe

- wechselständig, gefiederte Blätter
- Gesamtblatt sieht wie Feder aus, viele Einzelblättchen
- Unterirdische Ausläufer, die ständig neu Pflänzchen hervorbringen
- zahlreiche Blütenköpfe
- jeder Blütenkopf wird von 4-6 weißen bis rosa Blütenblättchen umrandet

Heilwirkung der Schafgarbe

- entzündungshemmend bei Magen- + Darmproblemen
- beruhigend
- fördert Durchblutung des Herzens
- lindert Menstruationsbeschwerden und Hämorrhoiden
- blutstillend

Inhaltsstoffe:
Schleimstoffe, Bitterstoffe, Kupfer, Kalium und Vitamine

Rundblättrige Glockenblume

- *Blüten:* von Mai bis Juli als Deko von Salaten essbar
- *Sprosse:* von April bis Mai kann man die Stängel als Gemüse oder Salat verarbeiten
- *Blätter:* sind zart und weich in Salaten und fein geschnitten in Suppen verwendbar
- *Wurzel:* von Aug. bis Herbst frisch od. getrocknet in Suppen oder mariniert zur Bevorratung

Merkmale der Gockenblume

- 2 jährige Wiesenpflanze
- Blüten sind blau, violett, 5 Zipfel richten sich bei Sonnenschein auf
- sind essbar
- Geschmack: erbsenähnlich

Echtes Labkraut

Galium verum

- ***Blätter u. Stängel:*** fast das ganze Jahr als Gemüse oder im Salat verwendbar auch im Winter
- ***Blüten:*** von Mai bis Sept. Blüten und Knospen über Salate, aus dem Saft der süßen Blüten lässt sich als Pudding oder Gelee kochen, geben Kräuterlimonade und anderen Getränken Aroma.
- Aus den **Wurzeln** lässt sich roter Farbstoff gewinnen, mit Alaunsalz hat man früher Wolle gefärbt
- Es heißt Labkraut, da Bauern damit früher Milch zum Gerinnen gebracht haben und in England Cheddar gelb gefärbt wurde.

Merkmale des Echten Labkraut

- ***ist mit Klettlabkraut und Echten gelben Labkraut verwechselbar, aber alle essbar***
- ***Stängel vierkantig, kleine Blätter, stehen etagenweise meist zu 6-8 Quirlen zusammen***
- ***Blüten sind klein und in Rispen,***
  - ***Wiesenlabkraut ist weiß***
  - ***Echtes Labkraut ist gelb***

Heilwirkung des Echten Labkraut

- **harntreibend**
- **regt Lymphfluss an**
- **gut für Leber und Galle**

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherische Öle, Glykoside

Gewöhnlicher Dost / Wilder Majoran

Origanum vulgare

- **Blätter:** riechen nicht so gut wie blühende Triebspitzen, verwenden kann man beides von April bis Sept.
- ***Stängel:*** von Juli bis Okt. als Spieße in Rouladen oder kleingeschnitten in Suppen als Würzkraut mit mediteraner Note
- **Blüten** schmecken lecker im lecker im Salat, auf Pizza uns in Pasta und Bratkartoffeln, aber, nicht zu lange kochen !, da sich sonst das Aroma verliert.
- **Blüten und Blätter** ergeben aromatischen Tee.

Merkmale Wilder Majoran / Dost

- riecht würzig
- runder bis leicht 4-kantiger Stängel, braun-rot, behaart
- Blätter oval, unterseits drüsig punktiert
- doldenartige Blütenstände, purpurrot

Heilwirkung des Dost/Wilder Majoran

- Appetitanregend und hilft bei Verdauungsstörungen
- Als Gurgelmittel und in Hustentees
- Majoransalbe lindert Beschwerden bei Schnupfen
- Stillende Frauen aßen morgens Dost auf nüchternen Magen, um die Milchbildung zu verbessern und dem Baby ein fröhliches Gemüt zu übertragen

Kleiner Wiesenknopf

- Von April bis August bildet der kl. Wiesenknopf eine gute Grundlage für Salate, Blattgemüsegerichte und Gemüsepuree´s. Schmeckt auch roh auf einem Butterbrot
- gepresst geeignet für Kräuterlimonade
- Der Wiesenknopf gehört in die Frankfurter Soße
- Die Frühlingsblätter schmecken am besten roh
- Die jungen Knospen eignen sich gut als Beigabe zu Sommergemüse

Merkmale Kleiner Wiesenkopf

- ***Staude hat kantigen, rötlich überlaufenden Stängel***
- ***Blätter befinden sich als Rosette am Boden, gefiedert mit 9-25 rundlich-ovalen Teilblättchen, die am Rand grob gesägt sind***
- ***oberseitig dunkel dunkelgrün gefärbt, unterseitig hellgrün***
- ***Blüten sitzen dich an einem runden Köpfchen, die zuerst grünlich dann rötlich gefärbt sind***

Heilwirkung kleiner Wiesenkopf

Inhaltsstoffe:
10% Gerbstoffe, Saponine, 3% Flavonoide und Vitamin C

- **Der große Wiesenknopf wirkt als Blutstiller**
- **Der kleine Wiesenknopf enthält ähnliche Wirkung und kommt bei Entzündungen in Mund und Rachen zum Einsatz**
- **Bei Durchfall hilft daraus zubereiteter Tee**
- **Ein Breiumschlag hilft bei Sonnenbrand und unreiner Haut**

Walderdbeere

- die weichen noch jungen Blätter können von März bis April als Zutat in verschiedenen Salaten, Gemüse-Gerichten und G.-Füllungen gegeben werden
- auch in Kräuterquark und Pestos lassen sie sich mischen
- die festeren Blätter kann man von April bis Juli eher zu Teebereitung verwenden, fermentiert können sie als Koffeinersatz für schwarzen Tee verwendet werden
- von Juni bis Juli entwickeln sich aromatische Erdbeeren. Diese können zu Gelee und Fruchtaufstrichen, in Speiseeis und Obstquark verarbeitet werden
- ausgepresst ergibt es einen wohlschmeckenden Fruchtsaft (mit Wein oder Sekt!)
- getrocknete Früchte eignen sich zur Teebereitung

Merkmale der Walderdbeere

- die Pflanze bildet oberirdische Ausläufer mit Tochterpflanzen.
- die längs-gestielten Blätter sind 3-geteilt
- die ovalen Blättchen sind spitzgesägt
- die Blätter sind auf beiden Seiten grün
- die Blüte hat 5 weiße rundliche Blütenblätter

Heilwirkung der Walderdbeere

Inhaltsstoffe Blätter: Gerbstoffe, Flavonoide Ätherisches Öl und Salicylsäure

Inhaltsstoffe Früchte: Folsäure, Vit. C, E, K, B, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium und Mangen

Heilwirkungen Blätter:
wegen des Gehaltes an Gerbstoffen werden diese arzneiähnlich verwendet gegen Durchfall oder zum Gurgeln bei Halsschmerzen wirken harntreibend

Heilwirkung Früchte:
hartreibend, erfrischend, diätetisch bei Gicht und Arthritis die positive auf Leber und Galle wurde wissenschaftlich untermauert

Kleine Bibernelle

(Pimpinella Saxifraga)

- ähnlich wie Dill und Fenchel als Gemüse
- ***Stängel und Blätter:*** von April – Juni können diese roh gegessen werden, auch in creme fraiche oder Salaten, in Gemüsegerichten
- ***Blüten:*** von Junin – Okt. als Gewürz, essbare Dekoration, als Aroma in Würz-Ölen
- ***Früchte:*** von Aug. – Sept. für Tee oder kandiert
- auch lecker in Kräutersalzmischung
- ***Wurzeln:*** von noch nicht blühenden Pflanzen in Gemüsesuppen
- *Geschmack:* herbsüß und erfrischend, Stängel u. Blätter schmecken gurkenähnlich

Merkmale Kleine Bibernelle

- ***der Stängel* ist rund, fein gerillt, behaart, bodennahe Blätter haben 3-5 Paar zeitliche Teilblättchen und eine End-blatt**
- ***Blätter* rundlich, grob gesägt**
- ***10-15 strahlige Blütendolden sind gelb bis rosa***
- ***Vorkommen:* trockene, magere Wiesen, Wegesränder, Böschungen**
- ***Verwechslung:* mit Großer Bibernelle, ist aber genauso zu verwenden**

Heilwirkung der kleinen Bibernelle

Früher hilfreich bei Pest und Cholera, Hildegard v. Bingen: Amulett von Wurzeln gegen Dämonen

Für stillende Mütter: zur Milchbildung

Volksmedizin: Wurzel gegen Husten, Heiserkeit und als Gurgelmittel

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Cumarine, Flavonoide
im Mittelalter als Aphrodisiakum verwendet (pulverisiert über´s Essen)

Wilde Möhre

(Daucus carota)

- ***Wurzel:*** *im 1. Jahr ist sie süß, von Sept. bis ins Frühjahr kann man sie ernten. Dann sind sie weich und man kann sie roh essen, oder als Koch- Back- oder Pfannengemüse verwenden*
- ***Blätter:*** *und aromatische Stiele schmecken im Salat und Gemüsegerichten*
- ***Blüten:*** *als essbare Dekoration in Salten oder in Teig frittieren*
- ***Früchte:*** *von Sept. – Okt. bilden sich die Früchte, die als Gewürz für verschiedene Gerichte, auch Desserts, verwendet werden*

Merkmale Wilde Möhre

- *2 – jährige Pflanze*
- *gefurchter Stängel, mit Mark gefüllt und stark behaart*
- *Blätter mehrfach gefiedert*
- *Fiedern schmal und lanzett-ähnlich*
- *Blüten stehen in Dolden, in der Mitte steht eine „schwarze“ Blüte*
- *Dolde hat Hüllblättchen*
- *<u>Verwechselung:</u> gefleckter Schierling, Hunds-petersilie, beide riechen aber unangenehm*

Heilwirkung Wilde Möhre

gegen Durchfallerkrankungen

Harnausscheidung wird gefördert (Kalium)

***Samen:* bei Blasenleiden gut**

***Roher Wurzelbrei:* bei Verbrennungen und zur Hautpflege (Carotinoide im Samen)**

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Flavonoide, Lycopin, Pektin, hoher Mineralstoffgehalt (Kalium, Carotinoide, B1, B2 und C

Verwechselung ***mit dem giftigen Heckenkälberkopf möglich.***
Dessen Stängel ist borstig behaart

Gewöhnlicher Pastinak
(Pastinaca sativa)

- ***Samen:*** von Aug. bis Sept. als kümmel-ähnliches Trockengewürz zu verwenden in Salat, Sauerkraut, Backofenkartoffeln
- ***Blätter, Triebspitzen, Stiele:*** eignen sich von April bis Juli als Zutat für Salate und Gemüsegerichte, sowie als Gewürz in Kräuterbutter und Kräuterquark
- ***Wurzeln:*** von Sept. bis Frühjahr des Jahres als Gemüsegericht oder klein geschnittenen im Salat
- ***Blüten und Knospen:*** von Juni bis Aug. als essbare Dekoration

Merkmale Gewöhnlicher Pastinak

- *der 2-jährige Pastinak riecht bei Zerreiben nach Möhre*
- *der kantig gefurchte Stängel ist wenig behaart*
- *die Blätter sind gelbgrün, einfach gefiedert und oberseits glänzend*
- *ein Blatt besteht aus 2-7 gegenüberstehenden Blattpaaren und einem End-blatt*
- *die Teilblättchen sind eiförmig und ungleichmäßig gesägt*
- *die Blütendolde besteht aus 7-20 Strahlen mit kleinen gelben Einzelblüten*
- *die Früchte sind linsenförmig und gelbbraun*
- *die Wurzel ist rübenförmig*

Heilwirkung Gewöhnl. Pastinak

als Tee harntreibend und verdauungsfördernd, schmerzlindernd und schlaffördernd

wegen des Inulins wertvoll für Diabetiker

Inhaltssoffe:
Ätherische Öle, Inulin, Alkaloide, Furanocumarine, Vit. A, B, Mineralsaft (v.a. Kalium)

Gewöhnliche Wegwarte

(Cichorum intybus / Korbblüter)

- ***Blätter:*** die zarten Blätter sind im April als Salat, von April bis Juli im Spinat, Gemüsegericht, Suppen und Saucen. Danach werden die Blätter bitter.
- ***Wurzeln:*** von Sept. im nächsten Frühjahr kann man die Wurzeln ernten
- ***Stängel:*** von April bis Juli die zarten Stängel als Pfannengemüse oder mit Teig ummantelt gebraten
- ***Blüten:*** von Juli bis Sept. als Farbakzent in Salaten (auch Fruchtsalat !)

Merkmale Gewöhnliche Wegwarte

- *die sparrig verzweigte Staude enthält Milchsaft*
- *der kantige Stängel ist behaart*
- *bodennahe Rosenblätter sind löwenzahnartig gesägt und unterseits borstig behaart*
- *die Stängelblätter sind lanzett-ähnlich schmal und stängelumfassend*
- *die Blütenköpfe sind hellblaue zipfelige Lungenblüten, die sich zwischen 5-6 h öffnen und zur Mittagszeit schließen*

Heilwirkung Wegwarte

Als Tee zum Anregen des Stoffwechsels, harntreibend und Gallensafttreibend

Die bitterstoffhaltige Wurzel wirkt appetitanregend bei Magenverstimmungen

Inhaltsstoffe:
Bitterstoffe, bis 58% Inulin in der Wurzel, Cumarine, Kalium

Danke!