Cornelia Tatzl

DIE KRÄUTER JÄGERIN

Cornelia Tatzl

Pharm.-kaufm.-Assistentin, Referentin für Kräuterwissen und Salben- und Kosmetikherstellung

Anfragen zu Kursen für Ihren Verein unter info@diekraeuterjaegerin.at

Einige meiner nächsten Naturworkshops finden sie auf der website naturwelten-steiermark.com – unter Buchen- Naturworkshops.

Die Kraft der Wurzeln

Verborgene Schätze in unseren Gärten, Wiesen und Wäldern

Wenn das Laub der Blätter verfärbt und die Pflanzen sich in ihr unterirdisches Reich zurückziehen, hat die Wurzelzeit begonnen. Nicht nur im Frühjahr und Sommer schenkt uns die Natur nahrhaftes und gesundes Grün durch ihre Kräuter, sondern auch jetzt im Herbst bietet sie uns ihre geballte Heilkraft durch Wurzeln an. Sie dienen der Wasser- und Nährstoffaufnahme sowie der Verankerung im Boden und sind Speicherorgan für Kohlenhydrate, Eiweiß und sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe wie wir sie vom Löwenzahn (Bitterstoffe) kennen.

Der richtige Zeitpunkt

Der Herbst ist die optimale Zeit, um Wurzeln zu graben. Nachdem die Pflanzen im Frühjahr und Sommer ihre Kraft in die Entwicklung von Blättern, Blüten und Samen gesteckt haben, ziehen sie sich im Herbst in die Wurzeln zurück. Von September bis in den Februar können Wurzeln gegraben werden. Sobald ab März die Pflanzen wieder auszutreiben beginnen, gilt die Wurzelsaison als beendet.

Im Tagesverlauf ist der späte Nachmittag die beste Zeit zum Ernten. Außerdem soll es vorm Graben nicht geregnet haben, weil sich die Wurzeln ansonsten schlecht reinigen lassen.

Wenn es sich mit den Witterungsbedingungen vereinbaren lässt, sollten Wurzeln während des absteigenden (nicht abnehmenden!) Mondes ausgestochen werden.

So werden Wurzeln gegraben

Idealerweise gräbt man sie im eigenen Garten oder an anderen unbelasteten Standorten, wie beim Kräutersammeln auch. Man nehme dazu eine kleine Schaufel, Wurzelstecher oder Spaten und etwas Muskelkraft. Zuallererst sollte das Erdreich rund um die Pflanze etwas gelockert werden, bevor man die Wurzel vorsichtig aussticht/rauszieht. Einen Teil der Wurzel sollte zurückgelassen werden. Danach das Loch wieder gut verschließen. Hat man eine Abwurfstange eines Hirsches oder eines Rehbockes zuhause, kann man ganz traditionell dieses verwenden, denn dadurch, wird das Erdreich nur wenig beschädigt.

Verarbeitung nach dem Graben

Frisch können die Wurzeln in der Küche oder für Tee verwendet werden. Dazu werden sie mit einer Wurzelbürste unter fließendem Wasser gut gewaschen und trocken getupft. Danach werden mit einem Messer Schadstellen entfernt. Will man die Wurzeln nicht frisch, sondern zu einem späteren Zeitpunkt verwenden, kann man sie auch gut trocknen. Getrocknet lassen sie sich im Mixer pulverisieren. So können sie dann zur Verdauungsförderung (mit Wasser vermischt trinken) oder zum Aromatisieren von Speisen verwendet werden – siehe Brennnessel-Rezept.

Die Trocknung von Wurzeln

Lufttrocknung: Pfahlwurzeln in dünne Scheiben schneiden, auf einem Backblech oder Gitter auflegen und bei Raumtemperatur an einem luftigen und schattigen Ort trocknen. Ohne Stromverbrauch bietet sich auch das Auffädeln und Aufhängen auf einen Zwirn an. Die Trocknung kann 7–14 Tage dauern. Schleimstoffhaltige Wurzeln wie Eibisch brauchen etwas länger zum Trocknen.

Backofentrocknung: Die aufgeschnittenen Wurzeln werden mehrere Stunden bei niedrigster Stufe getrocknet. Die Backofentür einen Spalt offen lassen zur Entweichung der Feuchtigkeit. Dann ein paar Tage aufgelegt an der Luft nachtrocknen lassen. Wer hat, kann auch ein Dörrgerät nutzen.

Getrocknete Wurzeln – wenn sie hart und schrumpelig sind – füllt man in ein verschließbares Glas – mit Datum und Inhalt beschriftet – und lagert es in einem dunklen Schrank. Rund ein Jahr, eben bis zur nächsten Wurzelsaison, sind sie haltbar. Getrocknete Wurzeln von Baldrian, Löwenzahn, Eibisch etc. bekommt man auch in der Apotheke, um daraus Tee zu bereiten oder Tinkturen anzusetzen.

Wurzel-Auszüge für die Gesundheit

Grundrezept einer Wurzel-Tinktur: Will man Wurzeln anders als durch die Trocknung konservieren, stellt man einfach einen alkoholischen Auszug, eine Tinktur, her. Die frisch gestochenen Wurzeln sollten, wie oben beschrieben, gesäubert und möglichst klein geschnitten zur Hälfte in ein Glas gefüllt werden. Mit 50–70%igem Alkohol (Obstbrand, Weingeist oder klarer Schnaps) aufgießen. Bei 40%igem Alkohol werden nicht alle Inhaltsstoffe gelöst, sodass die Tinktur milder ist. Einen

Mondzyklus, also rund 28 Tagen, ziehen lassen und täglich schütteln. Danach wird abgeseiht und in braune Tropfflaschen umgefüllt. Als Faustregel bei Beschwerden gilt: 3x täglich 10 Tropfen in etwas Wasser einnehmen. Alkohol- oder Leberkranken und Kinder unter 2 Jahren sollten niemals Tinkturen verabreicht werden.

Grundrezept eines Wurzeltees: 1 TL getrocknete Wurzelstücke mit 1 Tasse kaltem Wasser in einem Topf erhitzen, sobald es kocht zurückschalten und 3–5 Minuten sanft köcheln lassen, abseihen und genießen.

Außer den beiden Anwendung kann man Wurzeln für Wein, Salben, Ölauszüge oder zum Räuchern nutzen.

Löwenzahn – Taraxacum officinalis

Neben „Unkraut", „Bettsoacher" und Röhrlsalat ist der Löwenzahn als Heilkraut bekannt. Er speichert mit seiner langen Pfahlwurzel wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie enthält ebenso einen hohen Kaliumgehalt, der die Harnausscheidung anregt. Im Herbst ist der Inulin Gehalt höher, was die Löwenzahnwurzel zu einem gesunden Gemüse macht. Im Frühjahr ist der Gehalt an Bitterstoffen für Leber, Verdauung und Blutreinigung besonders hoch und daher optimal für Entgiftungskuren geeignet.

Löwenzahnwurzel-Kaffee: Trockene und zerkleinerte Wurzelstücke ohne Fett in eine Pfanne geben und wenige Minuten rösten bis sie braun werden. Zerkleinerte geröstete Stücke dunkel aufbewahren. Bei Bedarf in einem Mixer oder Kaffeemühle fein mahlen. Ungefähr 1 TL Pulver mit kochendem Wasser aufgießen und mit etwas Honig süßen – fertig ist der Kaffee.

Eibisch – Althaeae officinalis

Diese wertvolle Wurzel enthält Schleimstoffe, welche sich schützend über gereizte Schleimhäute legen. Gleich im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten im Rachenbereich anwenden wie bei Halskratzen etwa. Außerdem findet er bei gereizter Magenschleimhaut Einsatz.

Teebereitung: 2 TL mit ¼ Liter kaltem! Wasser übergießen, mindestens 2 Stunden ziehen lassen, abseihen und vorsichtig auf Trinktemperatur erwärmen. Nicht zu warm werden, da die heilsamen Schleimstoffe hitzeempfindlich sind.

Baldrian – Valeriana officinalis

Am Rhizom hängen unzählige lange, dünne Wurzeln, die die Pflanze stark im Boden verankern. Der Baldrian ist als pflanzliches Beruhigungsmittel bei Unruhe- und Angstzuständen sowie Schlafstörungen bekannt. Er macht nicht per se müde, sondern entspannt uns, damit wir besser einschlafen können.

Entspannungstee: Getrocknete Pflanzenteile: 1 Teil Baldrianwurzel, 2 Teile Kamillenblüten, ½ Teil Lavendelblüten, 2 Teile Melissenblätter – von dieser Mischung 1 TL pro Tasse 3x täglich trinken und nach 3 Wochen wieder mind. 3 Wochen Pause einlegen.

Engelwurz – Angelica archangelica

Diese Pflanze war eine beliebte Pflanze in Bauerngärten und wächst heute gerne wild in unseren Wäldern am Wegesrand. Es ist jedoch Vorsicht geboten, da es ähnlich aussehende giftige Pflanzen der Doldenblütengewächse gibt. Nur dann verwenden, wenn man sich zu 100% sicher ist! Die antibakteriell wirksamen ätherischen Öle der Engelwurz können bei Infektionen wie Erkältungen oder Grippe dienlich sein- auch vorbeugend. Die tonisierenden Bitterstoffe wirken anregend bei Schwächezuständen aller Art und unterstützend die Verdauung, weshalb sich Engelwurz auch im Schwedenbitter befindet. Die Pflanze gibt Kraft, Ausdauer und Standfestigkeit bei Übermüdung und Stress und wird auch gerne zum Räuchern verwendet.

Magenwein: Frische Engelwurz, Kalmuswurzel und etwas Zimtpulver in 1 Liter Rotwein ansetzen, 2 Wochen ziehen lassen.

Liebstöckel – Levisticum officinale

Namen wie Liebstängel, Luststecken oder Luststock zeigen, dass man dem Liebstöckelkraut eine aphrodisierende Wirkung nachsagte. Doch heute schätzen wir ihn aufgrund seines charakteristischen aromatischen Geruchs als Suppenwürze. Auch die Wurzel kann dafür verwendet werden. Der Gehalt an Eisen, Kalium, Magnesium, Kalzium etc. ist besonders hoch, weshalb man sie unbedingt in Suppen mitkochen sollte. In der Phytotherapie wird die Wurzel zur Durchspülung der Harnwege genutzt – vor allem bei Entzündungen der Harnwege – da sie als Tee entwässernd, keimhemmend und krampflösend wirkt.

Liebstöckeltee: ½ TL Liebstöckelwurzel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. Mehrmals täglich kann eine Tasse getrunken werden – Vorsicht stark entwässernde Wirkung, deshalb unbedingt auf zusätzliche 2 Liter Flüssigkeitszufuhr achten.

Brennnessel – Urtica dioica

Der Wurzelstock (Rhizom) bildet viele Ausläufer mit feinen Härchen. Die Brennnesselwurzel wirkt sich positiv auf Blase und Prostata aus, unterstützt unseren Körper beim Entgiften und wirkt blutreinigend. Sie wird auch gerne äußerlich bei Hauterkrankungen und Haarausfall angewendet.

Brennnesselwurzel-Essig bei Haarausfall: 2–3 EL frische Brennnesselwurzel mit 500 ml Wasser und 250 ml Apfelessig ca. 10 Minuten köcheln. Den Sud in eine Flasche füllen und wenn möglich 1x täglich die Kopfhaut damit massieren. Es kann aber auch nur mit stark eingekochtem Tee eine Spülung nach der Haarwäsche gemacht werden.

Tischgewürz mit Brennnessel: Zu gleichen Teilen Wurzeln von Brennnessel, Engelwurz, Galgant, Löwenzahn, Liebstöckel- im Mixer pulverisieren und zum täglichen Würzen von Speisen verwenden. Diese Mischung kann auch mit naturbelassenem Salz vermengt werden.

Kren/Meerrettich – Armoracia rusticana

Diese Wurzel bietet neben einem scharfen kulinarischen Erlebnis auch wertvolle Inhaltsstoffe für unsere Gesundheit: Senföle, Vitamin C und Mineralstoffe. Speziell die Senföle wirken antibiotisch, antiviral und sind hilfreich bei Atemwegserkrankungen, um festsitzenden Husten zu lösen, sowie bei leicht entzündlichen Erkrankungen der Blase.

Hustenhonig mit Kren: Kren reiben und in ein Glas füllen, mindestens die doppelte Menge Honig dazu geben, über Nacht stehen lassen und filtern. Bei Husten 3x täglich 1 TL einnehmen (Nicht bei kleinen Kindern anwenden oder Magenschleimhautproblemen einnehmen)

Weitere wichtige Wurzeln in der Phytotherapie und Volksheilkunde sind Alant, Beinwell, Blutwurz, Karde, Klette, Meisterwurz, Nelkenwurz, Wegwarte uvm. ■

Bleiben Sie gesund!

Ihre Cornelia „Conny" Tatzl