Cornelia Tatzl

DETOX-Wildkräuter

DIE KRÄUTER JÄGERIN

10 Grundregeln fürs Kräutersammeln:

Diese gelten sowohl für den sofortigen frischen Genuss in der Kräuterküche, als auch für die Weiterverarbeitung in der Hausapotheke:

1. Nur das Sammeln, was man zu 100 % erkennt. Ist man sich nicht sicher, dann zieht man ein Pflanzenbestimmungsbuch oder eine Kräuterexpertin/-experten zu Rate.
2. Nur bei schönem und trockenem Wetter sammeln! Die Pflanzen sollten nicht nass von Tau oder Regen sein.
3. Man sammelt nur so viele Kräuter, wie wirklich benötigt werden. Weniger ist mehr!
4. Nicht alle Pflanzen vom selben Standort sammeln, damit auch im nächsten Jahr der Fortbestand gesichert ist – Ressourcenschonung!
5. Ausschließlich gesunde saubere Pflanzen landen im Sammelkorb. Nur jene für die Anwendung in der Kräuterküche werden unter fließendem Wasser gewaschen.
6. Vor jeder Weiterverarbeitung zuhause nochmals auf Nummer sicher gehen, dass wirklich nur genießbare Pflanzen gesammelt wurden.
7. Nicht direkt neben stark frequentierten Straßen oder Gassi-geh-Wegen sammeln.
8. Naturschutzgesetze des jeweiligen Bundeslandes beachten und nicht in Naturschutzgebieten sammeln.
9. Vom Sammeln auf intensiv landwirtschaftlich genutzten Flächen ist abzuraten.
10. Die Handstraußregel sollte beim Sammeln für den persönlichen Bedarf als Maßgabe dienen.

Sammelzeitpunkt

Grundsätzlich ist die beste Tageszeit zum Sammeln für die Hausapotheke der Vormittag von 10-12 Uhr. Hier sind die Pflanzenteile vom nächtlichen Tau trocken und der Wirkstoffgehalt in den Pflanzenteilen am höchsten. Für die Kräuterküche können Wildkräuter auch noch am Nachmittag gesammelt werden; nach 17 Uhr jedoch nicht mehr.

- Blätter Laubblätter der Pflanze mit Blattstiel kurz bevor die Pflanze zu blühen beginnt
- Ganzes Kraut also Blüten mit Stängel und Blätter während der Blüte
- Blüten während der Hauptblütezeit
- Wurzeln im Spätherbst wenn das oberirdische Wachstum beendet ist und dann am besten nachmittags, weil da der Wirkstoffgehalt in den Wurzeln am höchsten ist oder im Frühjahr vor der Blüteentwicklung wie bei Löwenzahn

Trocknen

Zum Trocknen gesammelte Pflanzen werden grundsätzlich nicht gewaschen. Die Trocknung von Pflanzenteilen dient deren Haltbarmachung. So bleiben Aroma, Farbe und Heilkraft rund ein Jahr (bei optimaler Ernte, Trocknung und Lagerung sogar bis zu 2 Jahre) konserviert. Die Pflanzenteile werden auf Geschirrtüchern, auf einem Leintuch-bespannten Wäscheständer oder auf einem Trockengestellt mit Sieb locker aufgelegt. Wird das ganze Kraut (also Blätter, Stängel und Blüte) einer Pflanze benötigt, hängt man es als Büschel auf. Insgesamt ist ein dunkler, gut durchlüfteter, jedoch warmer Raum das Optimum für die Trocknung. Nach einigen Tagen bis zu einer Woche sind die getrockneten Schätze zur Aufbewahrung und weiteren Verwendung fertig. Diese können zu Genuss- und Heiltees verarbeitet werden. Außerdem kann man daraus wohltuende Räuchermischungen, verdauungsförderndes Kräuterpulver und würziges Salz herstellen oder auch heilkräftige Tinkturen ansetzen.

Cornelia Tatzl

Selbstständige Referentin für Kräuter- und Salbenwissen mit 10 Jahren Apothekenerfahrung

info@diekraeuterjaegerin.at

Termine für Kräuterwanderungen und andere Kurse gibt es unter:

www.diekraeuterjaegerin.at

Aufbewahren

Das vollständig getrocknete Pflanzenmaterial wird, wenn es beim Zerreiben raschelt, in verschließbare Glasgefäße, Weißblechdosen oder kleinen Holzkisten gefüllt. Eine lichtgeschützte Lagerung bei gleichbleibender Temperatur gewährleistet dann über längere Zeit einen hohen Wirkstoffgehalt.

Meine Lieblings-Pflanzen für Gesundheit & Genuss fürs Kräuterjahr

Da Pflanzen zum Teil auch starke Wirkungen haben, empfiehlt es sich, diese mit Maß und Ziel einzusetzen! Generell gilt: Eine Heilpflanzenkur sollte nicht länger als 3 Wochen durchgeführt werden; danach empfiehlt sich eine Pause von mind. 1 Woche. Die Empfehlungen ersetzen keinen Arztbesuch! Für die tägliche Nutzung in der Kräuterküche werden Wildgemüse bzw. Wild- und Garten- Kräuter abwechselnd eingesetzt für optimale Aufnahme für den Körper. Die Zahlen beziehen sich auf die Erntemonate.

Brennnessel – *Urtica dioica*

Frühjahr bis in den Herbst ➔ Blätter, Kraut, Wurzeln, Samen als Wildgemüse für Cremesuppe, Spinatersatz, Pesto, Smoothie; mineralisierend, blutreinigend, harntreibend

Schafgarbe – *Alchillea millefolium*

Im Frühjahr die jungen Blätter am Boden ➔ ab Juni das ganze blühende Kraut (mit Messer abschneiden) ➔ junge Blätter als Würzkraut für Suppen, Kräutersalz; verdauungsfördernd und entkrampfend als Tee, für Frauenleiden, Tinktur

Gänseblümchen – *Bellis perennis*

03-11 ➔ Blütenköpfchen ➔ ein paar Blüten den Salat, 1:1 mit Salz vermischt, oder aufs Butterbrot; harntreibend, blutreinigend als Tee, 5-8 Blüten pro Tag genügen, als „Heilbalsam"

Goldrute – gewöhnliche – *Solidago virgaurea; kanadische- Solidago canadensis*

07-10 ➔ blühende Kraut ➔ zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege als Teeaufguss

Giersch – *Aegopodium podagraria*

04-10 ➔ Blätter, Stängel, Blüten ➔ wie Brennnesseln als nährstoffreiches Wildgemüse für Cremesuppen, als Suppenwürze wie Liebstöckl, Pesto, Spinatersatz; als Tee harntreibend, entsäuernd, Gichtpflanze

Holunder – *Sambucus nigra*

06-07 ➔ Holunderblüten ➔ Sirup, Oxymel, Teeaufguss: schweißtreibend bei leichter Erkältung; auswurffördernd bei Husten

Johanniskraut – *Hypericum perforatum*

06-09 ➔ blühende Kraut (oberen 10 cm) ➔ Als Teeaufguss bei Unruhezuständen und zur Stimmungsaufhellung; Äußerlich als Ölauszug bei Muskelschmerzen, zur Nachbehandlung von kleinen Wunden (Vorsicht- phototoxische Wirkung)

Königskerze – *Verbascum densiflorum*

6-08 ➔ einzelne Blüten ➔ Teemischungen – wirkt schleimlösend, auswurffördern und reizlindern bei Husten und Halsschmerzen, täglich Blüten ernten

Spitzwegerich – *Plantago lanceolata*

04-09 Blätter; 05-08 Blüten ➔ Äußerlich reizlindernd bei Insektenstichen und Wunden; Innerlich als Tee oder Sirup bei Atemwegsbeschwerden sowie Oxymel oder Honig

Lavendel – *Lavandula angustifolia*

07-08 ➔ Blüten bzw. Kraut ➔ Blüten und junge Blätter für Süßspeisen, Säfte; ebenso bekannt als entspannender Tee; das ätherische Öl als Allrounder in der Aromatherapie, Hautbalsam

Melisse – *Melissa officinalis*

06-07 ➔ Blätter bzw. Kraut kurz vor bzw. zu Beginn der Blüte Für Süßspeisen; als krampflösender, nervenberuhigender Tee

Rosmarin – *Rosmarinus officinalis*

Ganzjährig- bestenfalls aber vor der Blüte im Frühjahr ➔ Blätter bekanntlich für Italienische-, Kartoffel- und Wildgerichte, Essig oder Öl- aromatisieren; Tee, Ölauszug oder Franzbranntwein für Muskelverspannungen

Oregano – *Origanum vulgare*

06-10 ➔ blühendes Kraut ➔ Würzkraut zu Italienischen-, Kartoffel- und Wildgerichten; hustenlindernd und verdauungsfördernd als Tee, Hustenbalsam

Thymian – *Thymus vulgaris*

06-10 ➔ blühendes Kraut ➔ Gewürz von Wildgerichten; verdauungsfördernd; als Tee oder Tinktur bei Husten und Halsschmerzen; Hustenbalsam wilde Form: Thymus serpyllum

Salbei – *Salvia officinalis*

05-09 ➔ Blätter zu Kartoffelgerichten, Pasta, Kräuterbutter; Tee oder Tinktur bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut (rund 15 Min. ziehen lassen und nur noch lauwarm damit gurgeln – nicht trinken, da durch die lange Ziehzeit die gelösten Gerbstoffe die Magenschleimhaut reizen könnten)

Ringelblume – *Calendula officinalis*

Ganzen Sommer ➔ Blütenblätter für Tee und Ölauszug für selbstgemachte Ringelblumensalbe für Hautirritationen

Malve – *Malva sylvestris*

06-10 ➔ Blätter, Blüten ➔ hauptsächlich bekannt als Teepflanze mittels Kaltwasseransatz- aufgrund der hitzeempfindlichen Schleimstoffe: bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie der Magenschleimhaut

Kapuzinerkresse – *Tropaeolum majus*

06-10 ➔ Blätter, Blüten, Stängel, Samen ➔ Backteig-Blüten, Essig, „Kapern"; Tinktur als „Phytoantibiotikum" mit Kren kombiniert, ein paar Blätter und Blüten frisch als tägliche Immunsystemstärkung

Bleiben Sie gesund!

Ihre Cornelia Tatzl