



## Kräuternachrichten Nr. 4

Februar 2016



*grün & wild*

Marina Delzer  
Kanalstraße 3  
16278 Schöneberg  
OT Alt Galow

033338 85411  
0162 203 60 55

[kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)  
[www.gruen-und-wild.de](http://www.gruen-und-wild.de)

### Frühling, ja Du bist's ...

Bis vor wenigen Tagen gab's hier und da noch ein paar Schneereste, aber auch die sind nun dahingeschmolzen. Die erste Lerche hat schon ihr Lied ein wenig verschüchtert in den Wind gesungen und überall rufen die Kraniche. Es ist wieder Zugzeit, wenn auch nicht so spektakulär wie im Herbst.

Auch in der Erde regt es sich, die ersten zarten Kräuter sind zu sehen. Neulich habe ich mich zum ersten Mal in diesem Jahr "gezengelt", das heißt mir die Finger an den jungen Brennessel-blättchen verbrannt. Mir ging's wie manchem Imker beim ersten Bienenstich im Jahr: mein Immunsystem hat gejubelt.



*Was brennt ums Haus  
und brennt's doch nicht an?*

(altes Kinderrätsel)

### Die Weide

Wie kaum ein anderer Baum, ist die Weide eng mit der Kulturgeschichte des Menschen verbunden. Unzählige Sagen und Mythen ranken sich um dieses Holzgewächs, das schon so manchen Wanderer im Nebel erschreckt haben mag.

Als "Hexenbäume" waren sie gefürchtet, aber auch als Baum, dem man seine Krankheiten "anhängen" konnte. An Vitalität ist sie kaum zu überbieten: selbst auseinander gebrochene Stämme wachsen weiter, solange ihre Wurzeln noch Kontakt zur Erde haben. Weidenruten bewurzeln schnell wenn sie in die Erde gesteckt werden und können so zu lebendigen Zäunen verflochten werden.

Ihr Name leitet sich vom althochdeutschen wīda her, was die Biegsame bedeutet. Viele Alltagsgegenstände in Haus und Hof, ja ganze Möbel, wurden früher aus den Weidenruten geflochten und die Blätter der Salweide dienten als wertvolles

Ziegenfutter, wie der botanische Name *Salix caprea* (capra = Ziege) verrät. Für die Bienen sind die schönen männlichen Kätzchen der Salweide erste ergiebige Futterquelle im zeitigen Frühjahr.



*Kopfweiden*  
Durch den regelmäßigen Rückschnitt der Ruten bis zum Stamm entstand die typische Form

#### **Heilkundliches zur Weide**

Seit dem Altertum wurde Weidenrinde als Heilmittel bei rheumatischen und fieberhaften Erkrankungen sowie bei Schmerzen verwendet. Als es zum Ende des 19. Jahrhunderts gelang den Wirkstoff Salicylsäure synthetisch herzustellen, trat das wohl bekannteste Schmerzmittel überhaupt - das Aspirin - seinen Siegeszug an und die Weide verlor schlagartig an Bedeutung.

Die moderne Phytotherapie hat die Weide wieder entdeckt, da sie gegenüber dem synthetischen Wirkstoff einige Vorteile hat. So wirkt Weidenrinde nicht blutverdünnend und sie ist auch für den Magen sehr viel verträglicher. Für akute Schmerzen ist sie jedoch weniger geeignet, da es bis zu vier Stunden dauern kann, bis die Wirkung eintritt.

Jetzt im Frühjahr ist die richtige Zeit, um sich seinen Vorrat an Weidenrinde zu ernten. Die Rinde wird von etwa fingerdicken Zweigen der Salweide oder auch der Silberweide geschält und dann rasch getrocknet.

Für den Tee setzt man pro Tasse 1 - 2 Teel. der zerkleinerten Rinde in kaltem Wasser an, bringt es zum Sieden und lässt es noch ca. 15 - 20 min zugedeckt ziehen. Man trinkt kurmäßig 2 - 4 Tassen am Tag, max. vier Wochen lang.

### **Die nächsten Termine im Frühjahr:**

#### **Begegnungen mit Bäumen und Sträuchern**

In der Reihe "*Begegnungen mit Bäumen und Sträuchern*" gibt es rund ums Jahr Spaziergänge zu verschiedenen Holzgewächsen im Nationalpark Unteres Odertal

- **Spaziergang zur Haselnuss**

**Sonntag, 28. Februar 2016, 10.00 - ca. 11.30 Uhr**

Begleiten Sie mich auf der Tour zwischen Alt Galow und Stolpe entlang der Stolper Teiche und erfahren Sie Neues, Wissenswertes und manch Kurioses nicht nur über den Haselstrauch.

- **Spaziergang zur Weide**

**Ostermontag, 28. März 2016, 10.00 - ca. 11.30 Uhr**

Auf unserem Spaziergang durch die Oderwiesen bei Alt Galow werden wir verschiedenen Weidenarten begegnen und uns über diese interessante Baumart austauschen und viel Neues erfahren.

Treffpunkt für beide Veranstaltungen: Kanalbrücke Alt Galow (Parkplatz) Kosten: 7 € pro Person, Bitte um Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

#### **Kräuterspaziergang am Kloster Chorin**

**Sonnabend, 12. März 2016  
und Karfreitag, 25. März 2016,**

### **jeweils 14.00 - ca. 15.30 Uhr**

Der Wald rund ums Kloster Chorin, mit seinen Fließen und dem Amtsee lädt bereits im zeitigen Frühjahr ein, die ersten grünen Frühlingboten, wie Gundermann, Giersch und Scharbockskraut zu entdecken. Begleiten Sie mich auf einer einstündigen Kräuterentdeckungstour und erfahren Sie viel über die die grünen Wilden und ihre gesundheitsfördernde Wirkung.

Treffpunkt: Klosterladen, Kosten: 7 € pro Person, Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

### **„Neun Kräuter für eine Suppe“ - Spaziergang zu den „Grünen Neunen“**

#### **Gründonnerstag, 24. März 2016, 15.00 - ca. 17.30 Uhr**

In manchen Gegenden Deutschlands wird die Neunkräutersuppe auch heute noch in den ersten Frühlingstagen bzw. traditionell an Gründonnerstag zubereitet. Die Wildkräuter unterscheiden sich von Region zu Region. Immer dabei sind jedoch Giersch, Brennessel und Löwenzahn. Auf unserem Kräuterspaziergang zwischen Stolpe und Alt Galow, im Nationalpark Unteres Odertal, wollen wir für die frühe Jahreszeit typische essbare Wildkräuter sammeln und uns anschließend eine Neunkräutersuppe zubereiten und verkosten.

Kosten: 17 € pro Person, incl. der Zutaten für die Suppe und Getränk

Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

### **Spaziergang zum Bärlauch und weiteren wilden Energiespendern**

#### **Sonnabend, 26. März 2016, 13.00 - ca. 15.30 Uhr**

**Freitag, 15. April 2016, 11.00 - ca. 13.30 Uhr** - im Rahmen der Flussauenwoche des Nationalparkes. Wer möchte, kann im Anschluss an diese Veranstaltung noch das Besucherinformationzentrum des Nationalparks in Criewen besichtigen.

März und April, das ist Bärlauchzeit! Auf unseren Kräuterspaziergängen zu dem beliebten Lauchgewächs werden wir den Bärlauch und weitere vitalisierende Frühlingkräuter kennen und sicher bestimmen lernen und viel über die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Wildkräuter erfahren. Anschließend bereiten wir uns einen leckeren Imbiss daraus zu und verspeisen die Köstlichkeiten gemeinsam.

Kräuterspaziergang in Criewen und Zützen, im Nationalpark Unteres Odertal

Kosten: 17 € pro Person, incl. leckerem Imbiss

Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

Auch dieses Jahr gibt es wieder eine Bärlauchtour in Kooperation mit dem Familienserviceverein Schwedt am **Sonnabend, 2. April 2016, 10.00 - ca. 12.30 Uhr**

Anmeldung bitte bis 24. März 2016 beim Familienserviceverein unter 03332-835806 oder

[info@fame-schwedt.de](mailto:info@fame-schwedt.de)

### **Frühlingskraut & Landschaftsyoga**

#### **Sonnabend, 16. April 2016, 10.00 - 12.30 Uhr**

Auftaktveranstaltung zu der beliebten Reihe "Kraut & Yoga", einem gemeinsamen Angebot von grün & wild und Yoga Nandi, Schwedt



Preis incl. der Zutaten für einen leckeren Imbiss: 27,50 €, Kinder bis 12 Jahre: 14 €,

Treffpunkt: Nationalparkhaus Criewen

Anmeldung und weitere Infos unter [Yoga Nandi](mailto:Yoga Nandi) und [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

#### **Weitere Kraut & Yoga-Termine:**

**Mittwoch, 25. Mai 2016, 10.00 - 12.30 Uhr**

**Mittwoch, 15. Juni 2016, 17.00 - 19.30 Uhr**

**Freitag, 24. Juni 2016, 17.00 - 19.30 Uhr**

## Frühlingsbaum und Kräuter-Allerley

- in Kooperation mit der Volkshochschule Angermünde

### Sonnabend, 14. Mai 2016, 14.00 - ca. 17.45 Uhr

Aufbrechende Knospen, junges Laub und frische Wildkräuter können im Frühjahr unseren Tisch bereichern. Nach einem ausgiebigen Kräuterspaziergang, bei dem wir sammeln, was uns Wald und Wiese um diese Jahreszeit bieten, bereiten wir uns einen leckeren Imbiss aus Linden- und Buchenblättern, ein Fichtenspitzenpesto oder auch gefüllte Ahornblätter zu und tauschen uns über die gesundheitsfördernde Wirkung der "grünen Wilden" aus.

weitere Infos: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

Infos und Anmeldung: [Volkshochschule Angermünde](#)

### Gesunde Wildkräuterküche

- in Kooperation mit der Volkshochschule Schwedt

### Sonnabend, 21. Mai 2016, 14.00 - ca. 17.45 Uhr

Die "Grünen Wilden" sind unserem heutigen Gartengemüse oft überlegen, was Heilkräfte und gesundheitsfördernde Wirkung angeht. Viele, vor allem die Bitterstoffe, wurden im Laufe der Jahrzehnte weggezüchtet, weil uns Menschen Süßes einfach besser schmeckt, weil wir "Belohnung" damit verbinden. Leider ging damit auch ein Großteil der gesundheitsfördernden Wirkung verloren. Aus Wildkräutern lassen sich nicht nur im Frühjahr gesunde und sehr schmackhafte Speisen zaubern, dabei kommt die moderne Wildkräuterküche völlig ohne Fleisch aus und oftmals sind die Gerichte sogar vegan. Auf unserer Kräuterwanderung wollen wir sammeln, was Wald und Wiese an essbaren Kräutern im Mai zu bieten haben und anschließend nach verschiedenen raffinierten Rezepten zubereiten und uns schmecken lassen.

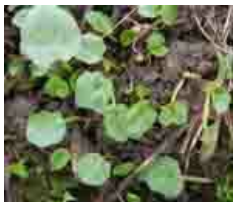
weitere Infos: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

Infos und Anmeldung: [Volkshochschule Schwedt](#)

Weitere Termine finden Sie hier:

*grün & wild*

### In Wald und Garten, an geschützter Stelle, wächst schon das Scharbockskraut, ...



Seine dunkelgrünen zarten Blätter können wir uns jetzt täglich als vitaminreiche Beigabe über Suppen und Salate streuen. Die Blätter schmecken nussartig, sind ein wenig bitter und stecken voller Vitamin C. *Scharbock* ist ein alter Name für *Skorbut*, die gefürchtete Seefahrerkrankheit. Aufgrund der einseitigen Ernährung auf den langen Schiffsreisen, gab es früher durch den Vitamin-C-Mangel immer wieder Todesfälle unter den Seeleuten.

Doch jetzt heißt es schnell sein, denn eh man sich versieht, sind die lackglänzenden gelben Blüten da. Dann sollte man die Blätter nicht mehr essen, denn der Gehalt an einem schleimhautreizenden Giftstoff ist nun stark angestiegen. Ohnehin wird es dann nicht mehr lange dauern und die Blätter dieses Hahnenfußgewächses vergilben und sind im Mai dann ganz verschwunden.



Partner

Nationalpark  
Unteres Odertal



Die nächsten Kräuternachrichten gibt es im Mai 2016. Der Newsletter erscheint 4 - 5 x im Jahr. Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.