



Kräuternachrichten Nr. 11

Frühling 2018



grün & wild

Marina Delzer
Kanalstraße 3
16278 Schöneberg
OT Alt Galow

033338 85411
0162 203 60 55

kontakt@gruen-und-wild.de
www.gruen-und-wild.de

Dipl.-Forstwirtin/
Zertifizierter Abschluss des
Lehrgangs *Phytotherapie -
Heilpflanzen kompetent
anwenden*

Eines von neun Kräutern ...

Der Reigen hat nun also von Neuem begonnen: Das Scharbockskraut, kaum dass es draußen war, blüht wie immer viel zu schnell. Junge Brennnesseln machen sich überall dort schmerzhaft bemerkbar, wo man im Garten mit bloßer Hand Gras ausreißt. Ja, und der Giersch, der wächst im Garten mal wieder an völlig falscher Stelle ...

Es gibt kaum ein "Un-Kraut", das die Gemüter der Gartenbesitzer mehr erhitzt. Bei manchem kochen die Emotionen richtig hoch, wenn sich da zwischen den Erdbeeren kleine gefaltete Blättchen durchschieben, die *keine* Erdbeerblätter sind!

Er kommt fast überall auf nährstoffreichen Böden vor, an Waldrändern und -wegen, in Gebüsch, Parks und *Gärten*. Meist bildet der Giersch dann flächendeckende Bestände.

Statt sich über ihn zu ärgern und ihn im Garten erfolglos zu bekämpfen, macht man sich den Giersch am besten zum Freund! Er hat nämlich einiges zu bieten: Die hellgrünen zarten Blättchen schmecken gerade jetzt im Frühjahr wunderbar aromatisch: es ist eine Mischung aus Möhre, Petersilie und Sellerie, die sich einem beim Genuss offenbart. Dabei ist er reich an Mineralstoffen und den Vitaminen A und C.

Der Giersch ist eines der ältesten Wildgemüse, das sehr vielseitig verwendet werden kann: roh im Salat oder gedünstet als Gemüse; klein gehackt verfeinert er jede Soße - er lässt sich wie Petersilie verwenden - und dem Gemüseeintopf gibt er den letzten Schliff.

Neben Brennessel und Löwenzahn ist Giersch eine Hauptzutat der Neunkräutersuppe, einer traditionellen Frühlingssuppe, die in den letzten Jahren wieder neue Beachtung gefunden hat.

Zahlreiche regionale Namen für den Giersch zeugen von einer engen Bindung an den Menschen: Erdholler, Zipperleinkraut, Geißfuß. Der wissenschaftliche Name *Aegopodium podagraria* weist auf seine Verwendung als Heilpflanze hin: Podagra ist ein altes Wort für Gicht. Früher sprach man

verharmlosend von Zipperlein. Von Zipperlein geplagt war früher weniger die arme Landbevölkerung, als die Fürsten, wenn sie bei Festgelagen über die Stränge schlugen.

Auch heute noch gilt der Giersch in der Volksmedizin als probates Mittel gegen Gicht. Die gequetschten Blätter werden als Umschlag auf die schmerzenden Gelenke gelegt. Innerlich unterstützt der harntreibende Tee aus Blättern und Wurzeln den Heilungsprozess.

Auf unseren **Frühlingskräuterspaziergängen im April und Mai** (Näheres dazu s. u.) werden wir diesem schmackhaften Wildkraut begegnen und es nach vielfältigen Rezepten zubereiten.

Rezept für eine Wildkräuter-Frühlingsuppe *(mit viel Giersch - versteht sich...)*

Zwei Handvoll gemischte Wildkräuter, z.B. Giersch, Brennessel, Löwenzahn, Spitzwegerichblätter, Bärlauch, Gänseblümchen, Gundelrebe, Sauerampfer, Wiesenschaumkraut werden gewaschen, verlesen und trocken getupft. Eine klein gewürfelte Zwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten, die klein geschnittenen Kräuter dazugeben und 1 - 2 Minuten im Öl schwenken. Mit 3/4 l Gemüsebrühe aufgießen und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, die Suppe fein pürieren und nach Belieben mit einem Klacks Sauerrahm oder Joghurt servieren.

Dies ist eine Wildkräutersuppe für "Puristen". Selbstverständlich kann man auch ein paar Kartoffeln, Karotten und etwas Sellerie mitkochen, um den etwas herbitteren Geschmack der Wildkräuter abzumildern.

Meine Angebote im Frühling:

Kräuterspaziergang zum Bärlauch und anderen Frühlingskräutern:

Sonntag, 15. April 2018, 10.00 - ca. 13.30 Uhr, - nur noch wenige Plätze frei -

Samstag, 21. April 2018, 14.00 - ca. 17.30 Uhr,

weitere Infos gibt's auf meiner Webseite: [grün & wild](#)

Bitte anmelden unter: kontakt@gruen-und-wild.de

Frühlingsbaum und Kräuter-Allerley

Auf unserem ausgiebigen Kräuterspaziergang werden wir allerlei Neues kennen lernen. Wir sammeln, was Wald und Wiese an essbaren Kräutern und Baumblättern im April und Mai zu bieten haben.

Samstag, 28. April 2018, 14.00 - ca. 17.30 Uhr,

Samstag, 12. Mai 2018, 14.00 - ca. 17.30 Uhr

Anmeldung und Info: kontakt@gruen-und-wild.de

Spaziergang zu den Frühlingskräutern und Workshop "Kräuterpesto"

Sonntag, 29. April 2018, 11.30 Uhr - Kräuterspaziergang

13.30 Uhr - Workshop "Kräuterpesto"

Spaziergang und Workshop sind zwei von zahlreichen weiteren Angeboten, die an diesem Sonntag im Rahmen des **Frühlingsmarkts** und der Veranstaltung "**Kräuterwissen ist kein Geheimwissen**" zwischen 11 - 17 Uhr im **Nabu-Erlebniszentrum "Blumberger Mühle"** stattfinden. Auf dem Kräuterspaziergang über das Außengelände des Infozentrums werden wir typischen saisonalen Kräutern, Baumblättern und Blüten begegnen und viel über ihre gesundheitsfördernde Wirkung erfahren. Beim anschließenden Kräuterworkshop sammeln wir essbare Kräuter für ein leckeres Wildkräuterpesto, das wir gemeinsam zubereiten und verkosten.

weitere Infos und Anmeldung: [Nabu-Erlebniszentrum "Blumberger Mühle"](#), Tel. 03331 - 260 40

Kraut & Yoga

Die Reihe "Kraut & Yoga" ist ein gemeinsames Angebot von Yoga Nandi, Schwedt und grün & wild im Nationalpark Unteres Odertal

NEU: Kraut & Yoga als Workshop - mit 3,5 Std.
haben wir jetzt noch mehr Zeit fürs Yoga!

Bitte B

Frühlingskraut & Landschaftsyoga - Workshop -
im Rahmen der 7. Flussauenwoche des Nationalparks
- nur noch wenige Plätze frei -

Samstag, 14. April 2018, 10.00 - 13.30 Uhr

Wir begegnen dem **Bärlauch** und anderen
Frühlingskräutern auf yogische Weise.

Johanniskraut & Landschaftsyoga - Workshop

Samstag, 23. Juni 2018, 10.00 - 13.30 Uhr

Wir begegnen den Johanniskräutern auf yogische Weise.

Treffpunkt: Yoga Nandi, Am Holzhafen 1, 16303 Schwedt

Preis: 34,50 €, Kinder 18 € incl. köstlichem Kräutermenü

Infos und Anmeldung unter: [Yoga Nandi](http://YogaNandi.de), 03332 520932
oder [grün & wild](http://gruen-wild.de), 033338 85411



Weitere Termine finden Sie hier:

grün & wild

Der Tipp: Ihre etwas andere "grüne" (Geburtstags-)Feier



Sie suchen etwas Besonderes für Ihre Familien- oder Geburtstagsfeier? Für den nächsten Kindergeburtstag, den Betriebsausflug?

Ein Kräuterspaziergang, auf Wunsch mit anschließendem gemeinsamen Zubereiten wilder Köstlichkeiten in Ihrem Garten, ein sinnlicher Waldspaziergang ganz in Ihrer Nähe mit Sehen, Lauschen, Riechen und Schmecken - ist zu jeder Jahreszeit möglich.

Sprechen Sie mich an, gerne erstelle ich für Sie ein individuelles Angebot.

Kräuterwerkstatt

Seit September 2017 trifft sich die Kräutergruppe regelmäßig **1 x im Monat, immer mittwochs um 19.00 Uhr.**

In der "hellen" Jahreszeit, von April bis September gehen wir auf einen Kräuterspaziergang, sammeln Zutaten für einen Tee oder widmen uns einer einzelnen Pflanze intensiv. Wir betrachten sie, beschäftigen uns mit ihren heilenden, ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, verkosten sie. Manch eine Pflanze wird in eine Salbe eingearbeitet, andere werden zum Ölauszug, zur Tinktur, zum Hydrolat verarbeitet.

In den Herbst- und Wintermonaten findet die Kräuterwerkstatt in der warmen Stube statt. Letztes Jahr haben wir aus Hopfen, Melisse und Baldrianwurzeln Tinkturen hergestellt, aus Rosskastanien ein Waschmittel gebraut und uns eine leckere Hagebuttensuppe gekocht.

Kosten pro Person für den Einzeltermin: 15,- EUR – soweit nicht anders vermerkt, sind die Zutaten/Materialkosten incl.

Bitte anmelden unter: kontakt@gruen-und-wild.de

Die nächsten Termine:



Mi., 25. April 2018: Abendspaziergang zu den ergrünenden Buchen, den Ulmen, den Birken und all den Kräutern darunter am Waldboden ...

weitere Termine in 2018:

23. Mai, 27. Juni, 25. Juli, 22. Aug., 26. Sept., 24. Okt., 21. Nov., 19. Dez.

Die Themen werden auf meiner Webseite unter Aktuelles und in den nächsten Kräuternachrichten veröffentlicht.

Ausflugstipp in der Uckermark: Vor oder im Anschluss an meine Kräuterspaziergänge lohnt ein Besuch in Ciewen, mit seinem sehenswerten Nationalpark-Infozentrum und dem Nationalparkladen gleich am Lennépark. Oder ein Ausflug zum Nabu-Erlebniszentrum „Blumberger Mühle“ bei Angermünde.

Wenn Ihnen mein Newsletter gefallen hat,
dann leiten Sie ihn doch einfach an Freunde und Bekannte weiter.

— **Partner** —

**Nationalpark
Unteres Odertal**



Die nächsten Kräuternachrichten gibt es im Sommer 2018. Außerdem versende ich monatlich - in Form eines *Kräuterbriefs* - die aktuellen Veranstaltungstermine. Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn mit einem Klick [abbestellen](#).

grün und wild Kanalstraße 3 16278 Schöneberg Deutschland
[Newsletter abbestellen](#)