



## Kräuternachrichten Nr. 5

Sommer 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)



*„Und Du, Wegerich, Mutter der Kräuter,  
nach Osten geöffnet, mächtig im Innern:  
über Dich fuhren Karren, über Dich ritten Frauen,  
über Dir weinten Bräute, über Dir schnaubten Stiere.  
Ihnen allen widerstehst und widerstandest Du,  
so widerstehe auch dem Gift und der Ansteckung  
und dem Übel, das über das Land dahinfährt.“*

aus einem alten englischen Kräutersegen

### Über die Wegeriche

„Wegbrade“ heißt die Pflanze im Original des Kräutersegens und es muss wohl der Breitwegerich (*Plantago major*) sein, dessen Zähigkeit beschrieben wird. Er säumt die Wegraine, ja wächst mitten im viel befahrenen Weg, denn er liebt es, von Tierpfoten, von Hufen und Füßen getreten zu werden. Hierdurch verbreitet er seine Samen. Diese quellen bei Feuchtigkeit auf und bleiben an allem haften, das sie berührt.

Doch obwohl er überall zu finden ist, sind seine Kräfte heute fast in Vergessenheit geraten, kaum mehr hat er neben seinem Bruder, dem Spitzwegerich einen Platz in der Naturheilkunde. Dabei tun wir gut daran, beim Wandern, wenn die Füße müde werden und Blasen drohen, uns an den Breitwegerich zu erinnern. Ein paar Blätter als Einlage im Schuh getragen, wirken kühlend und erfrischend auf die Füße. Auch bei kleineren blutenden Verletzungen lässt er rasch die Blutung versiegen. Paracelsus verwendete ihn als Wundheilmittel bei eitrigen, schlecht heilenden Wunden und eben zur Blutstillung. Aber auch bei der Behandlung von Zahn- und Mundfäule, bei Geschwüren, Magenbrennen und Migräne wurde der Breitwegerich eingesetzt.

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), mit seinen schlanken, lanzettartigen Blättern ist meist mitten in der Wiese anzutreffen. Wie der Breitwegerich, kann auch er als Sofortmaßnahme eingesetzt werden bei juckenden Insektenstichen oder wenn man der Brennnessel etwas zu nahe gekommen ist. Die Kombination seiner Inhaltsstoffe wie Gerbsäure, Schleimstoffe und vor allem das antibiotisch wirkende Glykosid *Aucubin*, machen den Spitzwegerich zu einem ausgezeichneten Husten- und Bronchialmittel.

Jetzt im Sommer ist die richtige Zeit um die Blätter für einen Tee zu sammeln. Wir können uns aber auch einen Hustensirup selbst herstellen.

Dazu sammeln wir die Blätter vormittags und schichten sie dicht gepackt in einem sauberen Glas abwechselnd mit flüssigem Honig oder Zucker. Das Glas kann dann, mit mehreren Lagen Butterbrotpapier verschlossen, an einen mäßig warmen Platz (nicht in die Sonne) gestellt werden oder wir vergraben es im Garten in 50 cm Tiefe und lassen es ca. drei Monate lang im Boden gären. Dieser traditionell hergestellte Hustensirup trägt den schönen Namen *Erdkammernsirup*.



Es gibt noch eine dritte heimische Wegerichart, den Mittleren Wegerich (*Plantago media*). Er ist jedoch nicht ganz so häufig anzutreffen, da er eher trockene, magere Standorte bevorzugt - und diese werden immer seltener. Seine Blätter sind etwas schmaler als beim Breitwegerich und sie verjüngen sich zur Blattbasis, so dass sie kaum gestielt sind. Allen drei Wegericharten sind die parallel verlaufenden, hervorstehenden Blattnerven - meist fünf bis sieben an der Zahl - gemeinsam.

### **Orakelpflanze und Wildgemüse**

Vor allem ältere Breitwegerichblätter sind sehr zäh und reißt man ein Blatt ab, so ragen meist die Blattnerven wie Fäden heraus. Dies diente schon im Mittelalter als Orakel um vorherzusagen, wie viele Kinder man haben wird, wie viele Liebste oder Liebhaber jemand hat oder wie oft man an diesem Tag schon gelogen hat.

Die jungen Blätter der Wegeriche, aber auch die Blüten- und Fruchtstände können wir roh im Salat oder gedünstet als Wildgemüse essen.

## **Die nächsten Termine:**

### **Tipp für schnell Entschlossene:**

#### **Kräuterworkshop "Ringelblumensalbe und Spitzwegerich-Hustensirup"**

**Sonnabend, 16. Juli 2016, 14.00 - ca. 16.00 Uhr in Alt Galow**

An diesem Nachmittag wollen wir uns vor allem der Ringelblume und dem Spitzwegerich, aber auch weiteren Pflanzen im Garten und in unmittelbarer Nähe zu menschlichen Siedlungen widmen. Wir werden uns einen Spitzwegerichsirup, ein Ringelblumenöl und eine Salbe selbst herstellen und weitere Methoden kennen lernen, um Kräuter und Blüten für den Winter zu konservieren bzw. um uns ihre Heilkräfte zu erschließen.

Treffpunkt: Alt-Galow, Kanalstraße

Kosten: 25 € pro Person incl. Material/Zutaten/Rezepte

Anmeldungen bitte unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

#### **Wild- und Heilkräuterspaziergang zu den Sommerkräutern**

**Sonnabend, 13. August 2016, 14.00 - 16.00 Uhr in Groß Ziethen**

Im Rahmen des diesjährigen Groß Ziethener Natur- und Kulturfestivals werden wir durch die schöne Ziethener Kulturlandschaft streifen, uns über typische Sommerkräuter austauschen und die ein oder andere Pflanze für den winterlichen Vorrat sammeln; denn jetzt sind ihre Heilkräfte am größten.

Kosten: 10 € pro Person

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

#### **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 zum Holunder**

**Sonntag, 11. September 2016, 10.00 - ca. 11.00 Uhr**

Begleiten Sie mich auf der Tour in die Oderwiesen bei Alt Galow und erfahren Sie Neues, Wissenswertes und manch Kurioses nicht nur über den Holunder und seine schwarzen Beeren.

Treffpunkt: Kanalbrücke Alt Galow (Parkplatz) Kosten: 7 € pro Person,

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

#### **Wildkräuterküche am (Lager)Feuer**

Unser Essen am (Lager)feuer zuzubereiten hat etwas archaisches. Nicht umsonst ist das Grillen so beliebt. Aber es muss nicht immer Fleisch sein. Auch unsere Garten- und Wildkräuter lassen sich am Feuer zu tollen, schmackhaften Leckereien zubereiten. Ganz nebenbei tun wir uns auch noch etwas Gutes, denn Wildkräuter sind unserem Gartengemüse haushoch überlegen, was Vitamin- und Nährstoffgehalt angeht. Und sie sind fast überall zu finden. Lassen Sie sich für ihren nächsten Grillabend inspirieren.

**Samstag, 17. September 2015, 15.30 - 18.00 Uhr**

Treffpunkt: Alt-Galow, Kanalstraße  
Kosten: 27 € pro Person incl. der Zutaten

Anmeldungen bitte unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

*Hinweis: Bei lang anhaltender trockener Witterung kann diese Veranstaltung nicht stattfinden - (Wald-)Brandgefahr!*

### Kraut & Yoga im Herbst - bitte schon mal vormerken



**Montag, 03. Oktober 2016, 13.00 - 15.00 Uhr**  
Kräuterspaziergang mit BaumYoga und Wurzelkaffee  
im Lennépark Criewen

**Freitag, 11. November 2016, 17.00 - 19.30 Uhr**  
Yogischer Kräuterspaziergang zur Hagebutte incl.  
Imbiss in Schwedt

Die Reihe Kraut & Yoga ist ein gemeinsames Angebot  
von grün & wild und [Yoga Nandi](#)

Weitere Termine finden Sie hier:

*grün & wild*

Hier noch ein Hinweis ganz nebenbei: Nach zwei Jahren intensiven Studiums der Heilpflanzen freue ich mich, dass ich Anfang Juni die Prüfung zu dem Lehrgang *Phytotherapie - Heilpflanzen kompetent anwenden* mit Erfolg bestanden habe.

### Das Unkraut in meinem Garten ...



Auf meinen Kräuterwanderungen habe ich nun schon beide "Lager" kennen gelernt: die einen, die völlig frustriert ihn als lästiges, wucherndes Gartenunkraut bekämpfen. Und die anderen, die ihn so fleißig essen, dass er in ihrem Garten schon knapp wird. Es ist der Giersch, der die Gemüter so erhitzt. Bei mir im Garten wird er gelegentlich mit dem Rasenmäher einfach abgemäht! Er wächst dann nach und so kann ich die zart-hellgrünen, gefalteten Blätter, die eigentümlich nach Möhre, Petersilie und Sellerie schmecken, fast das ganze Jahr über essen.

Und da ich nicht müde werde, Werbung für dieses leckere vitaminreiche Wildkraut zu machen, verrate ich hier eines meiner Lieblingsrezepte:

#### Wildkräuter-Käsesalat

##### Zutaten:

eine gute Handvoll Wildkräuter: viel Giersch, ein paar Blätter von Sauerampfer, Schafgarbe, Wegerich, ...

300 g Emmentaler Käse am Stück

1 Zwiebel

1 Apfel

Olivöl, Essig oder Zitronensaft, Senf, Pfeffer und Salz für die Salatsoße

##### Zubereitung:

Die Wildkräuter waschen und kleinzupfen, Zwiebel in kleine Würfel oder Ringe schneiden, Apfel und Käse in mundgerechte Happen schneiden, alles in einer Schüssel miteinander vermischen. Aus Essig, Öl, Senf und den Gewürzen eine Salatsoße zubereiten, über den Käsesalat gießen und verrühren.

Guten Appetit!

Partner

Nationalpark  
Unteres Odertal



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

grün und wild Kanalstraße 3 16278 Schöneberg Deutschland

[Newsletter abbestellen](#)