

Schutzgebühr: 1,50 €



Land. Liebe. Lebensart.



# NATUR ENTDECKEN!

## Kleiner Pflanzenführer Wildkräuter und Heilpflanzen im Sauerland



# Ein botanischer Spaziergang...

Diese Broschüre vermittelt Ihnen einen ersten Eindruck, welche Vielfältigkeit und Vielseitigkeit uns die Natur im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe zu bieten hat. Entspannen Sie sich bei einem Erkundungsgang an der frischen Bergluft unserer Region und lernen Sie die unterschiedlichen Pflanzen kennen. Wildkräuter haben einen ausgesprochen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Schon deshalb verdienen sie es, gesucht, gesammelt und verarbeitet zu werden.

Diese Broschüre beschreibt 20 im Schmallenberger Sauerland häufig vorkommende Pflanzen, die vielseitige Verwendung finden können, z. B. schwarzer Holunder, der zum einen in der Wildkräuterküche aber auch als Heilpflanze genutzt wird. Zusätzlich wird Ihnen vermittelt, welchen Erkrankungen Sie mit Heilpflanzen zu Leibe rücken können. Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit sondern soll Sie anregen, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und soll Lust wecken, mit Pflanzen zu experimentieren und neue Dinge auszuprobieren.



## Inhaltsverzeichnis

■ So geht's richtig	3	■ Lungenkraut	15
■ Bitteres Schaumkraut	4	■ Echtes Mädesüß	16
■ Brennnessel	5	■ Moschusmalve	17
■ Gänseblümchen	6	■ Echte Nelkenwurz	18
■ Giersch	7	■ Wiesen - Schafgarbe	19
■ Gundermann	8	■ Spitzwegerich	20
■ Gewöhnliches Hirtentäschelkraut	9	■ Vogelmiere	21
■ Schwarzer Holunder	10	■ Waldmeister	22
■ Echtes Johanniskraut	11	■ Wiesensauerampfer	23
■ Echte Kamille	12	■ Die kleine „Hausapotheke“	24
■ Knoblauchsrauke	13	■ Rezeptideen	25 - 26
■ Löwenzahn	14	■ Kräuterwanderungen	27

## Erkennen

Jede Pflanze gehört einer Pflanzenfamilie an, die bestimmte Erkennungsmerkmale hat. Hierzu gehören u.a. der Blütenaufbau, die Blütenform, Anzahl der Staubblätter, Art der Früchte und die Form und Anordnung der Blätter.

## Sammeln

Beim Sammeln gilt: Nur soviel wie nötig, so wenig wie möglich und in jedem Fall einen schonenden Umgang mit der Natur beachten. Selbstverständlich dürfen keine geschützten Pflanzen gesammelt werden, ebenso wenig in Naturschutzgebieten, nicht an Wegrändern, auf stark gedüngten Wiesen und selbstverständlich nur die Pflanzen, die man genau kennt.

## Verwechslungsgefahr

Hier sind zwei bzw. vier Pflanzen besonders hervorzuheben. Der Wiesenkerbel kann mit dem hoch giftigen, gefleckten Schierling verwechselt werden und der Bärlauch sieht der äußerst giftigen Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich. Beide Giftpflanzen führen nach Verzehr in der Regel zum Tod.

## Trocknen

Pflanzenteile trocknet man, indem man sie auf Tüchern ausbreitet oder in kleinen Sträußchen auf Leinen hängt. Sie sollten nicht übereinander liegen und auch nicht in der Sonne trocknen. Werden die Pflanzenteile braun, so sind die Wirkstoffe verflogen. Die beste Aufbewahrungsweise ist die Lagerung in braunen Glasgefäßen.

## Verwenden

Während Wildkräuter frisch in der Küche zu Salaten, Gemüse, als Kräuter in Dips, Saucen oder Suppen verarbeitet werden, verwendet man Heilpflanzen in der Phytotherapie u.a. in Form von Tees, Frischsäften, Badezusätzen, Spülungen, Wickeln und Umschlägen.



## Bitteres Schaumkraut

(Kreuzblütler)

**Standort:** Nass und schattig, an Bächen

**Blütezeit:** April - Juli

**Verwendete Pflanzenteile:** Das ganze Kraut

**Inhaltsstoffe:** Senfölglykoside, Vitamin C

**Indikationen:** Skorbut, Stärkung des Immunsystems, harntreibend, Stoffwechsel- und Verdauungsschwäche

**Verwendung als Heilpflanze:**

Als Tee verwendet man die getrocknete Pflanze eher selten und zwar bei Stoffwechsel- und Verdauungsproblemen.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Das bittere Schaumkraut schmeckt sehr würzig (nach Senf) und eignet sich daher gut als Gewürz für Salate, Suppen, Gemüsegerichte, Kräuterbutter und Dips. Es wird erst nach dem Kochen zugegeben.

## HINWEIS!

Unter den Kreuzblütlern finden sich keine Giftpflanzen.

Die Blüten enthalten sechs violette Staubblätter.



## Brennnessel (Brennnesselgewächs)

**Standort:** Stickstoffreicher Boden, sonnig bis schattig

**Blütezeit:** Juni – Oktober

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter, Samen

**Inhaltsstoffe:** Flavonoide, Mineralstoffe, Eisen, Vitamine A und C

**Indikationen:** Harnwegserkrankungen, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck

### Verwendung als Heilpflanze:

Getrocknete Brennnesselblätter verwendet man als Tee bei Nieren- und Blasenerkrankungen sowie bei Rheuma und Gicht, da der Tee die Giftstoffe aus dem Körper spült.

### Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die jungen Blätter schmecken sehr gut als Spinat oder Suppe. Auch Salaten, Dips oder Kräuterbutter geben die Blätter eine würzige Note.

Die Brennnesselsamen verfügen über einen hohen Eiweißgehalt und haben einen etwas nussigen Geschmack, weshalb sie gut zu einem Müsli gegeben werden können.



### HINWEIS!

Brennnesseln sollten mit Handschuhen gepflückt werden. Man zerstört die Brennhaare, indem man die Pflanzen zwischen zwei Küchentücher legt und kräftig mit einer Nudelrolle bearbeitet.



© Juana Kreßner / pixelio.de



© Rosel Eckstein / pixelio.de



## Gänseblümchen

(Korblütler)

**Standort:** Wiesen, sonnig

**Blütezeit:** April - November

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter und Blüten

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleime, Saponine, ätherisches Öl, Flavonoide

**Indikationen:** Hautleiden, Prellungen, Muskelschmerzen, regt den Stoffwechsel an

**Verwendung als Heilpflanze:**

Ein Tee aus den Blättern des Gänseblümchens regt Appetit und Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und kann durch seine krampfstillenden Fähigkeiten auch Husten lindern.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Die Knospen können mit heißem Essig übergossen und dann in Öl eingelegt werden (falsche Kapern). Die Blüten stellen eine schöne, schmackhafte Verzierung für Salate und Suppen dar. Die Blätter schmecken gut im Salat oder auch in Kräuterdips.

## HINWEIS!

Das Gänseblümchen bildet am Boden eine Blattrosette, aus der ein 4 bis 15 cm hoher Stängel mit Blüte wächst.



## Giersch (Doldenblütler)

**Standort:** Auwälder, Hecken, Gärten

**Blütezeit:** Mai – August

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Vitamin C, Kalium

**Indikationen:** Blasenentzündung, Gicht, Rheuma, Verstopfung

**Verwendung als Heilpflanze:**

Giersch kann als Tee, Frischsaft, Badezusatz oder für Umschläge verwendet werden.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Giersch gibt ein leckeres Wildgemüse oder auch Salat ab. Kleingehackt ist er in Dips oder Kräuterbutter sehr beliebt.

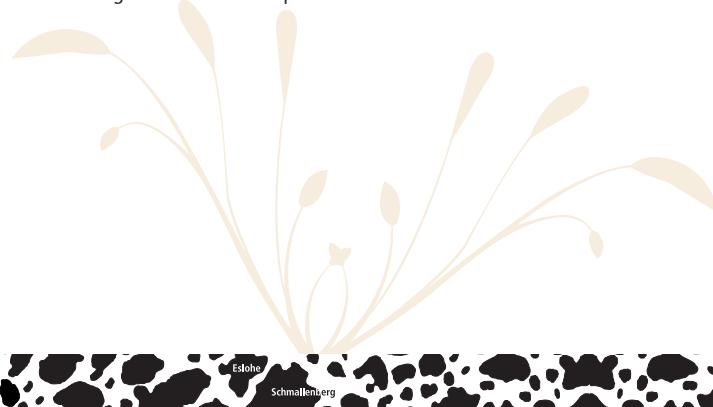


© Zanoza - Ria - Fotolia.com



### HINWEIS!

Ein wichtiges Erkennungsmerkmal ist der dreieckige Stiel. Vor allem bei Doldenblütlern sollte man Vorsicht walten lassen und lediglich Pflanzen sammeln, die man genau kennt.





## Gundermann

(Lippenblütler)

**Standort:** Überall

**Blütezeit:** März - Juli

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl

**Indikationen:** Husten, Schnupfen, schlecht heilende Wunden

### Verwendung als Heilpflanze:

Gundermanntee oder -tinktur hilft bei chronischer Bronchitis oder Schnupfen, bei Blasen- und Nierenerkrankungen. Als Kompressen oder Salbe trägt man ihn auf schlecht heilende Wunden auf.

### Verwendung in der Wildkräuterküche:

Der Gundermann schmeckt stark würzig und sollte nur in geringen Mengen verarbeitet werden, hier in Suppen und Saucen, in Kräuterbutter oder Dips. Auch Vanilleeis gibt er eine besondere Note.



## Gewöhnliches Hirtentäschelkraut

### (Kreuzblütler)

**Standort:** Nährstoff- und stickstoffhaltige Böden, Äcker, Wege, Ödland

**Blütezeit:** Januar – Dezember

**Verwendete Pflanzenteile:** Das blühende Kraut

**Inhaltsstoffe:** Flavonoide, Proteine, Vitamin C, Kaliumsalze

**Indikationen:** Menstruationsbeschwerden, hoher sowie niedriger Blutdruck, Blutstillung

#### Verwendung als Heilpflanze:

Die Samen der Pflanze wirken abführend. Ein Tee aus dem blühenden Kraut stabilisiert den Blutdruck und hilft gegen starke Monatsblutungen.

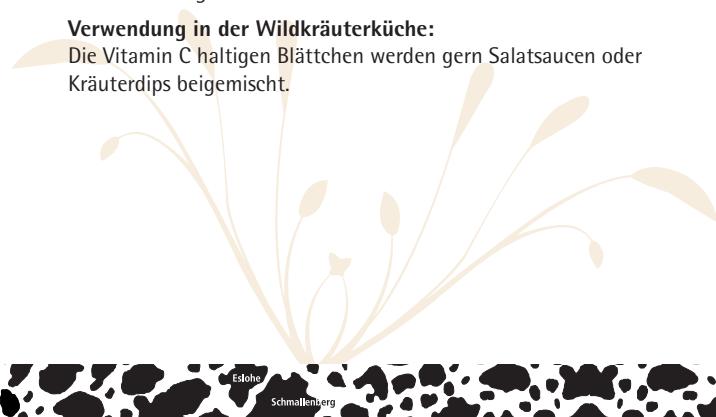
#### Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Vitamin C haltigen Blättchen werden gern Salatsaucen oder Kräuterdips beigemischt.



#### HINWEIS!

Zu erkennen ist das Hirtentäschelkraut an den herzförmigen Blättchen.





© Rita Thielicke / pixelio.de



© Uschi Dreucker / pixelio.de



© Wandersmann / pixelio.de

## Schwarzer Holunder (Moschuskrautgewächs)

**Standort:** Stickstoffhaltige, sandige oder schwach saure Lehmböden, halbschattig, Waldlichtungen, Wegränder

**Blütezeit:** Mai – Juli

**Verwendete Pflanzenteile:** Blüten und Blätter

**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle, Gerbstoffe, Schleime, Flavonoide

**Indikationen:** Erkältungskrankheiten, Nieren- und Blasenleiden

### Verwendung als Heilpflanze:

Die Blüten werden als Tee zubereitet, die Beeren als Saft oder Gelee. Holunder gilt als hervorragendes Grippemittel.

### Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Blüten können in leckere Teigvariationen getaucht und dann in Öl ausgebacken werden. In Limonaden oder Sekt getaucht ergibt es einen sehr aromatischen Geschmack. Von den Holunderblüten wie auch den Beeren kann ein wohlschmeckender Likör kreiert werden. Die Beeren eignen sich sehr gut zur Herstellung von Saft, Gelee und Marmelade.

Rohe Holunderbeeren sind leicht giftig und verursachen Erbrechen und Durchfall.

## HINWEIS!

Reifen die Beeren am Holunderstrauch, färben sich die kleinen Zweige rötlich. Auch der Duft ist unverkennbar.



## Echtes Johanniskraut (Hartheugewächs)

**Standort:** Wald- und Wegränder, Magerwiesen, Heiden

**Blütezeit:** Juni – August

**Verwendete Pflanzenteile:** Blüten

**Inhaltsstoffe:** Hypericin, Flavonoide

**Indikationen:** Leichte bis mittelschwere Depressionen, Hexenschuss, Verstauchungen, Blutergüsse

### Verwendung als Heilpflanze:

Das echte Johanniskraut ist eine alte Heilpflanze. Man sammelt die Blüten und trocknet sie zum Tee, der gegen leichte bis mittelschwere Depressionen eingesetzt werden kann. Hier ist zu beachten, dass die gewünschte Wirkung erst nach ca. 3 Wochen einsetzt.

Für die Zubereitung von Rotöl bedeckt man die Blüten mit Olivenöl und stellt es 6 Wochen lang in die Sonne. Das Öl färbt sich rot.

Eingesetzt wird es zur Einreibung gegen Verstauchungen, Blutergüsse, Schmerzen im Rückenbereich.

Lichtempfindliche Menschen sollten während einer Behandlung mit Johanniskraut die Sonne meiden, da es zu fototoxischen Reaktionen der Haut kommen kann.



### HINWEIS!

Das echte Johanniskraut erkennt man an den vielen kleinen weißen Punkten (Öldrüsen im Blatt, an den Blatträndern befinden sich schwarze Punkte). Der Stängel ist markig gefüllt (nicht hohl!). Zerreibt man die Blüten zwischen den Fingern, so entsteht eine Rotfärbung auf der Haut.



© Alexandra H. / pixelio.de



© Luise / pixelio.de

## Echte Kamille

(Korbblütler)

**Standort:** Stickstoffreiche, kalkarme Lehmböden, Wiesen, Äcker

**Blütezeit:** Mai – August

**Verwendete Pflanzenteile:** Die Blüten

**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Schleimstoffe, Flavonoide

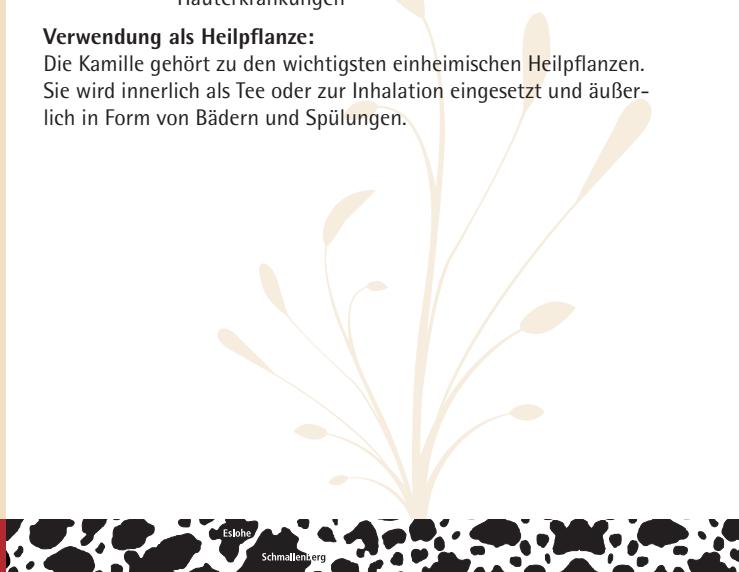
**Indikationen:** Entzündungen und krampfartige Beschwerden, Hauterkrankungen

### Verwendung als Heilpflanze:

Die Kamille gehört zu den wichtigsten einheimischen Heilpflanzen. Sie wird innerlich als Tee oder zur Inhalation eingesetzt und äußerlich in Form von Bädern und Spülungen.

### HINWEIS!

Die echte Kamille erkennt man daran, dass das Blütenköpfchen innen hohl ist.





## Knoblauchsrauke

(Kreuzblütler)

**Standort:** Laubwälder, Hecken, Wegränder, stickstoffreiche Lehmböden

**Blütezeit:** April - Juli

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter und Blüten

**Inhaltsstoffe:** Senföglykoside, ätherisches Öl, Vitamin A und C, Mineralstoffe

**Indikationen:** Atemwegserkrankungen, Insektenstiche

**Verwendung als Heilpflanze:**

Die Knoblauchsrauke wird als Breiumschlag gegen Insektenstiche eingesetzt.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Diese Pflanze muss roh zubereitet werden, da sie beim Kochen ihre Wirkstoffe verliert. Knoblauchsrauke eignet sich hervorragend als Pesto, als Beigabe zu Salaten, in Dips oder Kräuterbutter. Frische gehackte Blätter geben Gemüsegerichten oder Kartoffeln den letzten Pep.



### HINWEIS!

Die Knoblauchsrauke kann großzügig in Speisen verwendet werden, da der Knoblauchsgeschmack im Gegensatz zum Bärlauch sehr fein ist.





© berggeist007 / pixelio.de



## Löwenzahn

(Korbblütler)

**Standort:** Wiesen, Wegränder

**Blütezeit:** April - Juni

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter, Blüten, Wurzel

**Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamine

**Indikationen:** Gallenleiden, allgemeine Stärkung und Prophylaxe

**Verwendung als Heilpflanze:**

Hauptsächlich setzt man den Tee aus Löwenzahn als blutreinigendes und harntreibendes Mittel ein.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Junge Löwenzahnblätter ergeben einen schmackhaften Salat, die ungeöffneten Blütenknospen in Butter gebraten ein leckeres Gemüse. Die Blütenknospen mit heißem Essig übergossen und dann in Öl eingelebt ersetzen die üblichen Kapern.

Aus den Blüten werden Sirups oder Gelees gekocht.

Die getrocknete und zerriebene Löwenzahnwurzel dient als Kaffeesatz.

## HINWEIS!

Für Salat sollten nur junge Blätter gesammelt werden, alte Blätter sind zäh und schmecken bitter.



## Lungenkraut (Rauhblattgewächs)

**Standort:** Laubwälder und Gebüsche, schattig

**Blütezeit:** April – Juni

**Verwendete Pflanzenteile:** Das ganze Kraut

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoff, Saponine, Schleime, Flavonoide, Kieselsäure

**Indikationen:** Atemwegserkrankungen,  
Hals- und Darmentzündungen, Durchfall

### Verwendung als Heilpflanze:

Die Hauptanwendungsart ist Tee. Man kann das Lungenkraut aber auch äußerlich als Auflage zur Wundheilung einsetzen.

Lungenkraut enthält als einziges Rauhblattgewächs keine leberschädlichen Pyrrolezidinalkaloide. Somit kann die Pflanze unbedenklich verarbeitet werden.



### HINWEIS!

Das Lungenkraut hat auffällig gepunktete Blätter. Die Blüten sind oftmals zweifarbig.





## HINWEIS!

Die Stängel der Pflanze sind auffällig rot gefärbt.



## Echtes Mädesüß (Rosengewächs)

**Standort:** Feuchte sandige und lehmige Böden, sonnig bis halbschattig

**Blütezeit:** Juni – August

**Verwendete Pflanzenteile:** Das blühende Kraut

**Inhaltstoffe:** Gerbstoffe, Ätherische Öle, Flavonoide

**Indikationen:** Erkältungskrankheiten, Stärkung des Immunsystems, leichte Kopfschmerzen, wirkt schweißtreibend und beruhigend

**Verwendung als Heilpflanze:**

Das ganze blühende Kraut wird als Tee verabreicht.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Die Mädesüßblüten schmecken mandelähnlich und können auch so verwandt werden, z.B. im Müsli, in Kuchen oder auch als Süßungsmittel.



## Moschusmalve

(Malvengewächs)

**Standort:** Wiesen und Weiden, Weg- und Ackerränder, sonnig

**Blütezeit:** Juni – Oktober

**Verwendete Pflanzenteile:** Blühendes Kraut, Blüten, Wurzel

**Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle

**Indikationen:** Magen-, Darm- und Halsentzündungen, Husten

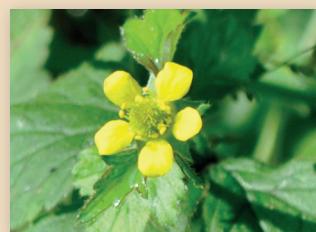
### Verwendung als Heilpflanze:

Als Tee setzt man das getrocknete Kraut mit lauwarmem Wasser an und lässt es ca. 6 Stunden ziehen, nicht aufkochen. Gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann der Tee zum Gurgeln verwandt werden.

### Verwendung in der Wildkräuterküche:

Frische Triebe, junge Blätter und Blüten ergänzen einen frischen Salat. Die Blätter können als Spinat zubereitet oder in die Suppe gegeben werden. Die Moschusmalve fördert sanft die Verdauung und regt den Stoffwechsel an.





## Echte Nelkenwurz

(Rosengewächs)

**Standort:** Nährstoffreicher Boden, halbschattig, lichte Laubwälder, Waldwege

**Blütezeit:** Mai – Oktober

**Verwendete Pflanzenteile:** Die getrocknete Wurzel

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, ätherisches Öl

**Indikationen:** Entzündungen der Harnwegsorgane, der Niere und des Magen-Darm-Traktes, Zahnfleisch- und Halsentzündungen, Durchfall

**Verwendung als Heilpflanze:**

Echte Nelkenwurz kann in eine Teemischung gegen Magen-Darmbeschwerden gegeben werden.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Die getrocknete Wurzel ersetzt das Nelkengewürz.

## HINWEIS!

Die Echte Nelkenwurz hat auffällig große Nebenblätter.



## Wiesen – Schafgarbe (Korbblütler)

**Standort:** Stickstoffhaltige Lehmböden, Wiesen, Weiden, Wegränder

**Blütezeit:** Juni – Oktober

**Verwendete Pflanzenteile:** Blühende Triebspitzen

**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Flavonoide

**Indikationen:** Magen-Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit, Förderung der Gallensekretion, Hautprobleme

### Verwendung als Heilpflanze:

Die Schafgarbe kann als Tee zubereitet oder auch äußerlich als Wickel, für Spülungen und Bäder bei Hautleiden eingesetzt werden.

### Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Blätter der Schafgarbe kann man in geringen Mengen Salatsaucen und Kräuterdips beimischen.



### HINWEIS!

Eine Haarspülung mit Blüten der Schafgarbe hellt das Haar auf.

Die fein gefiederten Blättchen nennt man auch „Wimper der Venus“.





## HINWEIS!

Der Spitzwegerich hat lange, lan-zettliche Blätter, die in einer Rosette stehen.

## Spitzwegerich (Wegerichgewächs)

**Standort:** Wiesen, Wegränder

**Blütezeit:** Mai - September

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter, Wurzeln, Samen

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Schleime, Saponine

**Indikationen:** Husten, Bronchitis, Insektenstiche, Hauterkrankungen, Verstopfung

**Verwendung als Heilpflanze:**

Ein Tee aus Spitzwegerichblättern löst den Schleim, lindert Entzündungen und wirkt gegen Krankheitserreger. Weiterhin fördert er die Verdauung und regt den Stoffwechsel an.

Spitzwegerichsaft wirkt blutreinigend und hilft der Haut beim Abheilen. Er lindert bei Insektenstichen, leichten Verbrennungen und Abschürfungen.



## Vogelmiere (Nelkengewächs)

**Standort:** Feuchte stickstoffreiche Böden, Halbschatten

**Blütezeit:** März - Oktober

**Verwendete Pflanzenteile:** Das ganze Kraut ohne Wurzel

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, ätherische Öle, Saponine, Vitamin C, viele Mineralstoffe, Eisen

**Indikationen:** Atemwegserkrankungen, innere Entzündungen, Infektionen

### Verwendung als Heilpflanze:

Die Vogelmiere wird vorwiegend als Tee verabreicht, aber auch als Salbe oder Badezusatz.

### Verwendung in der Wildkräuterküche:

Die Vogelmiere eignet sich bestens als Pesto, wobei die ganze Pflanze ohne Wurzel zerkleinert und in Öl eingelegt wird. Je nach Geschmack gibt man noch Pinienerne und Parmesan hinzu.

Auch in Wildkräutersalate oder Dips passt dieses Kraut ganz hervorragend.



### HINWEIS!

Die Vogelmiere schmeckt maisähnlich und harmoniert gut mit Äpfeln im Salat.





## HINWEIS!

Waldmeistersträußchen im Kleiderschrank vertreiben Motten.

### **Waldmeister**

**(Rötegewächs)**

**Standort:** Nährstoff- und basenreiche Böden, schattige Buchen- und Eichenwälder

**Blütezeit:** April – Mai

**Verwendete Pflanzenteile:** Das Kraut vor der Blüte

**Inhaltsstoff:** Cumarin

**Heilwirkung:** Entzündungshemmend, krampflösend und gefäßerweiternd, beruhigend

**Verwendung als Heilpflanze:**

Ein Tee aus Waldmeisterkraut lindert Kopfschmerzen und Migräne.

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Waldmeister wird in kleinen Sträußchen in Limonaden oder in Wein gelegt um eine aromatische Bowle zu bereiten. Die Pflanze muss zunächst etwas antrocknen, um die Geschmacksstoffe zu entfalten. Eine Überdosierung kann zu Kopfschmerzen führen.



## Wiesensauerampfer (Knöterichgewächs)

**Standort:** Nähr- und stickstoffreiche Böden, sonnig

**Blütezeit:** Mai - August

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter

**Inhaltsstoffe:** Vitamin C, Eisen, Oxalsäure

**Indikationen:** Verdauungsbeschwerden

**Verwendung in der Wildkräuterküche:**

Der Wiesensauerampfer kann als Gemüse, Salatbeigabe oder in Dips verarbeitet werden. Um die schädliche Wirkung der Oxalsäure zu mindern oder aufzuheben, sollte allen Gerichten ein Milchprodukt zugefügt werden (Milch, Sahne, Quark).

Menschen mit Nierenerkrankungen sollten den Sauerampfer meiden.



### HINWEIS!

Den Wiesensauerampfer erkennt man an den „Schwalbenschwänzchen“ unten am Blatt.



## Die kleine „Hausapotheke“

Die bekannteste Form der Heilpflanzenzubereitung ist der Tee. Für die äußere Anwendung eignen sich Wickel, Umschläge, Inhalationen und Bäder. Die Phytotherapie ersetzt nicht den Arzt und findet bei unterschiedlichen Erkrankungen ihre Grenzen. Dennoch kann sie bei leichten Krankheitsbildern eine Linderung oder Heilung erzielen. Hier ein paar Tipps für den Hausgebrauch:

Krankheitsbild	Hilfsmittel
Blutergüsse	Umschläge aus Ringelblumen- und Arnikablüten
Depressionen	Tee oder Bäder aus Johanniskrautblüten
Durchblutungsstörungen	Einreibungen mit Rosmarinöl
Durchfall	Tee aus Brombeerblättern, Frauenmantel- oder Odermennigkraut
Erkältung allgemein	Tee aus Lindenblüten
Fieber	Tee aus Lindenblüten und Weidenrinde
Trockener Husten, Reizhusten	Tee aus Eibischwurzel, Huflattichblättern, Königskerzenblüten und Fenchelfrüchten
Husten verschleimt	Tee aus wilden Malvenblüten, Spitzwegerich und Thymiankraut
Immunsystem	Knoblauch stärkt das Immunsystem
Insektenstiche	Auflage von Breit- oder Spitzwegerichblättern
Kopfschmerzen	Tee aus Weidenrinde oder Mädesüßblüten, Weidenrinde kann hier auch gekaut werden
Magen-Darmbeschwerden	Tee aus Pfefferminz- und Melissenblättern, Erdrauchkraut
Nieren- und Blasen-Entzündung	Tee aus Goldrutenkraut, Hauhechel- und Schachtelhalmkraut
Schlafstörungen	Tee aus Lavendelblüten, Melissenblättern und Hopfenzapfen oder Säckchen mit diesen Kräutern füllen und im Schlafzimmer aufhängen
Schnupfen/ Nebenhöhlenentzündung	Inhalationen mit Kiefern- oder Fichtennadelöl, Tee aus Königskerzenblüten und Spitzwegerichkraut
Übelkeit/Erbrechen	Tee aus Kamilleblüten, Ingwerwurzel oder Fenchelfrüchten (Fenchelfrüchte sollten während der Schwangerschaft nicht verwendet werden)



## Holunderblütenkuchen

- 8 Blütendolden
- 200 g Margarine
- 160 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 1/2 P. Backpulver
- Zitronensaft (alternativ kann auch Apfelsinensaft verwendet werden)

- 100 g Magerquark

- 4 Eier

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten, die Blüten abzupfen und unter den Teig heben. Der Kuchen wird bei 180° ca. 50 Minuten gebacken.

Holunderblüten schmecken sehr intensiv, daher sollten sie eher sparsam verwendet werden.

## Rührei mit Wildkräutern

- 10 Eier
- 2 Handvoll klein gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Gierschblätter, Löwenzahnblätter, Brennasselblätter)
- 150 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- Etwas Milch
- Für Knoblauch-Liebhaber: Es kann auch Knoblauchsrauke mit in die Eimasse gegeben werden.

- je nach Geschmack kann dieses Rezept auch mit Käse verfeinert werden (dazu geben Sie ca. 100 g geriebenen Käse mit in die Eimasse).

Den Speck auslassen, darin die Zwiebel andünsten, Kräuter zugeben, kurz mitdünsten lassen, Eier und Milch zugeben und abschmecken.

## Blätterteigtaschen mit Wildkräutern

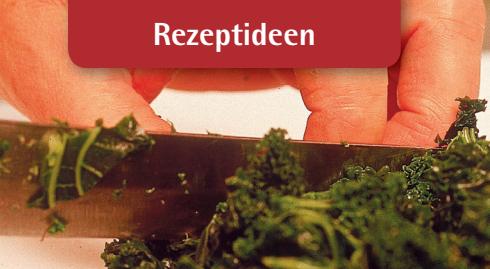
- 2 Packungen Blätterteig
- 2 Handvoll gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Bärlauchblätter, Gierschblätter, Kerbelblätter, Brennasselblätter)
- 250 g Schafskäse
- 1 große Zwiebel
- 2 dünn geschnittene rohe Kartoffeln
- 1 rote Peperoni
- Öl

Zwiebel anschwitzen, Kräuter und Kartoffeln kurz mitdünsten und mit dem gewürfelten Schafskäse mischen. Den Blätterteig ausrollen, ausschneiden und mit der Kräutermischung füllen.

Die Taschen bei 180° etwa 30 Minuten backen.

Die Blätterteigtaschen können je nach Belieben heiß oder kalt gegessen werden.





## Löwenzahnsalat

- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 1 rote Paprikaschote
- Wenige Gundermannblättchen
- Salz, Zitronensaft, Öl

Zutaten gut mischen und mit Gänseblümchenblüten verzieren.

## Wildkräutersuppe

- 1 Handvoll Wildkräuter (Brennesselblätter, Sauerampferblätter, Löwenzahnblätter, wenig Gundermannblätter)
  - 1 Zwiebel
  - Gemüsebrühe
  - Frischkäse oder Crème fraîche nach Geschmack
- Zwiebel andünsten, die klein gehackten Kräuter kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Frischkäse oder Crème fraîche abschmecken.

## Vogelmiere - Apfelsalat

- 1 Handvoll Vogelmiere
- 2 Äpfel
- 1 kleine Zwiebel
- Senf, Zitronensaft, Öl

Dieser Salat kann das ganze Jahr über frisch zubereitet werden.

## Wildkräuterbutter

- 1 Päckchen Butter
- 2 Handvoll Wildkräuter kleingehackt (Knoblauchsrauke, Gierschblätter, Brennesselblätter, Gänseblümchenblätter, Löwenzahnblätter, wenige Gundermannblättchen), Salz

Alles gut mischen und kaltstellen.

Die Butter kann auch gut eingefroren werden.

## Wildkräuterdip

- 2 Päckchen Frischkäse
- 2 Becher Joghurt
- Sahne nach Belieben
- 2 Handvoll gehackte Wildkräuter nach Geschmack (Knoblauchsrauke, Gundermann, Sauerampfer, Giersch, Löwenzahn)

Diesen Dip reicht man zu Pellkartoffeln oder kräftigem Brot.

## Wildkräuterpesto

- 2 Handvoll gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Knoblauchsrauke, ein paar Gundermannblättchen)
- Geröstete Sonnenblumen- oder Pinienkerne
- Olivenöl, etwas Gemüsebrühe, Muskat

Die gehackten Kräuter mit den anderen Zutaten mischen und zu Nudeln oder frischem Brot reichen.



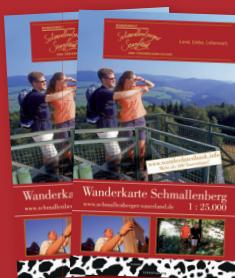
## Kräuterwanderungen

Vom Frühjahr bis zum Herbst bietet die Natur in ständigem Wechsel eine große Vielfalt an wild wachsenden Pflanzen. Erleben Sie im Jahresverlauf die verschiedensten Kräuter und Wildfrüchte. Von der Frühjahrskur zum Entschlacken bis zur Stärkung der Abwehrkräfte für den Winter – unsere heimischen Heilkräuter können zur Unterstützung unserer Gesundheit vielseitig eingesetzt werden.

Erfahren Sie auf geführten Kräuterwanderungen mehr über die Heilkraft der Wildkräuter, ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Lernen Sie das Aussehen und die wichtigsten Merkmale zur richtigen Bestimmung, um Verwechslungen mit ähnlichen Pflanzen zu vermeiden, kennen. Wir zeigen Ihnen die natürlichen Standorte und erklären, worauf Sie beim Sammeln achten müssen. Sie werden überrascht sein, welche kulinarischen Köstlichkeiten aus wilden Kräutern herzustellen sind.



## UNSER TIPP!



**Wanderkarte Schmallenberg**  
Damit Sie während Ihrer „Kräuterexpedition“ durch das Schmallenberger Sauerland immer auf dem rechten Weg bleiben empfehlen wir Ihnen die „Wanderkarte Schmallenberg“. Alle Wanderwege der Region sind dort detailliert verzeichnet. Gerne stehen wir Ihnen auch persönlich mit Rat und Tat zur Seite und empfehlen Ihnen die schönsten Wander- und Kräutertouren – sprechen Sie uns an!

**Preis mit SauerlandCARD: 4,90 €**  
Preis ohne SauerlandCARD: 5,90 €

## Impressum

### Idee, Text und Konzept:

Astrid Völlmcke, Kur und Freizeit GmbH

### Layout, Fotos und Umsetzung:

Thorsten Schulte, Kur und Freizeit GmbH

### Literaturhinweise (Kosmos Naturführer):

W.K. Fischer: „Welche Heilpflanze ist das?“

Stichmann: „Der Kosmos Pflanzenführer“

Aichele: „Was blüht denn da?“





## Service & Beratung

### Kur und Freizeit GmbH

Schmallenberger Sauerland  
Poststr. 7  
57392 Schmallenberg

Telefon: 02972/9740-41 oder  
02974/900227

Telefax: 02972/9740-26

[www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)  
[voellmecke@schmallenberger-sauerland.de](mailto:voellmecke@schmallenberger-sauerland.de)

### Ihre Ansprechpartnerin:

Astrid Völlmecke, GesundheitsServiceZentrale  
(ausgebildete Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin)

