

Giersch (Aegopodium podagraria)

Der Giersch wächst fast überall und hat schon manch einen Gärtner in Verzweiflung gebracht. Er blüht von Mai bis September in Weiß. Doch an den Blüten sollte man sich nicht orientieren, denn er lässt sich mit der giftigen Hundspetersilie oder dem gefleckten Schierling verwechseln! Du erkennst den Giersch an seinen drei gezackten Blättern auf dreikantigem Stiel mit dreigeteilten Einzelblättern. Er riecht etwas nach Petersilie.

Wirkung & Verwendung: Neben den vielen Vitaminen enthält die Pflanze Mineralstoffe, Spurenelemente und reichlich Eisen. Besonders köstlich schmecken die jungen, milden Blätter. Sie werden für Wildkräutersalate, Kartoffelgerichte oder in Suppen verwendet. Als Tee wirkt der Giersch gegen Verdauungsstörungen und Blasenentzündung.

-6-

-5-

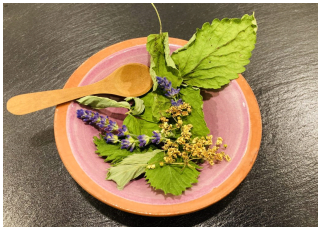
Der Frauenmantel ist leicht zu erkennen, mit seinen buschigen, gelb-grünen Blüten und den runden Keichblättern. Er gehört zu den Rosengewächsen und blüht von Mai bis September. Die Pflanze zählt zu den Heilpflanzen.



Frauenmantel (Alchemilla)

Tee.Kräuter & Tee.Blüten

Streng genommen dürfen nur Aufgüsse aus den Teeblättern „Tee“ genannt werden. Alle Zubereitungen aus anderen Kräutern, Blättern oder Blüten werden „Infusionen“ bezeichnet. Für den "Tee" können sowohl getrocknete als auch frische Pflanzen verwendet werden, obwohl Frischpflanzen vom Aroma und deren Wirkung überwiegen. Damit die wertvollen ätherischen Öle nicht verloren gehen, sollte das aufgekochte Wasser erst nach 2-3 Minuten Abkühlzeit über die Pflanzen gegossen werden. Die Ziehzeit des Tees liegt bei ca. 10-15 Minuten.



Von Juni bis Oktober blüht die Schafgarbe weiß bis hellviolett. Die buschige Stauden wird bis zu 60 cm hoch und ist an den Stängeln behaart. Die Pflanze gehört zu den Korbblütlern und wächst vor allem in Wiesen und an Weg- und Waldrändern.



Wiesn-Schafgarbe (Achillea)

Kräuter.Eigenschaften

- Brennnessel:** abschwellend, antiallergen, blutreinigend, entwässernd, entzündungshemmend, schmerzstillend, stoffwechselanregend, harntreibend
- Wiesen-Schafgarbe:** antientzündlich, appetitanregend, beruhigend, belebend, krampflösend
- Frauenmantel:** antibakteriell, antioxidativ, blutdrucksenkend, desinfizierend, krampflösend, schmerzlindernd
- Giersch:** entzündungshemmend, antibakteriell, harntreibend, entsäuernd, entkrampfend, stoffwechselfördernd

www.minibooks.ch

Obwohl sie zu den Heilpflanzen gehört, gilt sie als das Unkraut schlechthin. Sie ist eine ausdauernde Pflanze und wächst fast überall. Jeder kennt den brennenden Schmerz, den die Brennnessel bei Hautkontakt hinterlässt. Sie enthält große Mengen an Vitamin A und C, Kalzium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Des Weiteren hat sie einen sehr hohen Eiweißgehalt.

Wirkung & Verwendung: Du kannst die Brennnesselblätter wie Gemüse zubereiten. Sie schmecken besonders köstlich in Aufläufen oder mit Kartoffeln. Anders als vermutet hat die Brennnessel keinen säuerlichen, sondern einen ausgeprägten Geschmack. Als Tee getrunken, helfen die Blätter Blasenprobleme zu lindern und wirken entzündungshemmend. Auch die Samen der Pflanzen kannst du verwenden.

Superfood: Sie enthält große Mengen an Vitamin A und C, Kalzium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Des Weiteren hat sie einen sehr hohen Eiweißgehalt.

Unkraut imTee



Wildkräuter.Wissen im Hosentaschenformat

von.draussen.blog

Zusammen mit anderen Pflanzen gedeiht auch "Unkraut" zwischen den gesäten Pflanzen. Doch manche Unkräuter sind vitaminreicher als Gemüse und liefern wertvolle Nährstoffe! Zudem sind sie in rauen Mengen und kostenlos verfügbar. Das Ernten von Wildkräutern und Früchten ist grundsätzlich überall möglich und erlaubt. Voraussetzung ist, dass die Handstraußregel eingehalten wird. Mache dich zuvor mit der Pflanze vertraut und sammle nur Pflanzen, die du eindeutig erkennst.

„Jeder darf (...) wild lebende Blumen, Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige, Pflanze, die keinem Betätigungsverbot unterliegen, in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf pfleglich entnehmen und sich aneignen.“ Quelle: § 39 BNatSchG