

Kleine Kräutersammlung



GUNDERMANN

Aussehen: lila Blüten; Blätter sind „Rachen-, Nieren- oder Herzförmig“

Verwendung: bei Rachen- und Nierenbeschwerden und gelbem Schleim

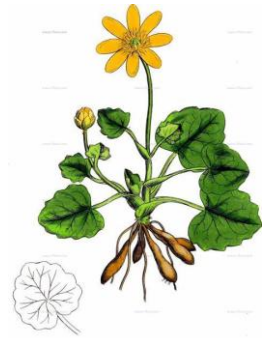
Besonderheiten: schmeckt pikant, leicht bitter

SCHARBOCKSKRAUT

Aussehen: gelbe Blüten; Blätter sind ähnlich Herzförmig wie beim Gundermann

Verwendung: früher auch schon bei Seefahrern gegen Skorbut

Besonderheiten: hoher Vitamin-C-Gehalt; schmeckt leicht bitter



SPITZWEGERICH

Aussehen: Blätter sind schmal, laufen spitz zu und ca. 10 bis 20 cm lang

Verwendung: bei offenen Verletzungen und Augenbeschwerden

Besonderheit: die Blüten schmecken wie Champignons

BREITWEGERICH

Aussehen: Blätter sind breit und oval mit glattem Rand, haben breiten Stiel und wachsen in einer Rosette; fünf bis neun Nerven an der Blattunterseite

Verwendung: bei Blasen an den Füßen

Besonderheit: wächst (nur) da, wo der Mensch läuft, also am Wegrand usw.





MÄDESÜß

Aussehen: weiße Blüten; Stängel sind rötlich überlaufen

Verwendung: als natürliches Schmerzmittel, z.B. bei Kopfschmerzen oder Völlegefühl

Besonderheit: enthält Salicylsäure; die alten Germanen haben Mädesüß früher in ihren Met gemischt, um beim Trinken/ nach dem Trinken kein Kopfweh zu bekommen

WIESENLABKRAUT

Aussehen: kahler, vierkantiger Stängel mit vielen Blattquirlen; kann bis zu 1m hoch werden; traubenartige Blütenstände aus vielen kleinen, weißen Einzelblüten

Verwendung: meistens als mildes Salatkraut

Besonderheit: wurde in vorchristlichen Zeiten aufgrund seiner Harntreibenden Wirkung mit ins Bier gegeben



KLETTEN-LABKRAUT

Aussehen: weiße Blüten; ähnlich wie das Wiesenlabkraut

Besonderheit: es klebt an der Hose, am Pulli, in den Haaren, ...

WIESENSCHAUMKRAUT

Aussehen: Blütenstiel ist rund, und von einigen zarten Blättern bewachsen; viele kleine, gefiederte weiß oder rosa Blüten; jede Einzelblüte besteht aus vier Blütenblättern

Verwendung: regt Leber und Galle an; daher gut als Kur gegen Frühjahrsmüdigkeit und zur Stärkung des Immunsystems geeignet

Besonderheit: nur in Maßen verzehren, da es sonst zu Reizungen der Magenschleimhaut kommen kann





SAUERKLEE

Aussehen: wächst in Laub- und Nadelwäldern auf eher feuchtem und saurem Boden; kleeförmige Blätter sitzen oben auf filigranem Stiel; weißen Blüten haben fünf rotgeäderte Blütenblätter; wird max. 15 cm hoch

Verwendung: im Salat (kann sogar Zitrone und Essig im Dressing ersetzen); u.a. bei Menstruationsbeschwerden

Besonderheit: enthält Oxalsäure und sollte deshalb nur in kleinen Mengen und nicht täglich verzehrt werden

LÖWENZAHN

Aussehen: gezackte Blätter; gelbe, weiche Blüte; wird zur Pusteblume

Verwendung: als Fastenbegleiter; gegen Frühjahrsmüdigkeit und leichte Kopfschmerzen; als Tee oder im Salat

Besonderheit: die jungen, zartgrünen Blätter enthalten noch nicht so viele Bitterstoffe wie die älteren Blätter und schmecken dementsprechend besser



SAUERAMPFER

Aussehen: Blätter sind glatt und dunkelgrün bis rotgrün, pfeilförmig, gestielt und vorne rund; Blütenstängel ist mit pfeilförmigen, spitz, stiellosen Blättern bewachsen, kantig und teilweise rot überlaufen

Verwendung: bei Atemwegserkrankungen und Fieber; wirkt verdauungsanregend (ist in Sinupret enthalten)

Besonderheit: enthält in geringen Mengen Oxalsäure und sollte deshalb nicht in großen Mengen verzehrt werden



BRENNNESSEL

Aussehen: Stängel ist vierkantig; Blätter sind grob gezackt und stehen paarweise, immer kreuzweise versetzt, am Stängel; Blüte (bzw. Samen) ist unscheinbar, grünlich und hängt an 2-5 cm langen Rispen; kann 50 bis 150 cm hoch werden

Verwendung: u.a. bei Erkrankungen der Milz, der Leber und der Galle; bei Pickel; im Tee

Besonderheit: enthält 40% Eiweiß und ist somit eine beliebte Proteinquelle; Samen schmecken nussig





WALDMEISTER

Aussehen: kantiger, mit Blattquirlen besetzter Stängel; 6 bis 8 Blätter sind „kreisförmig“ an einem Blattknoten; weiße Blüten; wird bis zu 30 cm hoch

Verwendung: u.a. bei Herzklopfen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen (wirkt beruhigend); in Limonade oder Bowlen

Besonderheit: als Aroma verschiedener Süßspeisen oder Limonaden; bei übermäßigem Verzehr schwach giftig

KNOBLAUCHRAUKE

Aussehen: leicht kantiger Stiel mit eher dreieckigen Blättern; kleine, weiße Blüten sitzen endständig und traubenartig am Stängel; schießt schon im Mai in die Höhe; zwischen 30-90 cm hoch

Verwendung: schleimlösend; positiver Einfluss bei Asthma, Husten und Bronchitis

Besonderheit: Henning mag keine Knoblauchrauke 😊



GIERSCH

Aussehen: Blätter haben dreikantigen, bis zu 20 cm langen Stiel und sind dreigeteilt; Blätter sind spitz, leicht behaart und haben gezähnten Rand; Blütenstängel wird bis zu 90 cm hoch und ist leicht kantig bis rund; oben sitzt 12-18 strahlige Doldenblüte

Verwendung: u.a. bei Gicht; in Limonade oder anderen leckeren Speisen

Besonderheit: Vitamin-C-Gehalt viermal höher als in Zitronen; wuchert sehr stark; schmeckt nach Karotte

Leckere Limonade aus:

- Giersch
- Waldmeister
- Gundermann
- Apfelsaft, bzw. Schweppes

Bitte esst nicht einfach irgendwelche Kräuter, sondern seid euch sicher, dass ihr das jeweilige Kraut nicht mit einem anderen – vielleicht giftigen Kraut – verwechselt habt!

Weitere Informationen zu den verschiedensten Kräutern erhaltet ihr auf www.kostbarenatur.net

