

Wild- und Heilkräuter

Entdecke die Welt der wilden Kräuter!

Gehe auf Entdeckungstour: auf der Straße, deinem Balkon oder deinem Garten, auf der Wiese, im Wald oder in den Bergen - überall blüht es! Nimm dir Zeit und schaue ganz genau hin. Du wirst so viele verschiedene Pflanzen, Farben und Formen finden und entdecken. Fasse das Kraut an und rieche an den Blättern, der Blüte. Wie fühlt es sich an? Nach was riecht es?

Um dir einen Durchblick in dieser zauberhaften Welt der Kräuter zu geben, haben wir für dich diese Bestimmungskarten gemalt. Auf der Rückseite verraten sie dir, wo du sie finden kannst, wann sie blühen, wie du sie erkennen kannst und was du aus ihnen zubereiten kannst.



Achte beim Sammeln darauf, dass

- du jedes Kraut genau kennst, bevor du es anfasst oder sammelst - frage einen Kräuterkundigen, wenn du unsicher bist.
- du nur wenige Kräuter vom selben Standort nimmst. Wurzeln in der Erde ruhen lassen.
- keine Pflanzen vom Rand einer autobefahrenen Straße oder eines Weges, auf dem Traktoren fahren oder wo mit giftigen Mitteln gespritzt wird, pflücken - nur von biologischen Feldern
- die Pflanzen gesund sind: frei von Flecken, Schädlingen, Pilzen; schau besonders unter den Blättern!
- es am Tag des Sammelns nicht regnet. Am besten soll die Pflanze am Tag des Pflückens schon etwas Sonne bekommen haben. Spät vormittags ist eine gute Pflückzeit. Die Pflanze soll vom Tau gerade getrocknet und noch voller „Morgenschwung“ sein.
- du die Kräuter nicht in Plastiktüten einsammelst. Leinensäckchen sind am besten geeignet, so dass die getrockneten Pflanzen noch ein bisschen „atmen“ können.








Wild- und Heilkräuter- Bestimmungskarten zum Ausschneiden

Anleitung: Schneide die Karten an der Linie um den Text herum aus, dann kannst du das Kartenset in der Tasche mit nach draußen nehmen. Suche die Pflanzen beim Spaziergehen und lerne sie zu unterscheiden. Vielleicht findest du auch Blätter oder Blüten, die du in der Pflanzenpresse trocknest und dann in ein Sammelbuch klebst, in dem du alles aufschreibst (siehe „Mein Herbarium“ auf Seite 31).

Wie wäre es, zu deinem nächsten Geburtstag einen „Wild- und Heilkräuter-Bestimmungs-Gang“ zu veranstalten? Für deine Gäste sind die „Bestimmungskarten“ von Vorhang Auf auch einzeln, ohne Heft erhältlich. Oder spielt Kräuter-Quiz, ob allein, mit Eltern oder Freunden: Wer erkennt welche Kräuter auf den Bildern, ohne auf der Rückseite nachzusehen?

*Viel Spaß! Die Luft ist voller Düfte und Heilkraft.
Die Welt ist so schön!*

SYMBOLE AUF DEN KARTEN

-  Esskräuter
für Wildkräutergerichte, Salat
-  Färbepflanzen
zum Stoffe-Färben und Malen
-  Giftpflanzen
Vorsicht! - Nur anschauen!
-  Pflegepflanzen
zur Hautpflege und Kosmetik
-  Heilpflanzen
Herr Dr. Kraut kennt sie gut
-  Teekräuter
Lass es dir schmecken!
-  Düngepflanzen
Helfen, Heilen und Düngen



Gewöhnliche Nachtkerze

Oenothera biennis

Lebensraum: Wegränder, Sandgruben, Steinbrüche


Standort: Sonne bis Halbschatten

Aussehen: Blätter am Boden meist eiförmig, länglich, Blätter am Stängel deutlich kleiner, glatt und unbehaart

Blüte: gelb von Juni bis September

Ernten: Blätter, Blütenstängel, Blütenknospen, Blüten, Früchte, Samen, Wurzeln von Juli bis Oktober

 als Gemüse wie Schwarzwurzel, Salate und Süßes mit Blüten dekorieren

 Hautbeschwerden (Nachtkerzenöl), Neurodermitis, Rheuma, Durchfall

Vogelmiere

Stellaria media

Lebensraum: Wiesen, Wegränder, Park, Äcker


Standort: Sonne bis Schatten

Aussehen: Blätter sind länglich eiförmig, leicht spitz zulaufend, zum Rand hin ganz glatt

Blüte: klein, weiß, sternförmig, teils das ganze Jahr, sonst ab Mitte Mai

Ernten: Blätter

 Salat, Pesto, Kräuterbutter, roh auf Butterbrot

 Blätter als Tee zubereiten

 Husten, Grippe, Gelenkrheumatismus, heilt Wunden

Große Brennnessel

Urtica dioica L.




Lebensraum: in der Nähe von Häusern, an Wald- und Wiesenrändern, Hecken, Flussufern


Standort: Sonne bis Halbschatten


Aussehen: wächst aufrecht buschig, Blätter auffallend gesägt am Rand, leicht herzförmig und spitz zulaufend.

Blüte: winzig klein, grünlich bis grüngelb von Juni bis Juli

Ernten: vor der Blüte junge Blätter und Triebspitzen

 Die Blätter wie Spinat kochen, für Smoothies und Säfte, zu Pesto verarbeiten

 Getrocknete Blätter als Tee aufgießen – kann Giftstoffe aus dem Körper spülen

 Heilt Entzündungen, macht dich stark. Blätter und Stängel sind mit Brennhaaren besetzt – es kann auf der Haut brennen.

Giersch / Geißfuß

Aegopodium podagraria


Lebensraum: in Gärten, zwischen Stauden, unter Hecken in Gruppen

Standort: Schatten


Aussehen: dreiteilige, spitze, an den Blatträndern leicht gezackte Blätter, sitzen jeweils zu dritt verzweigt

Blüte: weiß von Mai bis Juni

Ernten: junge Blätter vor der Blüte

 Junge Blätter und ganze Triebe für Suppen und Saucen, roh im Salat, für Smoothies oder fein gehackt in Kräuterbutter. Speisen mit Blüten dekorieren

 Frische und getrocknete Blätter als Tee zubereiten

 Wirkt gegen Gicht und Rheuma, fördert das Wasser lassen

Kletten-Labkraut

Galium aparine


Lebensraum: Hecken, Äcker, Gärten

Standort: Sonne bis Halbschatten

Aussehen: Blatt am Rand mit kleinen Borstenhaaren bedeckt, einzelne Blättchen haben eine Stachelspitze, Stängel behaart


Blüte: winzig, weiß von Juli bis September

Ernten: ganze Pflanze, Blüten, Samen, Triebe von Mai bis August

 Blätter und Triebspitzen wie Gemüse kochen, Blüten hübsche Dekoration.

 Getrocknetes Kraut als Tee zubereiten

 Frisches Kraut als Deo

 Nieren- und Blasenkrankungen, Appetitlosigkeit, Entzündungen (Haut)

Kraut bleibt an der Kleidung kleben, wunderbar zum Spielen.

Echter Dost/Oregano

Origanum vulgare


Lebensraum: wächst wild an sonnigen Hecken, Wiesen, lichten Wäldern


Standort: Sonne, auch Halbschatten


Aussehen: zart behaarte, eiförmige Blätter an den vierkantigen Stängeln

Blüte: rosa von Juni bis September

Ernten: Blätter und Blüten von Juni bis Oktober

 Die Blätter und Blüten kannst du frisch oder getrocknet als Gewürz verwenden

 Frische oder getrocknete Zweige oder Blätter als Tee zubereiten

 Hilft bei Magen- und Darmproblemen, Husten, Entzündungen im Rachen

Spitzwegerich

Plantago lanceolata


Lebensraum: Wiesen, Weiden, Wegränder


Standort: Sonne bis Halbschatten


Aussehen: Blätter sind schmal, laufen spitz zu, haben 5-7 Rippen, die an der Blattspitze zusammenlaufen, blattlose Stängel

Blüte: länglich oval, zarte Fäden mit weißgelben Blüten von Mai bis September

Ernten: junge Blätter vor der Blüte und Blütenstände

 Für Suppen, Salat, Pesto, Smoothies, Gemüse, Eingelegtes und Aufläufe

 Getrocknete Blätter als Tee bei Husten und Entzündungen

 Erkältung, Husten, Halsschmerzen, Wundheilung. Der Saft der zerquetschten Blätter lindert Juckreiz.

Wegwarte

Cichorium intybus


Lebensraum: Wegränder (daher auch der Name), Feldränder

Standort: Sonne bis Halbschatten


Aussehen: Blätter zum Rand gesägt, leicht behaart, Blätter zum Stiel deutlich länger und breiter, Stängel auffallend behaart

Blüte: hellblau-violett von Juni bis Oktober

Ernten: junge Blätter vor der Blüte, ältere Blätter leicht bitter, Blüten, Wurzeln von September bis Oktober

 Junge Blätter vor der Blüte als Salat, ältere Blätter wie Spinat kochen, Blüten als Kompott und Salat, getrocknete Wurzeln: Kaffeeersatz

 Getrocknete, zerkleinerte Wurzeln als Tee

 Bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit

Rotklee

Trifolium pratense


Lebensraum: auf fast allen Wiesen, an Wegrändern und Waldlichtungen


Standort: Sonne bis Halbschatten


Aussehen: heller Fleck in der Mitte vom Blatt, glatter Rand, auf beiden Seiten eine feine Behaarung, Blätter sind fast immer in Dreiergruppen angeordnet, vierblättrig selten

Blüte: rot bis lila von April bis Oktober

Ernten: Mai bis September, junge Blätter vor der Blüte, Sprossen, Blüten.

 Blüten schmecken süß, Suppen, Salate, Brotaufstrich, für Smoothies, in Teig einkneten oder als Bratling ausbacken

 Getrocknete Rotkleeblüten als Tee aufgießen

 Wundbehandlung, Husten, Durchfall, Leberbeschwerden, Rheuma, Gicht





Franzosenkraut

Galinsoga parviflora


Lebensraum: fast überall, am Feld- und Straßenrand, an Äckern, in Gärten


Standort: volle Sonne, Halbschatten


Aussehen: gerade gewachsen, spitze Blätter, Blattoberseite leicht beharrt, Ränder sind grob gesägt

Blüte: sehr kleine weiß-gelbe Blüten an langen Stielen, sehen aus wie kleine Knöpfe von Juli bis Oktober

Ernten: junge Blätter und Triebspitzen vor der Blüte von Mai-Juni

 Stängel, Blätter und Blüten für Salat oder für Smoothies, zu Pesto verarbeiten, wie Gemüse kochen

 Getrocknete Blätter als Tee zubereiten – heilend für die Leber

 Kraut auf Schnittwunden legen, wirkt blutstillend

Gänseblümchen

Bellis perennis


Lebensraum: Wiesen, Gärten, Wegränder


Standort: Sonne


Aussehen: Blatt hat eine stark abgerundete Spitze, wird zum Stiel hin schmaler, Blätter liegen ausgebreitet flach am Boden

Blüte: weiß – kleine Knöpfe von Juli bis Oktober

Ernten: Blätter, Knospen, Blüten, Samen

 Junge Blätter und Blüten für Salate, Getränke, Süßspeisen, Gelees

 Frische und getrocknete Blüten als Tee aufgießen

 Bei Prellungen und Verstauchungen: ein paar Blüten zerdrücken, dann auf der Haut verreiben; gegen Kopfschmerzen, Schwindelanfälle und Schlaflosigkeit, als Tee bei Husten und für die Verdauung

Gundermann

Glechoma hederacea


Lebensraum: Wiesen, Gärten und unter Hecken, alten Mauern


Standort: Schatten, Halbschatten


Aussehen: kriecht über den Boden, Blätter zunächst herzförmig, ausgewachsen niereenförmig, Blattrand geritzt

Blüte: zartrosa bis blauviolett von April bis Juni

Ernten: junge Blätter und Triebe vor der Blüte

 Kräuterbutter, Quark, Salat, für Eierspeisen, süße Speisen

 Getrocknetes oder frisches Kraut (Blätter und Stängel) als Tee zubereiten

 Bei Husten, Erkältung, Entzündungen, schlecht heilenden Wunden

Stinkender Storchschnabel

Geranium robertianum


Lebensraum: Wälder, beschatteten Felsen und Mauern, Gärten


Standort: Sonne, Halbschatten, Schatten


Aussehen: rötliche Blattstiele, schnabelartige Form vor der Blüte, spitze, abstehend behaarte Blätter

Blüte: rosa bis rot-violett von Mai bis Oktober

Ernten: Blätter

 Als Salat; Blüten als Dekoration; Samen für Keimlinge

 Getrocknete Blüten und Blätter als Tee

 Bei Zahnschmerzen, Prellungen, Nasenbluten, Nierenleiden, Lungenproblemen, Herpes

Weiße Taubnessel

Lamium album


Lebensraum: Weg- und Wiesenränder, Hecken, freien Flächen, Waldränder


Standort: Halbschatten, Schatten


Aussehen: Blätter sind herzförmig eiförmig, beidseitig behaart, am Rand grob gesägt, erinnern an Blätter der Brennnessel, Stängel behaart

Blüte: weiß von April bis Oktober, später grau bis hellbraun gefärbte Samen

Ernten: junge Blätter vor der Blüte, Blüten, Samen, Wurzeln von Mai bis September

 junge Blätter für Salat, Quark, Pesto, auch als Gemüse (wie Spinat), Blüten als Snack, Wurzeln als Gemüse oder Kaffeeersatz

 Blüten für Tee

 bei Magen- und Darmbeschwerden, Wunden (Haut), Husten

Tollkirsche

Atropa belladonna

Lebensraum: Waldlichtungen, an Waldrändern, Brachflächen

Standort: Halbschatten, Schatten

Aussehen: Blätter sind länglich eiförmig, zum Rand hin ganz glatt, glänzend schwarze, kirschgroße Früchte - HOCHGIFTIG

Blüte: braunviolett bis grünlich (glockig) von Juni bis August

Ernten: Nicht essen, nicht ernten!

Die Schwarze Tollkirsche ist (wirklich) giftig! Hände weg von jeglichen Versuchen.

Persischer Ehrenpreis

Veronica persica


Lebensraum: Wiesen, Rasen, Gärten, Äcker, Weinberge


Standort: Sonne bis Halbschatten


Aussehen: immergrün, kriecht am Boden, Blätter der Triebe am Boden hellgrün, Stängel kräftig und behaart

Blüte: weiß bis hell- und kräftig blau von März bis Oktober

Ernten: junge Blüten, Triebe und Blätter

 Blätter und blühende Triebspitzen als Salat- oder Gemüsebeigabe verwenden

 Frische, klein geschnittene Blätter und Spitzen der Triebe als Tee zubereiten, als Vorrat für den Winter trocken man die Pflanze mitsamt den Blüten

 Tee hilft bei Bronchitis, Magenschleimhautentzündung, bei Leber- und Nierenschwäche

Großblütige Königskerze

Verbascum densiflorum


Lebensraum: oft an freien Flächen, Bahndämmen, Schuttland, Wald- und Parkränder, in der Nähe von Ruinen


Standort: Sonne bis Halbschatten

Aussehen: 1. Jahr: fleischige Blätter mit rundlich zulaufender Form, dicht behaart, 2. Jahr: aus den Blättern wächst der Stängel, an dem gewellte und spitz zulaufende Blätter wachsen

Blüte: gelb von Juni bis September

Ernten: Blüten im August

 Limonade und als Sirup

 Reizhusten, Bronchitis, Halsschmerzen, lindert Juckreiz

Mädesüß

Filipendula ulmaria


Lebensraum: wächst, wo es nass ist: in Gräben, an Ufern und Quellen


Standort: Sonne, Halbschatten


Aussehen: Blätter sind gefiedert und gesägt, an der Unterseite weiße weiche Härchen

Blüte: weiß von Juni bis Juli

Ernten: junge Blätter, Blüten, Früchte, Wurzeln von Mai bis Oktober

 Salat, Suppen, süße Blüten für Nachtisch und Limonaden, Wurzeln für Suppe

 aus frischen, jungen Blättern, Blüten oder Wurzeln Tee zubereiten

 Bei Fieber, Erkältung, Luft im Bauch, lindert Schmerzen