

Wildkräuter als Tee oder Tinktur nutzen

Von der Soldatenpetersilie bis zum Hirtentaschenkraut

Einige unserer Wildpflanzen, im Volksmund auch „Unkräuter“ genannt, begleiten den Gartenbesitzer annähernd das Jahr hindurch bei der Gartenarbeit. Dazu zählen Gundermann, Behaartes Schaumkraut und Gewöhnliches Hirtentäschel. Ärgern sollte man sich über diese kleinen Wildkräuter nicht! Sie weisen Eigenschaften auf, die für Garten, Küche und Hausapotheke nutzbar sind.

In der freien Natur ist der Gundermann (*Glechoma hederacea*) ein weit verbreitetes Gewächs und vor allem in Wäldern, Hecken, auf Wiesen und Weiden zu finden. Dort, wie auch im Garten, vermag der kleine Lippenblütler mit seinen unterirdischen Ausläufern große Flächen zu besiedeln. Er bevorzugt nährstoffreiche, eher feuchte Böden. Ab Mai erscheinen hellblau bis hellviolette Blüten mit auffälligen Farbmarkierungen auf den Unterlippen (Saftmale), die den Insekten den Weg zum Nektar weisen.

In früheren Zeiten wurde die Pflanze vielseitig genutzt. Aufgrund des hohen Bitterstoffgehaltes galt sie bis ins 17. Jahrhundert als Bierwürze, wurde aber bald vom Hopfen verdrängt. Da die Pflanze in der Lage ist, Blei aus dem Körper auszuschwemmen, tranken Büchsenmacher und Maler, die mit diesem Stoff arbeiteten, vorbeugend Gundermann-Tee. In der Volksmedizin wurde die Pflanze früher gegen

Atemwegserkrankungen und Verdauungsstörungen eingesetzt. Die Blätter oder jungen Triebe können als Tee verarbeitet werden oder aufgrund des herben Geschmacks in geringen Mengen als Gewürz für Kräuterquark, Suppen und Salatsaucen. Besonders gut mundet es zu Gürkengerichten. Die Blüten lassen sich als hübsche Dekoration verwenden.

Im Krieg nutzten Soldaten Gundermann als Gewürz für die fade Feldküche. Daher ist die Pflanze heute mancherorts noch unter dem Namen „Soldatenpetersilie“ bekannt.

Wer eine Hexe in der Nachbarschaft oder im Dorf vermutet und ihr auf die Schliche kommen möchte, setze sich am Walpurgstag einen Kranz aus Gundermann auf den



Das Behaarte Schaumkraut schmeckt wie Kresse.

Kopf. Dann wird die Gesuchte zu erkennen sein – so glaubte man früher!

Unter Bäumen oder Sträuchern im Garten, wo keine Nutzpflanzen wachsen und behindert werden können, wird der Gundermann angesichts seiner hübschen Blüten und vielseitigen Eigenschaften von dem ein oder anderen Gartenbesitzer jetzt vielleicht doch liebevoll geduldet.



Die Schoten des „Springkrautes“ schleudern die Samen weit hinaus.

Springkraut und Gartenkresse

Das Behaarte Schaumkraut (*Cardamine hirsuta*) ist schon ab März, in milden Wintern auch schon früher mit seinen Blattrosetten im Garten zu entdecken. Der einjährige Kreuzblütler ist noch nicht lange bei uns zu Hause, da er erst Mitte

der 1970er Jahre des letzten Jahrhunderts über Baumschulen und Gärtnereien mit fremdländischen Pflanzen eingeschleppt wurde. Explosionsartig hat sich das Behaarte Schaumkraut bis heute in fast jedem Garten, aber auch in siedlungsnahen Lebensräumen, wie an Weg- und Acker-rändern, auf Brach- und Schotterflächen ausgebreitet. An den unwirtlichsten Stellen ist das bisweilen bis zu 30 cm hohe, häufig aber nur wenige Zentimeter klein bleibende Kraut zu finden. Aus der Blattrosette mit den gefiederten Blättern treiben wenig beblätterte, leicht behaarte Stängel mit kleinen weißen Blüten und gelben Staubblättern. Öff-



Wo er nicht stört, kann der Gundermann als Bodendecker eingesetzt werden.



Fotos: Gisela Tubes

Gundermann-Schokoblätter

Dazu benötigt man Gundermannblätter und Zartbitterschokolade. Die Zartbitterschokolade wird im Wasserbad geschmolzen. Mit einem kleinen Pinsel werden frische Blätter vom Gundermann mit Schokolade bestrichen. Man lässt sie trocknen und verwendet sie als Dekoration für Nachspeisen und Torten oder knabbert sie einfach so als After-Eight-Ersatz.

nen sich die Schoten, springen die Samen weit hinaus, weshalb die Pflanze mancherorts auch „Springkraut“ genannt wird. Mit unserem heimischen Großen Springkraut ist der Kreuzblütler jedoch nicht verwandt.

Den Namen „Gartenkresse“ hat das Schaumkraut seinem Geschmack zu verdanken. Wie die Kresse kann das kleine, meist unbeliebte „Unkraut“ in der Küche als Gewürz oder Salatbeigabe eingesetzt werden. Dazu eignen sich alle oberirdischen Teile. Gartenkresse ist zudem noch sehr gesund: Es weist einen hohen Vitamin-C-Gehalt auf und wirkt aufgrund der Senföle antibakteriell.

Dort, wo es stört, lässt sich die Gartenkresse leicht aus dem Boden ziehen. Wo es keiner anderen Nutz- oder Zierpflanze im Wege steht, könnte es als „wilde“ Nutzpflanze betrachtet werden.

Hirtentaschen und Schnellvermehrer

Das Gewöhnliche Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*) gehört wie das Behaarte Schaumkraut zur Familie der Kreuzblütler. Es ist fast überall zu finden, auf Äckern



Je nach Standort wird das Hirtentäschel 2 bis 60 cm hoch.

und Brachflächen, an Wegrändern und häufig im Garten. Sogar zwischen Pflastersteinen und in Mauerfugen siedelt es sich an.

Gartenkresse-Butterbrot

Eine Scheibe Brot mit Butter oder Frischkäse bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen und reichlich mit Blättern und Blütenständen der Gartenkresse bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lecker und gesund!

Die Höhe des ein- bis zweijährigen Hirtentäschels kann je nach Nährstoffgehalt des Standortes zwischen 2 und 60 cm betragen. Im Winter ist die Blattrosette

mit den gezähnten Blättern zu entdecken; sie sehen denen vom Löwenzahn ähnlich. An den im Sommer erscheinenden Blütentrieben sitzen Blätter mit pfeilförmigem, stängelumfassendem Grund.

Die dreieckigen Früchte sind unverkennbar. Die Ähnlichkeit der Schötchen mit den früher von Hirten getragenen Felltaschen haben der Pflanze den Namen „Hirtentäschel“ verliehen. Als „gewöhnlich“ werden Pflanzen bezeichnet, die sehr häufig und fast überall zu finden sind. Mit bis zu vier Generationen im Jahr und 60 000 Samen pro Pflanze zählt der Kreuzblütler zu den „Schnellvermehrern“.

Aufgrund der blutstillenden Heilwirkung mussten in Kriegszeit Schulkindern das Hirtentäschel für Lazarette sammeln. Frisches, zerstoßenes Hirtentäschelkraut wurde auf die Verletzungen gelegt. Auch gegen Nasenbluten zeigt es Wirkung (siehe „Tinktur“). Je nach Jahreszeit weisen die

Blättchen einen pikant rettichartigen oder eher bitteren Geschmack auf und können in der Küche eingesetzt werden. Der obere Teil des Stängels mit den Blüten und jungen Schötchen schmeckt mild und süß. *Gisela Tubes*

Hirtentäschel-Tinktur

Zubereitung: Frisches, blühendes Kraut vom Gewöhnlichen Hirtentäschel klein schneiden und ein Schraubglas locker befüllen. Mit Korn (mindestens 38 Prozent Alkohol) randvoll aufgießen und 14 Tage stehen lassen. Hin und wieder schütteln. Filtern und in dunkle Tropffläschchen füllen.



Die Blätter der Grundrosette des Gewöhnlichen Hirtentäschels sind wie beim Löwenzahn gezähnt.

Anwendung: 1 TL der Tinktur mit 1 Tasse Wasser verdünnen. Ein Tuch damit tränken und als blutstillende Auflage für kleine Hautverletzungen einsetzen. Bei Nasenbluten ein Wattestäbchen mit der Tinktur trän-

ken und in das betroffene Nasenloch führen. *Tubes*

Kurz notiert

Gelassenheit des Alters

Der Blick hochbetagter Menschen auf das Leben ändert sich mit den Jahren fundamental. „Es geht spätestens ab 90 nicht mehr darum, neue Abschnitte zu planen, sondern darum, das Leben im Hier und Jetzt zu genießen, in jedem Moment“, sagt Professor Hans-Werner Wahl, Altersforscher an der Universität Heidelberg, im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. Entgegen landläufiger Meinung leben nach seiner Erkenntnis nämlich viele Menschen, die sehr alt werden, nicht überwiegend in der Vergangenheit, sondern in der Gegenwart – eine fast buddhistische Gelassenheit, gepaart mit Lebensfreude, so Wahl. „Im Grunde ist es das, was man Altersweisheit nennt.“

Mit Zuversicht im neuen Jahr

Trotz aller Unsicherheiten in Bezug auf die Schuldenkrise in der Euro-Zone und die weitere

konjunkturelle Entwicklung überwiegt in der Bevölkerung der Optimismus. Eine Untersuchung des Instituts für Demoskopie in Allensbach hat ergeben: 49 Prozent der Bevölkerung blicken dem neuen Jahr mit Hoffnungen entgegen, nur 17 Prozent äußern Befürchtungen. 26 Prozent sind skeptisch. Zwar hat sich die Stimmung im Vergleich zum Vorjahr, als mit 56 Prozent der Bürger ein außergewöhnlich großer Teil der Bevölkerung optimistisch für das neue Jahr gestimmt war, etwas eingetrübt. Aber gerade im Vergleich zu früheren Jahren ist auch der aktuelle Wert als hoch zu bewerten.

Stabile Entwicklung

Eine Erklärung für die gute Stimmung liegt sicherlich darin, dass das alltägliche Leben der Bürger von den globalen Risiken bislang weitgehend abgeschirmt bleibt: Die Arbeitslosigkeit liegt auf dem niedrigsten Stand seit der Wiedervereinigung, die wirtschaftliche Situation der Bevölkerung insgesamt hat sich in den zurückliegenden Jahren stabil bis positiv entwickelt. ■