



Herbstkräuter und Wurzel graben

Kräuterwanderung
im November



Meerrettich *Ein Wunder der Natur*

Meerrettich, botanisch als *Armoracia rusticana* bekannt, ist eine Pflanze mit markanten Merkmalen, die sie leicht erkennbar machen. Die großen, länglichen Blätter, die aufrecht stehen und leicht gewellt sowie unregelmäßig gezähnt sind, sind charakteristisch für diese Pflanze. Der scharfe Geruch, der beim Zerreiben der Blätter freigesetzt wird, ist ein weiteres Unterscheidungsmerkmal, das Meerrettich von anderen ähnlich aussehenden Pflanzen wie Ampferarten abhebt. Meerrettich enthält verschiedene Inhaltsstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor sowie Senfölglykoside, die antibiotische Eigenschaften haben können. Diese machen ihn zu einer interessanten Alternative zu synthetischen Antibiotika, die oft unerwünschte Nebenwirkungen haben und zur Resistenzbildung beitragen können. Eine Tinktur aus Meerrettich und Kapuzinerkresse ist ein Beispiel für ein natürliches Antibiotikum, das sanft wirkt und das Immunsystem stärken kann, ohne die Darmflora zu schädigen. Solche Tinkturen werden traditionell zur Unterstützung bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen sowie Erkältungen eingesetzt, die durch Viren verursacht werden.



Tinktur

- Kapuzinerkresse-Blätter und Meerrettichwurzel sind bekannt für ihre antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften.
- Eine Tinktur aus diesen Zutaten kann als natürliches Antibiotikum verwendet werden, das bei verschiedenen Infektionen helfen kann.
- Für die Herstellung der Tinktur werden die Blätter grob zerschnitten und die Meerrettichwurzel gerieben, dann in ein Schraubglas gefüllt und mit Ansatzalkohol aufgefüllt.
- Die Mischung sollte zwei Wochen lang ziehen, dabei gelegentlich schütteln, dann absieben und in Flaschen abfüllen.
- Die fertige Tinktur kann bei Bedarf dreimal täglich nach dem Essen eingenommen werden, etwa 30 Tropfen jeweils.
- Es wird empfohlen, die Tinktur nicht länger als sechs Wochen einzunehmen, um Reizungen der Magenschleimhaut zu vermeiden.

10 essbare Winter - Wildkräuter

Die Nachtkerze, bekannt für ihre essbaren Wurzeln, die an Pastinaken erinnern, ist eine vielseitige Pflanze. Neben ihrem kulinarischen Wert als Gemüse, das beim Kochen eine rötliche Farbe annimmt und daher den Beinamen „Schinkenwurz“ trägt, wird sie auch in der Naturheilkunde geschätzt. Die Wurzeln sind reich an Stärke, Eiweiß und Mineralstoffen und bieten eine nahrhafte Ergänzung zu vielen Gerichten.



Die Wilde Möhre (*Daucus carota* subsp. *carota*) ist essbar und im ersten Jahr süßer als Kulturmöhren. Ihre Wurzel kann von September bis ins Frühjahr des zweiten Jahres geerntet werden. Nach dem ersten Jahr wird die Wurzel der Wilden Möhre zu hart und holzig für den Verzehr. Die Blätter und Blüten der Wilden Möhre können ebenfalls verwendet werden, z.B. als Gewürz oder in Salaten.



Die Große Klette, (*Arctium lappa*), ist eine Pflanze, die nicht nur in der Naturheilkunde geschätzt wird, sondern auch kulinarische Verwendung findet. Ihre langen Wurzeln sind reich an Kohlenhydraten und sekundären Pflanzenstoffen, was sie zu einem nahrhaften Gemüse macht. Im Mittelalter wurde die Große Klette ähnlich wie Schwarzwurzel zubereitet und gegessen. Heute wird sie für ihre antioxidativen, antiviralen und antitumoralen Eigenschaften geschätzt.



Die Vogelmiere, (*Stellaria media*), ist eine nährstoffreiche Pflanze, die oft in der Wildkräuterküche verwendet wird. Ihre grünen Blätter und weißen Blüten sind nicht nur das ganze Jahr über zu finden, sondern auch eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine und Mineralien. Frisch gepflückt, eignet sich die Vogelmiere hervorragend für Salate, Smoothies und Pesto, wobei sie nicht nur gesund, sondern auch ein leckerer Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung ist.



Gundermann (*Glechoma hederacea*) ist ein vielseitiges Kraut, das nicht nur in der Küche, sondern auch in der Naturheilkunde Anwendung findet. Es enthält ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen, Hautentzündungen und Wundheilung helfen können. Sebastian Kneipp, ein bekannter Kneippkuren-Begründer, nannte Gundermann sogar „Heil aller Welt“ aufgrund seiner medizinischen Wirkstoffe.



Die Hagebutte, oft als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet, ist eine wahre Vitamin-C-Bombe, die gerade zur kalten Jahreszeit, wenn unser Körper besonders viel davon benötigt, reif wird. Mit einem beeindruckenden Gehalt von bis zu 1250 mg Vitamin C pro 100 g übertrifft sie die Zitrone bei Weitem, die lediglich 53 mg pro 100 g aufweist. Dies macht die Hagebutte zu einer ausgezeichneten Quelle für dieses wichtige Vitamin, insbesondere während der Wintermonate. Eine beliebte Methode, um Hagebutten zu konservieren und zu genießen, ist die Herstellung eines Oxymels, einer Mischung aus Essig und Honig, die als traditionelles Heilmittel dient und das Immunsystem stärken kann.



Das Hirtentäschel, Gewöhnliches Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*), ist eine Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler und in Europa weit verbreitet. Es ist bekannt für seine essbaren Eigenschaften, sowohl die Blätter als auch die Wurzeln können verzehrt werden. Die Pflanze ist nicht nur in der Küche als würziges Kraut beliebt, sondern auch in der Naturheilkunde, wo sie aufgrund ihres Gehalts an Flavonoiden, Aminosäuren und Proteinen geschätzt wird.



Beifuß (*Artemisia vulgaris*), ist eine Pflanze mit einer reichen Geschichte und vielfältigen Anwendungen. Er wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen für seine heilenden Eigenschaften und in Ritualen verwendet. Historisch gesehen wurde Beifuß oft während der Sonnenwende geräuchert und als Schutzamulett getragen. Die Pflanze ist auch für ihre Verwendung in der traditionellen Medizin bekannt, wo sie zur Linderung von Verdauungsbeschwerden und als Hilfe bei Menstruations- und Geburtsschmerzen eingesetzt wurde. Heute wird Beifuß immer noch in der Volksmedizin geschätzt und in der Küche verwendet, um fettigen Speisen einen aromatischen Geschmack zu verleihen.



Das Gänseblümchen, (*Bellis perennis*), ist eine ausdauernde Pflanze, die häufig auf Wiesen und in Gärten anzutreffen ist. Mit ihren charakteristischen weißen Blütenblättern und gelben Blüten in der Mitte, ist es nicht nur ein hübscher Anblick, sondern auch eine Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. In der Volksmedizin wird es aufgrund seiner Inhaltsstoffe, wie Vitamin C, Magnesium und Eisen, geschätzt und für verschiedene Anwendungen genutzt.



Spitzwegerich, bekannt für seine schleimlösenden und hustenhemmenden Eigenschaften, ist ein traditionelles Mittel gegen Erkältungssymptome. Die in den Blättern enthaltenen Schleimstoffe können helfen, schmerzhaften Husten und Heiserkeit zu lindern. Als Mazerat oder in Kombination mit Honig angewendet, kann Spitzwegerich die Schleimhäute beruhigen und bei der Bekämpfung von Atemwegserkrankungen unterstützen. Es ist jedoch wichtig, bei anhaltenden Beschwerden oder dem Auftreten von Nebenwirkungen einen Arzt zu konsultieren.

