

## WILDKRÄUTER UND KNOSPEN FÜR DIE FRÜHJAHRSKUR

### Pflanzengrün – die Farbe der Gesundheit

Die wiedererwachende Natur bringt Kräuter, Knospen, Blüten hervor, die wir nach dem langen Winter für unser Wohlbefinden nützen können. Das Blattgrün von Bärlauch, Brennessel, Löwenzahn und Brunnenkresse enthält wertvolles Chlorophyll. Es unterstützt die Bildung neuer Blutzellen, stärkt das Immunsystem, reguliert die Darmtätigkeit und wirkt vitalisierend.

Mit einer Kräuterfrühjahrskur werden unsere Lebensgeister geweckt, der Stoffwechsel angeregt, Schlacken im Gewebe abtransportiert. Viele Pflanzen enthalten Bitterstoffe, die unsere Verdauungssäfte ankurbeln, Leber und Galle werden gestärkt. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: als Tee, Frühlingsalat, Kräutersuppe, Spinat oder Grüngetränk. Bei einem Spaziergang werden Kräuter frisch gesammelt, abseits von vielbefahrenen Straßen. Am besten gleich verarbeiten und genießen – Wildkräuter sind schmackhaft und voller wertvoller Inhaltsstoffe, die der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance lassen.



#### BÄRLAUCH: WALDKNOBLAUCH

Zu unseren stärksten Wildpflanzen im März zählt der Bärlauch, ein naher Verwandter des Knoblauchs. Schon Germanen und Römer kannten die Wirkung der Bärenapotheke – er harmonisiert den Kreislauf und regt die Verdauung und den Stoffwechsel an. Beim Sammeln besteht Verwechslungsgefahr mit den Blättern von Herbstzeitlose und Maiglöckchen.



#### BRUNNENKRESSE: DIE REINIGENDE

Sie enthält Vitamin C, daher schützt sie vor Erkältungen, bekämpft Bakterien und zu hohe Cholesterinwerte. Sie schmeckt scharf, erfrischend und ist mit Senf, Rettich und Raps verwandt. Vorbeugend gegen Herzinfarkt und Schlaganfall. Sie wächst gerne an Bächen und in der Au.



#### GUNDELREBE

Sie gehört zu den Lippenblütlern, hat starke Grünkraft, schmeckt würzig. Ihre Wirkung ist dank ihres Gerbstoffgehaltes wundheilend, reinigend, zum Kräutersalz gut geeignet, aber auch für Suppen und als Dekoration für bunte Kräuterbrote. Sie zählt zu den alten Zauberpflanzen und fördert unsere Intuition.



#### LÖWENZAHN: PUSTEBLUME, BUTTERBLUME

Bitter im Geschmack, wirkt sie heilsam auf die Leber und löst Gallensteine. Sie ist bedeutend als Blutreinigungsmittel und regt die Harnausscheidung an, daher wird sie auch PISSE EN LIT genannt. Alle Teile, auch die Wurzel, können geerntet und verwendet werden – als Tee, Salat, Gemüse. Der leuchtend gelbe Korbblütler besitzt Sonnensignatur. Der Löwenzahn ist eine beliebte Amulett- und Orakelpflanze.



### BRENNESSEL: DONNERNESSEL

Häufig vorkommende alte Heilpflanze, die Stickstoffböden liebt und als Unkraut bezeichnet wird. Brennesseltee wirkt entwässernd bei Rheumatismus und Gicht. Daher ist sie hervorragend geeignet zur Frühjahrskur: als Tee, Spinat, gebackene Brennesselblätter. Das Gedächtnisöl nach Hildegard v. Bingen fördert Konzentration und wirkt stark anregend. Sie fördert Lust und wirkt gegen negative Einflüsse und schützt vor neugierigen Blicken.

Fünfundzwanzig Schmetterlingsarten erfreuen sich an der Brennessel als Futterpflanze.



### GÄNSEBLÜMCHEN: DIE IMMERSCHÖNE

Es stärkt den ganzen Organismus, wirkt hautreinigend, entgiftend und nervenberuhigend. Bekannt als schleimlösendes Hustenmittel, besonders bei Kindern beliebt, das ganze Jahr verwendbar in Salben, Tees, Lebensmittel. Blüten, Knospen und Blätter kommen in Salate, aber auch als Dekoration auf Kräuterbrote. Die drei ersten Gänseblümchen im Frühjahr gegessen, sorgen für Gesundheit übers ganze Jahr.

### IMBOLC: Das Fest der Hl. Brigid

Zu Lichtmess, wenn die Tage schon spürbar länger werden, zieht Brigid, die Lichtgestalt der Kelten über das winterliche Land, rüttelt an den Bäumen, damit Saft zu fließen beginnt, sie weckt die noch schlafenden Samen in der Erde, damit der Frühling bald einzieht. Es ist die Zeit der Reinigung, Birkensaft wird gezapft, die Häuser werden mit Birkenreisig gekehrt, um den Winter zu vertreiben.



### KNOSPENKRAFT von Bäumen

Die ersten Sprossen, Kätzchen und Knospen von Bäumen und Sträuchern können wir in Form von Pflanzenauszügen, Tinkturen und Nahrungsmittel zu uns nehmen. Reich an Proteinen, Mineralstoffen und Enzymen werden die Selbstheilungskräfte in unsrem Körper gestärkt. Linde, Rosskastanie, Birke, Haselnuss und viele andere Arten werden erfolgreich in der Knospentherapie eingesetzt.

Bitte ernten Sie nur Pflanzen, die Sie sicher kennen um eine Verwechslung mit anderen Kräutern, auch giftigen, zu vermeiden. Zum Schutz der Natur nur kleine Mengen mit nach Hause nehmen, die auch wirklich verbraucht werden können.

Wenn Sie Lust haben noch mehr Kräuter kennen zu lernen, sind Sie bei einer meiner Kräuterführungen genau richtig.

### Terminankündigung:

10. Mai 2019: Kräuterführung in Kirchdorf am Inn

25. – 26. Mai 2019: Vorträge im Rahmen der Gartentage im Stift Reichersberg

©Natur- & Landschaftsführerin Brigitte Gaisböck

[brigitte.gaisboeck@gmx.at](mailto:brigitte.gaisboeck@gmx.at)





## Claudia's Kräuterrezepte:

Claudia Stopfner ist beim Tourismusverband s'Innviertel für Marketing und PR zuständig. Privat beschäftigt sie sich mit Gesundheit & Ernährung und ist seit Jahren selbst fastenerprobt.

### Bärlauch-Avocado-Aufstrich:

#### Zutaten:

1 reife Avocado  
1 Limette  
3 EL fein gehackter Bärlauch  
1 TL Sojasauce  
Prise Chilli

#### Zubereitung:

Saft der Limette mit der entsteinten und geschälten Avocado mixen, Bärlauch hinzufügen und mit Salz und Chilli abschmecken. Passt herrlich als Dip zu Gemüsesticks!

---

### „Wilde“ Suppe:

#### Zutaten:

2 Teile Blätter von „Wilden“ Kräutern wie Bärlauch, Brennessel, Brunnenkresse, Giersch  
½ l Gemüsesuppe  
1 Zwiebel  
3 EL Öl  
100 g Cashewnüsse und 200 ml Wasser in einem Mixaufsatz pürieren (Sahne als Ersatz)  
2 Zehen Knoblauch  
Salz, Muskatnuss, Pfeffer

#### Garnitur:

Blüten von Gänseblümchen, Gundelrebe, Löwenzahnblüten

#### Zubereitung:

Fein gehackte Zwiebel in Öl anschwitzen. Die Kräuter waschen, grob zerkleinern und hinzufügen; etwas anschwitzen und mit Suppe aufgießen und 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Mixstab fein pürieren. Die Knoblauchzehen pressen, hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Cashewnüsse mit Wasser in einem Mixer fein mixen und die sämige Masse zur Suppe hinzufügen, nochmals aufkochen lassen.

Zum Servieren mit den Blüten verzieren.

## Wildkräuter-Sirup

### Zutaten:

3 l Wasser, 1-2 Hand voll Holunderblüten, 1-2 Hand voll Schafgarbenblüten, 1-2 Hand voll Gundelrebenblüten, 2 Bio-Zitronen, 2-3 EL Zitronensäure, 2-3 kg Rohrzucker

### Zubereitung:

Wasser aufkochen und anschließend die Wildkräuter überbrühen, Zitronensäure, Zucker und in Scheiben geschnittene Zitronen dazugeben. Gut umrühren bis sich der Zucker auflöst und 1-2 Tage zugedeckt an einem kühlen Ort ziehen lassen. Den fertigen Sirup in saubere Flaschen füllen. Kühl und dunkel lagern.

---

## Das „Jäten war gestern, Genießen ist heute“-Smoothie-Rezept (zum Tag des Unkrautes)

### Zutaten:

1 Hand voll Wildkräuter (Giersch, Löwenzahn, Brennessel,...)  
2 Äpfel oder Birnen  
1 reife Banane  
Wasser

### Zubereitung:

Alle Zutaten fein mixen. Den Smoothie sofort genießen und sich über die wertvollen Vitaminbringer im Garten freuen!