

Kompetenznachweis NUB im urbanen Raum

Seit jeher interessiert mich das Thema Wildkräuter und Heilpflanzen. Da mein Wissen über dieses Thema begrenzt ist, wollte ich die Chance nutzen, um mein Wissen darüber in dieser Arbeit zu vertiefen. Aufgrund dessen habe ich mich entschieden eine Führung über Wildkräuter und deren Heilwirkungen für interessierte Personen zusammenzustellen und durchzuführen.

Schon zu Beginn meiner Arbeit fand ich es schwierig eine Führung im letzten Oktober zu Wildkräutern anzubieten, da diese vor allem im Frühling so zahlreich vorhanden sind und die Wildkräuter dann mit viel Kraft aus dem Boden ragen. Da der Abgabetermin von meiner Arbeit im November ansteht, entschied ich mich trotzdem eine Führung zu den Wildkräutern im Oktober anzubieten. Nachdem ich zahlreich im Internet über essbare Pflanzen im Herbst recherchierte, begab ich mich auf eine Erkundungstour in den Bireggwald, Stadt Luzern. Als ich dann eine geeignete Route ausfindig gemacht und diverse Pflanzen für diese Jahreszeit gefunden hatte, wollte ich die Rezepte etc. zusammenstellen. Als ich kurze Zeit später im Naturzentrum Pfäffikersee die Ausstellung betreute, kam ich mit einer Besucherin ins Gespräch, die sich mit Wildkräutern sehr gut auskennt. Ich war so begeistert über ihr grosses Wissen über Wildkräuter, dass ich ihr von meiner Arbeit erzählte. Zudem fragte ich sie um weitere essbare Pflanzen, die ich zurzeit ernten kann. Sie erwähnte, dass diese Jahreszeit nicht die geeignete Zeit für einen Wildkräuterspaziergang ist, da die Pflanzen zum Teil von Pilzen befallen sind und sie nicht mehr diese Frühlingsenergie vorhanden haben. Dieses Gespräch bewegte mich dazu, dass ich die vorgesehene Führung nicht im Monat Oktober sondern im März durchführen werde.

Da die Blätter am meisten Wirkstoffe vor und während der Blütezeit haben, wird die Veranstaltung auf den Frühling verlegt. Die Blätter und Blüten sollten an sonnigen Tagen in den Vormittagsstunden geerntet werden, da die Kräuter dann trocken sind. Da diese beiden genannten Faktoren die Heilkraft und Wirkung der Pflanzen unterstützt, beginnt die Veranstaltung an einem Vormittag im Frühling.

Planungsraster „Wildkräuterspaziergang“

Zeit	März / April von 10:00 Uhr – 13:30 Uhr
Ort	Bireggwald, Stadt Luzern
Zielgruppe	Erwachsene
Inhalt, Beschreibung der Aktivität	<p>1. Teil Wildkräuterspaziergang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diverse Wildkräuter zeigen und deren Heilwirkungen erklären - Sammeln von Wildkräutern
	<p>2. Teil Kochen mit Wildkräutern und Essen geniessen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suppe - Salat - Brotaufstrich - Tee
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Die TN können einzelne Wildkräuter erkennen. - Die TN können einzelne Heilwirkungen von Wildkräutern benennen. - Die TN kennen zwei Wildkräuterrezepte.
Vorbereitung / Material	<p>Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spaziergang und Feuerstelle festlegen - Wildkräuterliste für TN zusammenstellen - Wildkräuterrezepte für TN zusammenstellen - Wildkräuterbrot zuhause backen - Smoothie zuhause vorbereiten <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kochutensilien (Messer, zwei Kochtöpfe, Schnittbretter, Kochkellen, drei Schalen, Löffel, Mörser, Essgeschirr, Trinkbecher, Feuerzeug, Zeitungen, eventuell trockenes Holz)

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Stofftaschen zum Kräuter sammeln- Wasser zum Wildkräuter waschen- Öl und Essig- Gemüsebrühe- Salz und Pfeffer- Frischkäse- Sauerrahm- Rahm- Honig- Nüsse- Kartoffeln- Zwiebeln- Smoothie- Wildkräuterbrot |
|--|--|

Verlaufsplanung

Aktivität	Dauer	Sozialform	Material
<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßen und Vorstellungsrunde - Leitung erklärt den Veranstaltungsablauf 	5 – 10 Min.	Plenum	
Spaziergang: <ul style="list-style-type: none"> - Heilwirkungen von diversen Wildkräutern erläutern - Sammeln von Wildkräutern 	1 ½ Stunden	Plenum	- Stofftaschen zum Wildkräuter sammeln
Feuer entfachen, zusammen kochen und essen: <ul style="list-style-type: none"> - Gundermann-Brennesseltee - Spitzwegerich-Brennnesselsuppe - Wildkräuter-Salat - Bärlauch-Aufstrich 	45 Minuten	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> - gesammelte Wildkräuter - Geschirr - Besteck - Kochlöffel - Kochtöpfe - Schnittbretter - Schnittmesser - Schüsseln - Wasser - Kartoffeln - Zwiebeln - Pfeffer, Salz - Gemüsebrühe - Öl und Essig - Smoothie - Wildkräuterbrot - Frischkäse - Sauerrahm - Rahm - Nüsse - Honig - Feuerzeug - Zeitungen - Holz
Gemeinsames Essen	45 Minuten	Plenum	- Wildkräuterliste für TN
Abschluss	5 Minuten	Plenum	

Links

- 1.) <https://www.kostbarenatur.net/wildpflanzen-ernte-kalender-zum-sammeln/>
- 2.) <https://www.pflanzen-vielfalt.net/bestimmen-sammeln/sammelzug%C3%A4nge/fr%C3%BChlingspflanzen/>
- 3.) https://naturschutz.ch/tipps/nachhaltig-leben/10-schmackhafte-und-gesunde-wildpflanzen-fuer-den-fruehling/145221?gclid=EAlalQobChMlvcmHnMqJ9AIVkNnVCh1wUgp0EAAYA SAAEgJaQfD_BwE
- 4.) <https://www.srf.ch/sendungen/me-biodiversitaet/gesund-in-den-fruehling-mit-diesen-fuenf-wildkraeutern>
- 5.) <https://www.gesundfit.de/artikel/johanniskraut-verwendung-wirkung-nebenwirkungen-20/>
- 6.) <https://www.gartenjournal.net/wildkraeuter-im-fruehjahr>
- 7.) https://www.wildfind.com/pflanzen/essbare_wildpflanzen
- 8.) Beiser, R. (2017), Wildkräuter

Essbare Wildkräuter

Brennnessel



Sammelzeit:

Blätter: März - Mai

Frucht/Samen: August - Oktober

Verwendbare Pflanzenteile:

Junge Triebspitzen, Blätter, Samen, Wurzeln

Verwendungsideen: Salat, Tee, Frühlingsaufstrich, Chips, Smoothie, Suppe, Saft, Badezusatz, Quiche, Risotto, Auflauf

Eigenschaften: blutreinigend, entgiftend, entschlackend, harntreibend, hautreizend, sehr eisenhaltig, durchblutungsfördernd, krampflösend, stimuliert das Immunsystem, entzündungshemmend

Hilft bei: Allergie, Durchblutungsstörung, Ekzeme, Haarausfall, Gelenkschmerzen und Bluthochdruck, Harnwegentzündungen, Kopfschuppen, Pickel, Rheuma, Verstopfung, Frühlingsmüdigkeit

Tipp:

- Mit dem Nadelholz die Blätter überfahren, damit die Brennnessel einem nicht mehr brennen kann.
- Bei gekochter Form verlieren die Brennhaare ihre Wirkung.
- Junge Triebspitzen verwenden, also nur die drei oberen Blattpaare.

Geschmack: würzig-spinatartig

Giersch



Sammelzeit:

Blätter: März – April/Mai

Blüten: Juni – August

Samen/Frucht: August - September

Verwendbare Pflanzenteile:

Junge, noch glänzende Blätter, Blüten, Samen, Knospen

Verwendungsideen: Pesto, Salat, Brotaufstrich (junge Blätter), Suppe, Quiche, Pfannkuchen, Ravioli, Kräuterbutter, Smoothie

Eigenschaften: antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend

Hilft bei: Blasenentzündung, Erkältung, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Hexenschuss, Husten, Krampfadern, Rheuma, Gelenkschmerzen, Arthrose, Verbrennungen, Verstopfung, Würmer, Zahnschmerzen, Hämorrhoiden, gut für die Nieren, Harnsäurekristalle lösen

Tipp:

- Der Geschmack an älteren Blättern (dunkelgrün gefärbt) ist herber. In diesem Stadium sollten sie gekocht gegessen werden.
- Giersch eignet sich auch für einen selbst gemachten Dünger. Er ist reich an Mineralien insbesondere Kalium und hilft stark zehrenden Pflanzen wie Kartoffeln, Gurken, Tomaten, Paprika oder Kürbis.
- Die Pflanze kann am dreieckigen Blattstiel und Möhrenduft von giftigen verwechselbaren Pflanzen unterschieden werden.

Geschmack: würzig

Vogelmiere



Sammelzeit:

Blätter: März – Oktober

Blüten: April - Mai

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Stängel

Verwendungsideen: Salat, Spinatgemüse, Suppe, Brotaufstrich, Smoothie, Pesto, Auflauf, Polenta, Risotto

Eigenschaften: anregend, blutbildend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend, krampflösend, kühlend, reizmildernd, schleimlösend, schmerzstillend

Hilft bei: Entgiften, Asthma, Augenentzündungen, Ekzeme, Geschwüre, Gicht, Rheuma, Grauer Star, Hautentzündungen, Hautprobleme, Husten, Verbrennungen, Wunden, Rheuma, Schuppenflechten, Lungenleiden, Verschleimung

Verwechslungsgefahr: Ackergauchheil (giftig)

- Unterscheidungsmerkmal: Die Vogelmeiere besitzt eine Haarlinie, die von vielen kleinen Haaren gebildet werden. Sie zeigen sich dicht an dicht nur auf der einen Seite des Stängels.

Tipp:

- Rohe Vogelmeiere enthält auch einen Stoff mit dem Namen Aucubin. Dabei handelt es sich um ein Glykosid, welches sich stärkend auf unser Immunsystem auswirkt und zusätzlich dem Alterungsprozess entgegenwirkt.
- Aufgrund des Saponingehalts sollten jedoch nicht zu häufig große Mengen verspeist werden.
- Wenn Sie die Vogelmeiere essen ohne sie zu erhitzen, werden Sie von vielen wertvollen Inhaltsstoffen profitieren. Denn im Salat bleiben diese fast vollständig erhalten.

Geschmack: erinnert an jungen rohen Mais, mild-nussig

Gänseblümchen



Sammelzeit:

Blätter: Februar – September

Blüten: Februar – September

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Knospen, Blüten

Verwendungsideen: Salat, Suppe, Gemüsegerichte, Kräuterbrötchen, Kräuterquark, Kuchen und Dessert werden Blüten verwendet, Gelee oder Sirup, Smoothie, Tee, Gemüsegerichte, Quarkspeisen

Eigenschaften: blutreinigend, krampflösend, schmerzstillend, stoffwechsellanregend, verdauungsanregend

Hilft bei: Atemwegsverschleimung, Arterienverkalkung, Bronchitis, Ekzeme, Erkältungen, Fieber, Frühjahresmüdigkeit, Gebärmutterprobleme, Hautentzündungen, Husten, Leberschwäche, Lippenherpes, Pickel, Wunden, Zahnfleischentzündungen, Insektenstichen

Tipp:

- Ein Tee mit Gänseblümchen wird bei Husten, Fieber, Verschleimung von Atemwegen, Leberbeschwerden, bei Entzündungen im Beckenbereich, und nach der Geburt getrunken.
- Tee hilft gegen Akne und Hauterkrankungen.
- Vor allem junge Blätter in der Rosettenmitte verwenden. Ältere Blätter können im Übermass einen kratzigen Nachgeschmack entwickeln.

Geschmack: erinnert an Nüsslisalat, feldsalatähnlichen, nussigen Geschmack

Spitzwegerich



Sammelzeit:

Blätter: März – Mai

Blüten: Mai - Juni

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Wurzeln

Verwendungsideen: Salat, gekochte Blätter als Spinatersatz (Blätter quer zur Längsfaser schneiden), Omelette oder Rührei, Tee (bei Husten anwendbar), Suppe, Pesto, Smoothie, Aufstrich, Quark

Eigenschaften: abschwellend, antibakteriell, antiseptisch, blutreinigend, blutstillend, desinfizierend, entzündungshemmend, wundheilend, schleimlösend

Hilft bei: Bronchitis, Hautentzündungen, Husten, Insektenstichen, Juckreiz, Lungenbeschwerden, Verbrennungen, Wunden, Verletzungen, Verdauung regulieren, Asthma (Tee oder Sirup), Harnwegentzündungen und Entzündungen der Mundschleimhaut (Tee)

Tipp:

- Bei Verletzung oder Insektenstich das Spitzwegerichblatt zerreiben und auf die verletzte Stelle legen.
- Wenn die Blütenähren eine dunkle Farbe aufweisen, sind sie noch ganz jung und schmecken besonders fein.
- Samen können übers Müsli gestreut werden. Sie sind sehr schleimstoffhaltig und hat wie Leinsamen eine milde abführende Wirkung.
- Für Heilzwecke erntet man ältere Blätter während der Blüte, denn zu dieser Zeit sind die Wirkstoffe am stärksten vertreten.

Geschmack: nach längerer Kochzeit pilzartiges Aroma

Bärlauch



Sammelzeit:

Blätter: März – April

Blüte: Mai

Wurzeln: Juni – August

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln

Verwendungsideen: Pesto, Kräuterbutter, Kräuterquark, Kräuterkäse, Sauce, Suppe, Brotaufstrich, Salat, Dip, Kräutersalz, Kräuteröl, Bratkartoffeln, Auflauf, Nudelteig, Pfannkuchen

Eigenschaften: anregend, antibakteriell, blutreinigend, cholesterinsenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, entzündungshemmend, kräftigend, krampflösend, verdauungsanregend, blutbildend

Hilft bei: Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Bronchitis, Frühjahresmüdigkeit, Hautentzündungen, Hautprobleme, Magen- Darmproblemen

Verwechslungsgefahr: Maiglöckchen (giftig), Herbstzeitlosen (giftig), Aronstab (giftig)

Tipp:

- Blätter roh essen.
- Schmeckt vor der Blüte am besten.
- Auf trockenem Standort ist der Geschmack der Pflanze schärfer.
- Die Zerkleinerung von Blättern im Mixer kann zu Enzymreaktionen führen, was die Blätter bitter macht.

Geschmack: süsslich-scharfen Knoblauchgeschmack

Knoblauchsrauke



Sammelzeit:

Wurzel: März – April

Blätter: März – Mai

Blüten: Mai – Juni

Frucht/Samen: Juli – August

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln

Verwendungsideen: Salat, Kräuterquark, Pesto, Kräuter-Brotaufstriche, Suppe, Salatsauce und allgemeine Saucen, Smoothie, Gewürz, Kräuterbutter

Eigenschaften: blutreinigend, desinfizierend, entgiftend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend, verdauungsanregend

Hilft bei: Asthma, Bronchitis, Frühjahresmüdigkeit, Husten, Insektenstiche, Wunden, Würmer, Aphten, Stärkung nach Erkrankung

Tipp:

- Knoblauchsrauke sollte roh verzehrt werden, da die Inhaltsstoffe, welche für den aromatischen knoblauch-pfeffrigen Geschmack verantwortlich sind, durchs Kochen zerstört werden.
- Je jünger die Blätter desto feiner das Aroma und desto geringer die Schärfe.
- Blüten (würzig) können als Dekoration verwendet werden.
- Samen eignen sich zur Herstellung von Senf.

Geschmack: Mischung zwischen Kresse und Knoblauch. Wurzel ist aromatisch scharf, erinnert etwas an Meerrettich.

Gundermann „Wilde Petersilie“



Sammelzeit:

Blätter: März – Mai

Blüten: März - Juni

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Tribspitzen

Verwendungsideen: Würzen von

Suppen, Reisspeisen, Quiche,

Eintöpfen, Kräuterbutter, Salate

Eigenschaften: entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend, wundheilend, zusammenziehend

Hilft bei: Erkältungskrankheiten, Blasenprobleme, Bronchitis, Ekzeme, grippale Infekte, Halsschmerzen, Husten, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen, Lungenentzündungen, Nierenprobleme, Gallensteinkoliken, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen

Tipp: Der Gundermann ist sehr aromatisch. Doch er hat auch viele Bitter- und Gerbstoffe. Deswegen sollte das würzige Kraut bescheiden dosiert werden.

Geschmack: Die Blätter sind herb-aromatisch, die Blüten schmecken zart süsslich

Echtes Labkraut



Sammelzeit:

Blatt: März – Mai

Frucht/Samen: Mai – August

Verwendbare Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Samen

Verwendungsideen: Salat, Aufstrich,

Pesto, Smoothie, Suppe, Tee

Eigenschaften: beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, krampflösend, nervenstärkend, stimmungsaufhellend

Hilft bei: Durchfall, Ekzeme, Geschwüre, Hautprobleme, Lymphstau, Wunden, hohe Cholesterinwerte

Tipp:

- Junge Blätter sind für den Rohgenuss geeignet, ältere Blätter sollen für Suppen verwendet werden.
- Sommerdrink: Lege eine Handvoll blühenden Labkräuter einige Stunden in den Apfelsaft. Danach absieben und mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser aufgiessen.
- Tee hilft bei Harnwegsinfektionen

Geschmack: Triebspitzen: mild salathaltig, erinnern an milchige Maiskolben, Blütenstände honigduftend

Wildkräuterrezepte

Wildkräuter-Smoothie (wird zuhause vorbereitet)

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 2 Handvoll Vogelmiere
- 2 Handvoll Brennnesseln
- 2 Handvoll Giersch
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- Saft einer Zitrone
- Wasser

Zubereitung:

1. Die Wildkräuter waschen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren bis ein cremiger Saft entsteht. Je nach Zugabe von Wasser kann man selbständig entscheiden, wie „smooth“ er sein soll.

Gundermann-Brennnesseltee

Zutaten für eine Person:

- 2 TL Gundermann
- 3 - 4 Brennnesselblätter
- 250 ml Wasser

Zubereiten:

1. Wildkräuter waschen.
2. Das heiße Wasser über das Kraut gießen und ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen können.
3. Nach Bedarf mit etwas Honig süßen.

Spitzwegerich-Brennnesselsuppe

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 2 Handvoll Spitzwegerichblätter
- 4 Handvoll Brennnesselspitzen
- 1 - 2 Handvoll Gänseblümchenblüten
- 1 große Zwiebel
- 4 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- optional acht EL Sahne
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Wildkräuter waschen.
2. Zwiebel und Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Spitzwegerich quer zur Längsfaser klein schneiden und die Brennnesselblätter zerschneiden.
4. Zwiebel im Öl kurz andünsten, dann Kartoffeln dazu geben.
5. Nach zwei Minuten Kräuter und Gemüsebrühe in den Topf geben.
6. Die Suppe zehn bis fünfzehn Minuten kochen lassen und dann nach Wunsch Sahne dazugeben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit Gänseblümchenblüten Suppe dekorieren.

Wildkräuter-Salat

Zutaten für ca. 2 Personen:

- 2 Handvoll Vogelmiere
- 2 Handvoll Giersch
- 2 Handvoll Labkraut
- 1 Handvoll Bärlauchblätter oder Knoblauchsraukeblätter
- 5 - 7 Gundermannblätter
- Rotklee
- 5 - 10 Gänseblümchenköpfe und davon ein paar Blätter
- 6 Walnüsse
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- 4 EL Kräuternessig
- 4 EL Esslöffel Salatöl
- 1-2 Messerspitzen Wildkräutersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Vogelmiere, Giersch und Labkraut in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Bärlauch- und Gundermannblätter zerschneiden und dazugeben.
3. Zwiebeln zerhacken.
4. Für die Sauce Kräuternessig, Salatöl, Zwiebeln, Wildkräutersalz, Pfeffer, Senf und Honig verrühren und über den Salat geben.
5. Walnüsse grob hacken und darüber streuen.
6. Gänseblümchen und Rotklee als Dekoration über den Salat streuen.

Bärlauch-Aufstrich

Zutaten:

- 10 - 15 frische Bärlauchblätter
- 10 Gundermannblätter
- 10 junge Gierschblätter
- ½ Zwiebel
- 100 g Frischkäse
- 100 g Sauerrahm
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel in Würfel schneiden.
2. Wildkräuter fein hacken.
3. Frischkäse und Sauerrahm miteinander verrühren.
4. Wildkräuter und Zwiebel hinzugeben und gut vermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wildkräuterbrot

Zutaten für ca. 3 Personen:

- 900 g Ruchmehl
- 150 g Roggenschrotmehl
- 450 g 6-Korn-Schrot
- Je 1 EL Sesam, Leinsamen
- 1.5 EL Meersalz
- 1 – 2 Handvoll Wildkräuter
- 0.5 Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
- 8.5 dl Wasser, lauwarm

Zubereitung:

1. Wildkräuter in kleine Stücke schneiden.
2. Mehl, Schrot, Samen, Salz und Wildkräuter in einer Schüssel mischen, eine Mulde eindrücken.
3. Hefe und Wasser begeben, dann zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
4. Teig in drei gleich grosse Portionen teilen, auf wenig Mehl drei runde Brote formen. Mit einem Messer rautenförmig ca. 1 cm tief einschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.