

Wildkräuter

Was sind Wildkräuter?

Wildkräuter sind Pflanzen, die in der freien Natur wachsen. Sie werden nicht extra gepflanzt und gezüchtet. Für uns Menschen können sie von großem Nutzen sein – im Bereich der Naturmedizin oder als Nahrung.

Welchen Nutzen haben wir von den Wildkräutern?

Viele Wildpflanzen und Wildkräuter können wir als wunderbare Vitaminspender in unserer Nahrung gebrauchen. Giersch z.B. ist gekocht als Beilage in Suppen oder als Beigabe in Salaten als Vitamin C – Lieferant ungeschlagen. Auch können sehr kostengünstig und wirkungsvoll Heilmittel z.B. für die Erkältungszeit aus verschiedenen Kräutern, wie Spitzwegerich, Gundermann usw. hergestellt werden.

Warum sollten wir also die Wildkräuter wohl nicht nutzen wollen?

Leider gibt es auch ein paar Punkte, die gegen das Sammeln und Verwerten von Wildkräutern sprechen. Bei Verwechslungen von ungiftigen mit giftigen Pflanzen kann es zu negativen Folgen kommen. Es ist also entscheidend, sich wirklich gut auszukennen und im Zweifelsfall die Kräuter stehen zu lassen. Beispiele für Verwechslungsgefahr sind z.B. Bärlauch mit giftigen Maiglöckchen. Auch sollte man bedenken, wo gesammelt wird, da Hinterlassenschaften von Tieren im besten Fall unappetitlich, im schlimmsten Fallgefährlich werden können.

So kann ein Kräutersammeltag mit den Kindern aussehen

Eine Pflanze, die bedenkenlos gesammelt werden kann ist der Spitzwegerich – hier gibt es keine giftigen Verwechslungsmöglichkeiten. Gemeinsam schauen wir uns mit den Kindern im Voraus die Merkmale in einem Bestimmungsbuch genau an und erkunden uns ebenfalls vorher, wo bei uns Spitzwegerich wächst. Natürlich erarbeiten wir auch, warum wir die Kräuter sammeln möchten.

Mit Körbchen oder Stoffbeuteln starten wir gezielt einen Spaziergang und gehen auf Kräutersuche nach Spitzwegerich. Wir achten sehr darauf, nie die komplette Pflanze zu ernten und beschädigte und beschmutzte Blätter stehen zu lassen.

Wenn wir wieder an unserem Standort sind, kontrollieren wir nochmals ganz genau alle Blätter. Das funktioniert am besten auf einem großen hellen Tischtuch. So können sich auch noch schnell diverse Krabbeltiere in Sicherheit bringen. Jetzt vergleichen wir noch einmal gemeinsam die Merkmale aus dem Bestimmungsbuch mit der Pflanze.

Nun können wir mit den Kindern den Spitzwegerich verwerten, so z.B.:

- Kartoffel–Spitzwegerich Rahmsuppe
- Spitzwegerich Salbe oder
- Spitzwegerich Hustenelexier
- Nach weiteren Rezepten kann auch im Internet gesucht werden.

Welchen Nutzen und welche Ziele ergeben sich aus dem Sammeln und der Zubereitung von Kräutern?

- Die Natur mit ihren Wildkräutern wieder als Nahrungs- und Heilmittelquelle zu sehen.
- Durch das selbst Sammeln und der Verarbeitung bekommen wir wieder einen anderen Bezug zur Nahrung und zu Heilmitteln - mit Kindern etwas herzustellen macht Kinder besonders stolz.
- Durch genaues Hinschauen beim Studieren des Bestimmungsbuches sowie beim Sammeln und Kontrollieren der Pflanzen wird Verantwortung übernommen – das stärkt das Selbstbewusstsein.



Spitzwegerich



Breitwegerich

