



WILDE RIUBE / Carrot
Daucus carota

erkennen

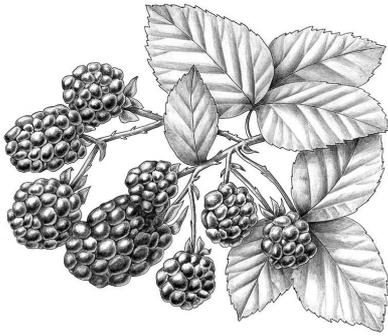
Weisse Dolde mit schwarzen Punkt in der Mitte. Gefiederte Blätter.

geniessen

Wurzel als Gemüse, Blätter und Früchte eignen sich als Gewürz für Suppen und Gemüse.

Im Altertum...

... galt die Wilde Möhre als ein beliebtes Aphrodisiakum, wurde aber auch bei Menstruationsproblemen und als Wurmkur bei Menschen eingesetzt.



Brombeere / Blackberry
Rubus armeniacus

erkennen

Unverwechselbare Frucht (Höchstens mit der Steinbeere zu verwechseln)

geniessen

Die Früchte sind lecker in Desserts, Muesli, Wähen, Sorbets oder im Salat. Brombeertee (von getrockneten Blättern) wird bei Entzündungen, Durchfall, Schnupfen, Husten, Heiserkeit und Krämpfen eingesetzt.

Mythos ...

Die Brombeere wird mit Schutz, Wiedergeburt, Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht. In der griech. Mythologie soll der Saft das Blut der Titanen darstellen.



PORTULAC / Pursaine
Portulaca oleracea

erkennen

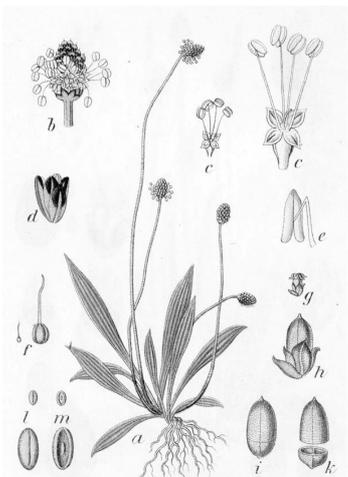
Wechselständige, leicht fleischige Blätter, kahle Stengel

geniessen

Gibt Salat eine leicht säuerliche Note. Fein auch wie Rahmspinat zubereitet oder gekocht mit etwas Butter, Salz, Pfeffer, Mehl und Ei auf Brot ("holländischer Portulak") Er enthält viel Vitamin C, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium und wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Mythologie

Der Gemüse-Portulak gilt als widerstandsfähig und wird oft mit Durchhaltevermögen und Optimismus assoziiert..



SPITZWEGERICH / Plantein
Plantago lanceolata

erkennen

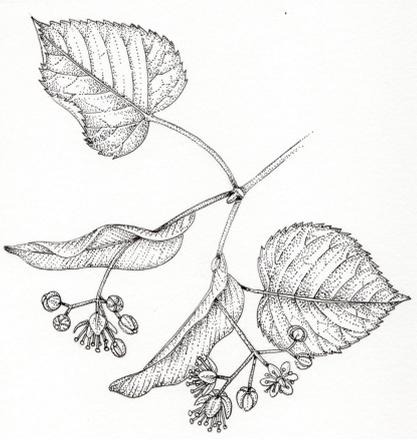
Lange, spitze Blätter, rosettenartig angeordnet mit starken Längsnerven

geniessen

Blätter, Blütenknospen, Samen und Wurzeln sind essbar. Die Blätter, Blütenknospen und Samen kann man roh essen. Vor allem die Blütenknospen schmecken champignonartig. Auf Insektenstichen wirken zerriebene Blätter aufgetragen, kühlend, respektive schmerzlindernd.

Mythologie

Bei Griechen, Kelten + Germanen ein Bote für Reisende, bzw. zur Unterwelt



LINDE / Lime Tree

Tilia cordata

erkennen

Herzförmige Blätter, typische Blüte mit weisslichen Kelch- und Kronblättern

geniessen

Aus den zarten Blättern lässt sich im Frühling ein Spinat kochen.

Die Blüten können roh dem Salat beigemischt werden oder leicht gedünstet als Gemüse zum Beispiel mit Pasta gegessen werden. Als Tee wirkt die Linde schweisstreibend, schleimlösend und wird bei Husten empfohlen.

schätzen, entdecken ...

Die Linde gilt als Kraftort, Liebesbaum, Gerichtsbaum, Tanzbaum...



MINZE / Mint

Mentha spicata

erkennen

unverwechselbarer Duft, wenn man die Blätter reibt!

geniessen

Efrischerender Zusatz zu Salaten, Desserts. Mit etwas Zucker und Knoblauch eingekocht, auch als Chutney zu geniessen. Als Tee soll die Minze anregend auf Galle wirken, antibakteriell und schmerzstillend im Magen/Darm sein.

Mythos ...

Gemäss Griechen der Eifersucht entsprungen: Als Hades die Nymphe Minthe verführte, habe seine Gattin Persephones sie in ein Kraut verwandelt.



ROSMARIN / Rosemary

Rosmarinus officinalis

erkennen

Schmale, ledrige Blätter, lila Lippenblüten, unverkennbarer Duft.

geniessen

Rosmarin passt bestens als Gewürz zu Kartoffeln, Pizza. In grösseren Mengen gehackt als Pesto oder im Teig als Rosmarinbrot. Ein Rosmarinbad soll aphrodisierend wirken - entspannend und anregend zugleich.

Mythologie

Rosmarin gilt als Geschenk der Aphrodite an die Menschheit und wird gerne in Hochzeitssträssen integriert.



GIERSCH / Bishop's Weed

Aegopodium podagraria

erkennen

Blätter mit typischer 3 x 3 Teilung. Dreieckiger Stengel. Weisse Dolden.

geniessen

Die jungen Blattspitzen kann man vom Frühling bis Spätherbst zB als Zusatz im Salat einsetzen. Ähnlich wie Petersilie. Wie alle Wildkräuter vitamin- und mineralreich. Gierschblüten kann man auch in Pfannkuchen backen.

Kulturgeschichte

Im antiken Rom diente der Giersch zur Linderung von Gicht, der „Krankheit der Könige“, zB wegen übermässigem Konsum von Fleisch und Alkohol.



HOLUNDER / Elderberry
Sambucus nigra

erkennen

Typische Form der Doldenblüten, süsslich duftend.

3

geniessen

Holunderblüten mit Zitrone in Wasser einwirken lassen und mit Zucker zu Sirup einkochen. Die Blüten schmecken sehr gut in kleinen Pfannkuchen gebacken. Der Tee lässt sich einfach durch das Trocknen von Blüten herstellen und soll die Verdauung anregen und das Immunsystem stärken.

schätzen, entdecken ...

In der Mythologie steht Holunder für Fruchtbarkeit und als Tor zur Unterwelt.



MALVE / Mallow
Malva neglecta

erkennen

Typische rund, geteilte Blätter ("Käslichrut"), lila

geniessen

Malvenblätter kann man als "vitaminreicher Snack" unterwegs zerkauen. Da zart und relativ "saftig", eignen sich die Blätter für Salate oder mit etwas Zwiebeln und Zitrone angedünstet als Spinat. Die Blüten werden für Tees (gegen Magenreizung), Salben und Cremes verwendet.

schätzen, entdecken ...

Malven-Räucherstäbe wurden zur Förderung der Fruchtbarkeit eingesetzt



SALBEI / Sage
Salvia officinalis

erkennen

Weissliche, ledrige Blätter. Unverkennbarer Duft.

geniessen

Salbei-Chips kann man sehr einfach in Öl mit etwas Salz frittieren oder z.B. mit Ofen-Gemüse backen. In Bierteig getaucht, werden sie zu knusprigen "Salbei-Müslis". Salbei-Tee gilt als antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend, z.B. bei Erkältungen.

schätzen, entdecken ...

In China, bei den Kelten gab man Salbeiblätter in Notfällen zum Kauen.



ORIGANO
Origanum vulgare

erkennen

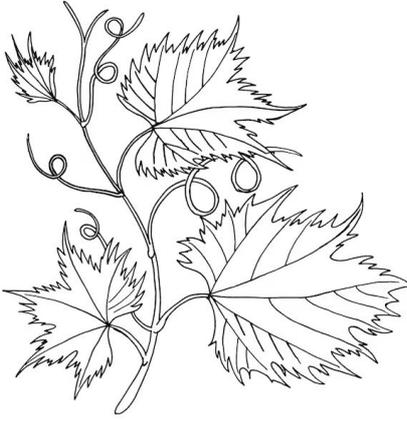
Zahlreiche, kleine, leicht eiförmige Blätter. Sehr würzig.

geniessen

Origano eignet sich für Pestos, Salate und als Gewürz für Saucen in allen mediterranen Gerichten. Die Blüten sind sehr schön in Kräuterquarks oder Salaten. Origano gilt als "Bakterienkiller".

schätzen, entdecken ...

Origano wird auch als Glückskraut bezeichnet. Gemäss griechischer Mythologie soll es von der Liebesgöttin Aphrodite erschaffen worden sein.



WEINBLÄTTER / wine

Vitis vinifera

erkennen

Typische Blattform und verzweigte Ranken, säuerlicher Geschmack

geniessen

Weinblätter kann man mit verschiedensten Inhalten füllen. Kurz Kochen (1-2 Minuten) und kalt abspülen. Zarte, junge Blätter eignen sich auch als Spinat oder Salat-Zusatz. Die Flavonoide, Polyphenole und Proanthocyanidine sollen mithelfen die Wände von Venen und Arterien zu stärken, bzw. reparieren.

schätzen, entdecken ...

Von Weinblättern zu träumen, gilt in diversen Kulturen als Zeichen für ein reiches, langes Leben.



LAVENDEL / Lavender

Lavandula angustifolia

erkennen

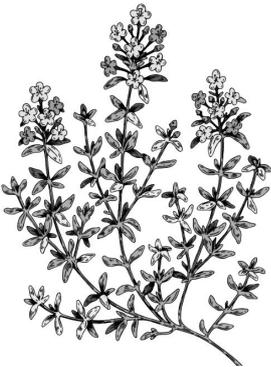
Typische lanzettliche Blätter. Blüten gleichständig eng an Stengel anliegend.

geniessen

Lavendel ist ein gesunder, schmackhafter Zusatz in Gebäcken oder als Lavendelbutter. Sehr lecker zusammen mit Minze als Sirup. Als Tee, Öl oder in Duftkissen soll es den Schlaf begünstigen.

schätzen, entdecken ...

Lavendel verkörpert in der Mythologie Heilung, Unschuld, Treue und Seelenfrieden. Von Lavare abgeleitet, dem lateinischen Wort für Waschen.



THYMIAN / Thyme

Thymus vulgaris

erkennen

Kleinwüchsig, dunkelgrüne lanzettliche Blätter. Unverkennbarer Duft.

geniessen

Lecker als Pesto oder mit Sesam auf Pizzateig (im arabischen Raum Zatar). Thymian-Zitronen-Butter ist ein einfacher, feiner Brotaufstrich. Der Tee wird bei Husten empfohlen. Thymian enthält Lithium, das antidepressive Eigenschaften hat und die Bildung von Serotonin unterstützt.

Mythologie

Thymos bedeutete in der griechischen Mythologie "Mut".



MELDE / Tree spinach

Chenopodium giganteum

erkennen

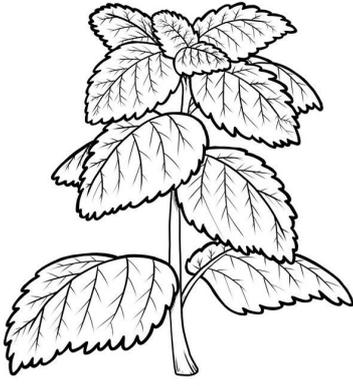
Die Innenblätter haben eine typische violette Farbe, wechselständig

geniessen

Zarte Blätter, die man gut mit etwas Zwiebeln und Öl angedünstet als Spinat essen kann. Vitamin-, mineral- und proteinreiche Basis für Smoothies oder als Zusatz zu Gnocchi oder Quiche.

nutzen

In Schweden wird die stark wachsende Pflanze auch zur Herstellung von Biokraftstoffen als Benzin-Ersatz genutzt.



MELISSE

Melissa officinalis

erkennen

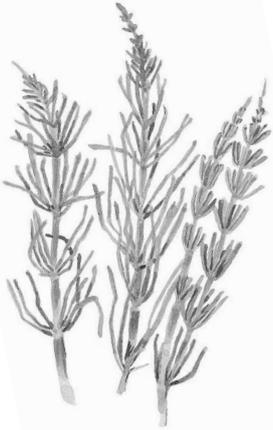
Herzförmige, kreuz-gegenständige Blätter, weisse Blüten

geniessen

Aus den zarten Blättern und Blüten können Salaten, Kräuterquarken oder Pestos beigemischt werden. Melissentee gilt als beruhigend, krampflösend, Bäder werden bei Entzündungen und zur Entspannung eingesetzt.

Kulturgeschichte

Der Name deutet auf die Nutzung als Bienenweide hin (Melis = Honig).



SCHACHTELHALM

Equisetum arvense

erkennen

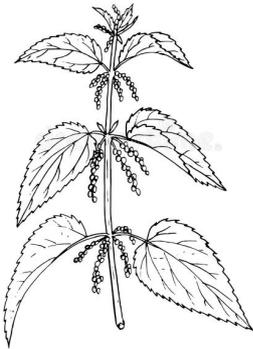
Charakteristische Wuchsform, Stengel mit sternförmigem Querschnitt, Äste in "Quirlen" angeordnet

geniessen

Junge Schachtelhalm-Zweige sind lecker im Salat. In der japanischen und französischen Küche gelten die braunen Sporenröhren als Delikatesse (angedünstet). Schachtelhalm-Sud wird bei Pflanzen gegen Blattläuse eingesetzt.

Kulturgeschichte

Auch Zinnkraut genannt, wurde es früher aufgrund des hohen Gehalts an Kieselsäure zum Putzen von Zinn verwendet.



BRENNESEL/ Nettle

Urtica dioica

erkennen

Herzförmige, gegenständige Blätter, typische Brennhaare

geniessen

Die zarten, oberen Blätter geben eine schmackhafte Suppe und eine vitamin- und proteinreiche Grundlage für Smoothies. Die kleinen Früchte können getrocknet und zB Salaten oder Müeslis beigemischt werden. Als Tee wird er bei Blasen- oder Prostatabeschwerden und Atemproblemen empfohlen.

Mythologie

In der germanischen Mythologie dem Gewittergott Donar / Thor gewidmet.



SCHAFGARBE / Yarrow

Achillea millefolium

erkennen

Fein-verästelte Blätter, Blüten in weissen, dichten Dolden. Bitter.

geniessen

Da etwas bitter, eher in kleinen Mengen in Kräuterquark, Rührei, Kräuterstrudel, Salat oder zB zu Kartoffeln beimischen. Die vielseitige Heilpflanze lässt sich zu Tee, Badezusatz oder Tinkturen verarbeiten.

Mythologie

Laut griechischer Legende soll Achilles mit Hilfe dieser Pflanze die Wunden seiner Mitstreiter im Trojanischen Krieg geheilt haben.



EICHE

Quercus rubor

erkennen

Typische Blätter mit "gewelltem" Rand, Früchte mit

geniessen

Eichen müssen zunächst geröstet, geschält und gewässert werden, um die Gerbstoffe zu entfernen. Anschliessend können die Eicheln püriert oder getrocknet und gemahlen werden. So lässt sich aus Eichelmehl zum Beispiel nährstoffreiches Brot backen.

Mythos ...

Die Eiche galt aufgrund ihrer Grösse oft als bevorzugtes Ziel für Blitze und war damit ein Symbol für die Nähe zum Göttlichen.



FELDAHORN

Acer campestre

erkennen

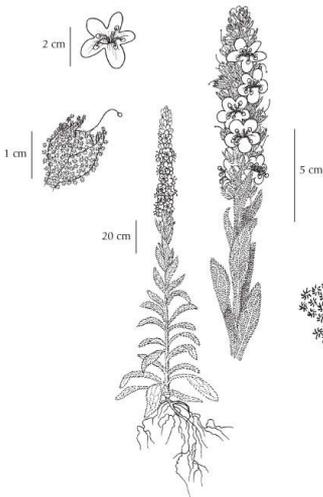
Typische Ahorn Blätter mit gerundeten Rändern, Früchte kaum angewinkelt

geniessen

Die Blüten des Feldahorns enthalten einen hohen Nektaranteil. Der Strauch bietet Vögel Schutz- und Nistplatz und ist für viele Tiere eine beliebte Nahrungsquelle. Frisch ausgetriebene Blätter und Blüten können als Salat verwendet werden.

Mythos ...

In der Mythologie steht der Ahorn für Harmonie und Vereinigung von Gegensätzen. Er wurde oft an heiligen Orten gepflanzt.



KÖNIGSKERZE/ Mullein

Verbascum thapsus

erkennen

Hohe, mehrjährige Pflanze mit gelben, typisch geformten Blüten, Grosse Rosetten

geniessen

Die leicht süsslichen Königskerzenblüten können im Salat verwendet oder zu Sirup, Sorbet oder anderen Süßspeisen verarbeitet werden. Junge Blätter auch gut im Salat

Mythologie

Die K wird mit Schutz, Heilung + Wettervorhersagen in Verbindung gebracht



MÄDESÜSS / Meadowsweet

Filipendula ulmaria

erkennen

Die Blüten verströmen insb. abends einen, honig- bis mandelartigen Geruch.

geniessen

Aus den Blüten kann man einen aromatischen Tee herstellen. Auch Rahm (for Sorbets), Bier, Wein, etc. nehmen das Aroma gut auf. Das Mädesüss ordnete man früher den Spiersträuchern (Spiraea) zu und war namensgebend für Aspirin.,,A" steht für Acetyl, „spirin“ für „Spiraeasäure“.

Mythologie

Mädesüss Büschel wurden zum aromatisieren von Böden und vertreiben von bösen Einflüssen eingesetzt.