

## (Un-)Kräuter willkommen!

Fast 30 Heilkräuterwanderer hatten sich am 9. und 10. Juni unter der Leitung von Mag. botanicus Holger Jordan, Heilkräuterschule Runkel, und Sabine Wengenroth, Brunnen Apotheke Aumenu, wieder einmal auf den Weg gemacht um die botanischen Besonderheiten der Aumenuer Flur zu erkunden.



Der Vorsitzende des Fördervereins Kultur-und Sozialzentrum Aumenu e.V., Joachim Töws, lässt sich von Magister botanicus Holger Jordan verschiedene Wildkräuter erklären. (Foto Wengenroth)

Ob Beifuß (Bitterstoffe in den Blättern), große Klette (aromatisches Mark im Stengel), Girsch (Blätter), Vogelmiere (Blätter und Blüten), Knöterich (junge Blätter), schwarzer Nachtschatten (süße reife schwarze Früchte), orientalisches Zackenschötchen (pfeffrige Früchte), oder Brennessel (junge Blätter und Samen) – wer diese (Un)Kräuter bis heute als unlieb-same Gartenbesucher loswerden wollte, heißt sie nach der 4.Aumenuer Heilkräuterwanderung willkommen, können sie doch bis auf wenige Ausnahmen den regionalen Speisezettel bereichern.

Hatten die Teilnehmer Spitzwegerich, Gundermann, Knoblauchsrauke, Schafgarbe uva. als Bestandteile eines aromatischen Pestos vom letzten Jahr noch gut in Erinnerung, lernten sie diesmal neben der arzneilichen Bedeutung kulinarische Aspekte weiterer Pflanzen kennen.

Die Brennessel als Frühlingsgemüse genossen, erfüllt dann gleich mehrere Aspekte. Die jungen Blätter schmecken gedünstet wie Spinat und phyto-therapeutisch wirken die Inhaltsstoffe stark entzündungshemmend,

besonders dort, wo verstärkt Knorpelabbau stattfindet.

Zu Beginn des 20.Jhd. wurden die Fasern aus den Stängeln zum sog. Nesselstoff oder auch „Nesselgold“ versponnen, ein robustes und je nach Sortenauswahl cremefarbenes weiches Gewebe (100% vegan!). Damit ist die Brennessel ein wahrhaft ganzheitlicher nachwachsender Rohstoff!!!



**Ackerwitwenblume**  
(*Knutia arvensis*)

Foto:

mit freundlicher Genehmigung von [www.pflanzenliebe.de](http://www.pflanzenliebe.de)

„Nur schön sein“ darf die Ackerwitwenblume, die intensiv von Insekten, insbesondere Schmetterlingen besucht wird, und somit ein wertvoller Bestandteil des ökologischen Gleichgewichtes ist. Es konnten in kurzer Zeit Perlmutterfalter, Tagpfauenauge, Bläuling, Schwalbenschanz und kleiner Fuchs beobachtet werden.

Ein anderes Insekt ist spezialisiert allein auf die Blütenpollen der Zaunrübe: die Zaunrübensandbiene, Wildbiene des Jahres 2015.



Aber Achtung: die Pflanze ist giftig! Bereits 15 der reifen Beeren können für ein Kind tödlich sein. Auch alle anderen Teile der Pflanze, Wurzeln, Ranken und Blätter, sind giftig. Das Zerreiben der Beeren auf der Haut führt zu Hautreizung und Blasenbildung.

An einem für Kinder nicht erreichbaren Platz sichert sie aber das Überleben der kleinen Wildbienenart. In der Homöopathie ist Bryonia ebenfalls ein wichtiges Mittel und wird bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen, sowie bei Erkrankungen der Bronchien eingesetzt.

Eine dem Löwenzahn ähnliche Verbreitungsform der Samen, wenn auch größer und dadurch attraktiver, besitzt der Wiesen-Bocksbart (*Tragopogon pratensis*). Er ist in allen Teilen essbar. Der Trieb der jungen Pflanze liefert ein Gemüse, das an Spargel erinnert. Die Wurzel kann ähnlich wie Schwarzwurzel zubereitet werden. Die Blätter lassen sich roh oder gekocht verwenden. In der Türkei ist er als Yemlik bekannt und wird dort gerne im Frühjahr gesammelt entweder roh in Salz getunkt, als Salat oder gekocht gegessen.



**Wiesen-Bocksbart**  
Fruchtstand (links) und  
Blüte (oben)  
(Foto: Wengenroth)

Auch diesmal rundete ein kleiner Imbiss mit Wildkräuterpesto und -käse, selbstgebackenem Brot, Beinwellröllchen, Storchschnabellikör und 40-Kräutersaft die Pflanzenexkursion ab, sodass die Teilnehmer nach den hochsommerlichen Temperaturen erfrischt und gestärkt den Heimweg antreten konnten.

Wer im nächsten Jahr wieder mit dabei sein will, der erhält nähere Informationen auf der Homepage der Heilkräuterschule Runkel oder der Brunnen Apotheke Aumenau. (Bilder und Bericht: Sabine Wengenroth)