



Bezirksverband  
Mittelrhein e.V.



Diakonie



# *Die Welt der Kräuter*

## *Ein Projekt für Frauen*



**Vielfalt ist unsere Stärke.**

Kooperationsprojekt im rechtsrheinischen Köln  
von den Integrationsagenturen und deren Fachkräften im Sozialraum

Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Mittelrhein e.V., Nuran Kancok  
Caritasverband für die Stadt Köln e.V., Marion Effinger  
Diakonie Köln und Region, Caterine Münch  
Synagogen-Gemeinde Köln, Stella Shcherbatova  
Bürgerzentrum Vingst-Vingster Treff, Patricia Duda

September 2012 – April 2013

Dokumentation:

Susanne Schmidt

Integrationsagentur AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.

## *Inhaltsverzeichnis*

<i>Eine Projektidee und ihre Durchführung</i>	<i>3</i>
<i>„Heilende Kräuter“</i>	<i>4</i>
<i>„Naturkosmetik“</i>	<i>8</i>
<i>„Naturmedizin“</i>	<i>13</i>
<i>„Gesund mit Kräutern“</i>	<i>18</i>
<i>„Essbare Wildpflanzen“</i>	<i>22</i>
<i>„Guten Appetit!“</i>	<i>27</i>

## *Eine Projektidee und ihre Durchführung*

Die Idee zum Projekt entstand im Frühjahr 2012 im interkulturellen Zentrum der AWO Köln in der Olpener Straße. Hier ist Nuran Kancok von der AWO am Mittelrhein in der Förderung bürgerschaftlichen Engagements und der Sozialraumarbeit aktiv. Frauen verschiedener Herkunft äußerten im Zentrum den Wunsch, zusammen zu kommen und sich zu einem sie alle betreffenden Thema auszutauschen.

„Die Welt der Kräuter“ zum Inhalt einer Veranstaltungsreihe zu machen, stieß schnell auf offene Ohren, nicht nur bei den Besucherinnen des Zentrums, sondern auch bei den anderen Trägern der Freien Wohlfahrtspflege. Mitarbeiterinnen der Kölner Integrationsagenturen von Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie, Synagogen-Gemeinde Köln und Vingster Treff fanden sich im Sommer 2012 zusammen, um ein Forum zu schaffen, das die Kommunikation zwischen den Frauen und ihren Kontakt zu den verschiedenen interkulturellen Zentren fördert. Sie wurden in die Räume der jeweils anderen Träger eingeladen und lernten deren Angebotsspektrum kennen.

Dass das Thema „Kräuter“ für viele Frauen eine Bedeutung hat, ist am besten in dem Satz einer Referentin ausgedrückt, die ihr Wissen über Kräuter durch Informationen von Einwanderinnen, meist der ersten Generation, bereichert:

*„Viele Frauen hier in Deutschland bauen sich  
in ihren Gärten ihre Heimat“*

Die Treffen wurden abwechselnd organisiert und die jeweilige Referentin eingeladen. Den Auftakt machte die Integrationsagentur der AWO am Mittelrhein am 27. September 2012 mit Astrid Gloria, der Kochzauberin, und dem Thema *„Heilende Kräuter“*. Am 22. November folgte das Interkulturelle Zentrum Buchheim der Diakonie. Es lud zur *„Naturkosmetik“* ein und hatte dafür Birgit Braun, eine Spezialistin auf dem Gebiet der Naturaromen und –duftstoffe, engagiert. *„Naturmedizin“* war das Thema der dritten Veranstaltung, die die Synagogen-Gemeinde Köln in ihrem Begegnungszentrum in Porz am 25. Januar 2013 durchführte. Hier referierte die Frauenheilkundlerin Dr. Irena Freund. *„Gesund mit Kräutern“* hieß das Treffen am 05. März 2013 im Caritaszentrum Kalk. Fatma Gürsoy ließ hier die Frauen an ihrem reichhaltigen Wissen über Kräuter und essbare Pflanzen teilhaben. Der Vingster Treff hat am 23. April 2013 die Türen geöffnet, um zum Thema *„Essbare Wildpflanzen“* einzuladen. Helga Schmidt, die sich seit 35 Jahren von Wildpflanzen ernährt, gab hier einen Ausschnitt aus ihrem Wissen preis.

Bei jedem Treffen konnten in einem anregenden Praxisteil alle Frauen aktiv werden. Ein intensiver Austausch und das große Wissen der Teilnehmerinnen zu den Kräutern, Heilpflanzen und essbaren Pflanzen bereicherten die Zusammenkünfte und sind wertvoller Bestandteil dieser Dokumentation. Deutlich wird auch, dass eine größere Vernetzung und intensive Kommunikation unter den Frauen und den Trägern durch das Projekt erzielt werden konnte. An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank an alle Teilnehmerinnen, die Organisatorinnen und die Referentinnen. Letztere waren freundlicherweise bereit, den Text der Dokumentation zu ihren jeweiligen Beiträgen gegenzulesen und „abzusegnen“.

# „Heilende Kräuter“

Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Mittelrhein e.V.



Bezirksverband  
Mittelrhein e.V.



## Liebe Frauen,

wir laden Sie herzlich zu unserem ersten Treffen „Heilende Kräuter“ ein. An diesem Tag möchten wir uns kennenlernen und uns über das Wissen und die Erfahrungen mit Kräutern austauschen. Die Zauberköchin **Astrid Gloria** wird uns in das Wunder der Kräuterwelt einführen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Zeit:** Donnerstag, 27.09.2012, von 9.30 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Arbeiterwohlfahrt, Interkulturelles Zentrum, Olpener Str.145,  
51103 Köln - Höhenberg



Bei diesem ersten Treffen waren um die 35 Frauen von allen beteiligten Trägern anwesend. Der Raum im interkulturellen Zentrum war einladend vorbereitet, die Tische herbstlich dekoriert. Auf einem separaten Tisch standen die von den Frauen zuvor gesammelten getrockneten und ebenso eine Auswahl frischer Kräuter. Verschiedene Tees waren daraus aufgebrüht worden, die während der Veranstaltung probiert werden konnten. Dazu gehören Salbei-, Lindenblüten-, Rosenblätter- und Minztee.

Nuran Kancok begrüßte die Teilnehmerinnen und die Vertreterinnen der anderen Verbände und leitete über zu Astrid Gloria, die sich selbst als „Kochzauberin“ vorstellt. Auf ihrer Homepage ([www.astridgloria.de](http://www.astridgloria.de)) ist zu sehen, worum es ihr geht: um eine...

*„Ernährung, die dem Körper gut tut  
und auch die Seele nährt“*

Ihrem Internetauftritt ist auch zu entnehmen, dass sie seit 15 Jahren hauptberufliche Zauberkünstlerin, Kabarettistin und Komikerin ist. Außerdem kocht sie leidenschaftlich gern und hat sich viel mit dem Thema "Ernährung" beschäftigt. Auf der Suche nach einer Ernährung, die dem Körper gut tut, hat sie eine vegetarische Kochausbildung und eine zur Ernährungsberaterin absolviert. In ihren "Magischen Koch-Shows", die seit fast vier Jahren in Köln laufen, fügt sie all dieses Wissen zusammen und freut sich über die glücklich-zufriedenen Gesichter ihres Publikums.

Nun gab sie aus ihrem Repertoire eine reichhaltige Kostprobe für die vielen interessierten Frauen im interkulturellen Zentrum. Bunt gekleidet, offenherzig, lebhaft zog sie die Frauen in ihren Bann. Erzählte von ihrem Kräutergarten in Poll am Rhein, in dem auch ihr bunter Wohnwagen steht und aus dem sie Kräuter für die Show mit gebracht hatte, die die Frauen nun fühlen, schmecken und riechen konnten.

Das Kräuterquiz, das sie vorbereitet hatte, zeigte das vielfältige Wissen, das unter den Teilnehmerinnen vorhanden ist. Sie waren aufgefordert, 17 verschiedenen Kräutern deren Namen zuzuordnen. Dabei hielt Astrid Gloria die frischen Kräuter abwechselnd in die Höhe und fragte in die Runde, welche davon den Frauen bekannt sind und wofür sie nützlich sind. Die Kräuter wurden weiter gereicht und mit allen Sinnen erlebt. Dabei entstand eine rege Diskussion darüber, was man mit Rosmarin, Kapuzinerkresse, Koriander, Lavendel, Salbei, Estragon oder Thymian alles zubereiten kann. Es stellte sich heraus, dass viele Kräuter bei den Frauen bekannt und sehr beliebt sind und zu unterschiedlichen Zwecken verwendet werden. Man hörte im Raum ein Wortgemisch aus Deutsch, Persisch, Russisch und Türkisch, und Astrid mittendrin. Bis auf ganz wenige Ausnahmen wie z.B. Tagetes oder Stevia gelang das Erkennen der Kräuter vorzüglich! Hier zunächst Informationen zur Stevia-Pflanze:

## ***Stevia***

Der Süßstoff, der aus der Stevia-Pflanze gewonnen wird, ist in Deutschland noch weitgehend unbekannt. Erst ab 2008 begannen verschiedene Länder, das aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* („Süßkraut“, auch „Honigkraut“) gewonnene Stoffgemisch als Süßstoff einzuführen.

Gewonnen werden die wertvollen Inhaltsstoffe der Stevia-Pflanze aus deren Blättern. Man kann Stevia auch zum Backen verwenden, da deren Wirkstoffe eine Erhitzung von bis 200 Grad Celsius aushalten.

### Wirkungen:

- 30 mal süßer als Zucker
- für Diabetiker geeignet
- ideale Süße für Kinder, soll Kariesbildung und Zahnbelag hemmen
- wird verwendet zur Blutdruckregulierung
- zum Backen und Kochen geeignet, hitzebeständig bis 200°C
- als Zahnputzmittel geeignet
- unterstützt bei äußerlicher Verwendung Wundheilungen

2011 hat die EU-Kommission die Verarbeitung des natürlichen Stevia-Süßstoffs Steviolglycosid in Lebensmitteln und Getränken erlaubt. Die Vermarktung der Pflanze und ihrer Blätter ist jedoch aufgrund kontroverser Studien zu den Risiken der Wirkung noch untersagt. Einige Teilnehmerinnen im interkulturellen Zentrum wiesen darauf hin, dass der Grund in der Lobby der Zuckerindustrie liegt, die aus wirtschaft-

lichem Interesse heraus keine Konkurrenz am Markt duldet, die dem herkömmlichen Zucker in so vielen Aspekten überlegen ist.

Beim Herumreichen von Artischockenblättern und Maisgriffel, die Frauen aus der Türkei mitgebracht hatten, ergab sich eine Diskussion mit folgenden Informationen:

## *Artischocke*

Verwendete Teile: Sprossenteile

### Wirkungen:

- fördert den Gallenfluss
- senkt den Cholesterinspiegel
- erhöht HDL Wert, schützt das Herz
- reinigt den Körper, Toxine werden mit dem Urin ausgeschieden
- aktiviert das Gehirn
- stärkt das Herzmuskelgewebe
- stärkt die Leber
- senkt den Blutzuckerspiegel
- reinigt Magen und Darm
- senkt den Fettspiegel im Blut

Die Wirkung befindet sich in den Blättern. Die Artischocke wird bei sonnigem Wetter gepflückt und sollte im Schatten getrocknet werden.

Für die Zubereitung eine Handvoll Blätter in eine Tasse mit heißem Wasser geben und 15 Minuten ziehen. Bis zu drei Tassen am Tag können getrunken werden.

## *Maisgriffel*

Verwendete Teile: Staubgefäße und Maisgriffel

### Wirkungen:

- heilend für die Schleimhäute der Harnwege
- Urin treibend
- wirkt lindernd und entzündungshemmend bei Infektionen der Harnwege
- beruhigt die Nerven
- unterstützt die Behandlung bei Harnblasenentzündung und Prostata - Erkrankung
- wirkt auch beim Abnehmen

Für die Aufbewahrung die Maisgriffel trocknen lassen und in Gläsern verschließen. Zur Zubereitung eines Tees einige Minuten in Wasser kochen und einige Minuten ziehen lassen.

## *Petersilie*

In ihrer mitgebrachten Küchenmaschine zauberte Astrid Gloria ein

### *Pesto*

*aus einem Bund Petersilie, einem Esslöffel  
Kürbiskernen, zwei Esslöffel Kürbiskern-Öl  
und etwas Zitronensaft*

Auf Fladenbrot konnten alle davon probieren – es war ein Genuss!

Die Besucherinnen des Zentrums waren wie immer sehr wissbegierig und interessiert, es herrschte ein reger Austausch und es wurden eine Menge Fragen gestellt. Aus dem russischen Umgang mit Petersilie erzählte eine Teilnehmerin, dass sie vor Operationen aufgrund ihrer blutbildenden Wirkung gegessen wird. Von türkischer Seite wurde ihre Nützlichkeit für eine gute Verdauung hervorgehoben.

Astrid Gloria lobte die Wirkung von Petersilie als blutreinigend, hilfreich gegen Menstruationsbeschwerden und für die Potenz und garnierte ihre Ausführungen mit dem markigen Spruch ihrer Großmutter:

*„Petersilie bringt den Mann aufs Pferd!“*

## Naturkosmetik

Diakonie Köln und Region



### Liebe Frauen,

wir freuen uns, Sie zum zweiten Treffen unseres Kräuterprojektes einzuladen. **Brigitte Braun** wird uns in die Geheimnisse der Naturkosmetik einführen und wir haben die Gelegenheit, unser Wissen darüber auszutauschen.



**Zeit:** 22. November 2012 von 09:30 bis 12:00 Uhr

**Ort:** Interkulturelles Zentrum Buchheim, Guillaumestr.16, 51065 Köln



Auch dieses Treffen wurde von nahezu 30 Frauen von allen am Projekt beteiligten Trägern besucht. Im anregend vorbereiteten Raum übernahm nach einer Einführung von Catherine Münch die Referentin Birgit Braun, eine Fachfrau mit großem Wissen über die Wirkung und Nutzung von Pflanzen. Die weite Welt der Kräuter hat sie in ihrer Familie entdeckt: In der Drogerie, die bereits 1920 eröffnet und später von ihren Großeltern übernommen wurde, beschäftigte sie sich schon als kleines Kind spielerisch mit allen Sorten von Kräutern und Pflanzen und erlernte dabei ihre Anwendbarkeit und Nutzung. Noch heute benutzt sie Töpfe und Tiegel aus der Anfangszeit der Drogerie. Die studierte Raumplanerin und Soziologin betreibt viele Projekte rund um die Themen Wildkräuter, Aromatherapie und Seifenherstellung, die sie in Seminaren und Workshops anderen Menschen nahe bringt; u.a. im 13. Jahr für das Umweltamt Siegburg. Auf [www.sinnbad.net](http://www.sinnbad.net) gewährt sie einen Einblick in ihre Angebotspalette.

Bei dem Kräuter-Frauen-Treffen am 22. November gab sie, vor der Herstellung einer eigenen Creme, an der alle Frauen begeistert teilnahmen, detaillierte Einblicke in ihr Wissen. Dazu gehört zunächst einmal der Satz:



## *„Der Duft, zu dem eine Frau sich hingezogen fühlt, ist der richtige!“*

### *Rose*

Die Rose enthält wichtige Stoffe für die Pflege empfindlicher Haut. Zur Herstellung von Rosen-Öl werden 5 % Rosen-Öl in Jojoba-Öl verdünnt. Rosenwasser ist wirksam bei der Gesichtereinigung, kann jedoch auch für die Verfeinerung von Süßspeisen genutzt werden. Rosenwasser ist in türkischen und arabischen Geschäften erhältlich. Außerdem, so betonte die Referentin, hat die Rose, ebenso wie die Rosengeranie, eine ausgleichende Wirkung auf den weiblichen Hormonhaushalt.

### *Geranie*

Auf Blumenmärkten sind verschiedene Arten von Geranien erhältlich. In Deutschland eher als Zierpflanze genutzt, ist die Wirkung der Duftgeranie in Russland gut bekannt. Sie wird als Medizin eingesetzt, z.B. bei Ohrenschmerzen können die im Blatt enthaltenen ätherischen Öle den Schmerz lindern.

Die Rosengeranie wirkt wie die Zitronengeranie antibakteriell, hilft bei Hautkrankheiten wie z.B. Ausschlägen und bei Entzündungen.

### *Lavendel*

Lavendel hat ein feines und großes Duftspektrum für Kosmetik. Er wirkt antibakteriell gegen unreine Haut. Lavendel-Öl ist vielfältig einsetzbar, auch mit Rosenwasser gemischt.

Lavendel gibt Ruhe und Stärke. Kann als Tee getrocknet oder frisch zubereitet, als Gewürz z.B. an Kartoffeln verwendet werden.

Bei Brandverletzungen kann ätherisches Lavendel-Öl zur 1. Hilfe genutzt werden, gegen Ohrenschmerzen hilft ein mit Lavendel-Öl getränkter Wattebausch.

### *Lorbeer*

Lorbeer ist in drei Formen nutzbar: frisch, getrocknet, als ätherisches Öl. Er hilft, durchzuatmen und fördert als Badezusatz die Durchblutung.

Aus Lorbeerfrüchten wird Öl als Grundlage für die Herstellung von Seife gepresst. 20-50 % Lorbeer-Öl, gemischt mit Oliven-Öl, wird für die Haarpflege verwendet.

### *Ringelblume*

Calendula – öffnet sich morgens, schließt sich abends, ist unübertroffen in ihrer heilenden Wirkung. Salbe verhindert Narbenbildung, wirkt bei rauen, rissigen Händen, als Lippenbalsam, als Gesichtspflege bei gereizter, geröteter Haut. Ringelblume wirkt zellerneuernd, desinfizierend, heilend.

### *Kamille*

Auch Kamille wirkt Haut beruhigend. Um einen Ölauszug zu erstellen, werden die getrockneten Pflanzen in Öl gelegt, an einem hellen Ort (möglichst mit Sonne) vier

Wochen aufbewahrt. Auch dieses Öl wird als Basis für Pflegeprodukte wie Seifen, Badezusatz, Cremes genutzt.

Dieser Überblick zu den Wirkungen von Pflanzen wurde durch die vielen Kräuterproben und -pflanzen, die die Frauen herumreichten, lebendig und anschaulich. Es wurden auch Tipps und Rezepte ausgetauscht. Russische und türkische Frauen waren sich nach einer kurzen Diskussion über eins einig:

*„Wenn du von einer Pflanze einen Ableger brauchst, dann knips' ihn einfach ab, sonst wird das nichts. Nicht bitten, der Ableger schlägt sonst nie Wurzeln!“*

Für die anschließende Herstellung einer eigenen Creme fanden sich je drei Frauen zusammen, um eine Cremebasis zu erstellen. Jede konnte dann mittels eines eigens ausgewählten ätherischen Öls ihre eigene Duftnote bestimmen. Auch dabei entstand ein lebhafter Austausch. Birgit Braun gab auch noch einen Tipp für die Beschaffung der Zutaten für die eigene Herstellung: Kosmetikversand für Rohstoffe, z.B. unter [www.behawe.com](http://www.behawe.com)

## *Herstellung einer eigenen Creme mit Kräutern für die Schönheit:*

Workshop mit Birgit Braun

### Rezept für eine reichhaltige Gesichtscreme:

Ca. 50 ml	}	Fettphase
18 g Ölmischung oder ein gutes Oliven-Öl		
4 g Sheabutter		
4 g Kakaobutter		
2 g Tegomuls		
2 g Lamecreme		
30 g abgekochtes Wasser oder Rosen- bzw. Minzwasser		
10 Tropfen ätherisches Öl		

Alle Zutaten der Fettphase in ein Schraubglas geben, schmelzen und auf 60-70 Grad im Wasserbad erwärmen. Wasserphase herstellen und in einem separaten Gefäß ebenfalls auf eine Temperatur von 60-70 Grad bringen. Die Wasserphase in die Fettphase gießen, das Glas verschließen, mit einem Tuch umwickeln und ein paar Minuten schütteln, bis eine milchige Flüssigkeit entsteht. Ist die Flüssigkeit auf 30-40 Grad abgekühlt, werden das ätherische Öl und die anderen Zusatzstoffe dazu gegeben, die Creme noch einmal geschüttelt und dann in Döschen gefüllt.

Bei sehr kalter Witterung schützt eine Creme mit geringem Wasseranteil die Haut besser. Die gleiche Creme ergibt im Sommer mit der doppelten Wassermenge und etwas Aloe Vera eine Feuchtigkeit spendende Hautpflege.

### Gute Kräuter für Kosmetik:

- Orange: entstauend, beruhigend
- Lemongras: gewebebestraffend, gegen großporige Haut
- Rose: tonisierend, heilend
- Lavendel: antiseptisch, zellerneuernd, heilend, schmerzlindernd
- Jasmin: antiseptisch, harmonisierend
- Ylang-Ylang: ausgleichend, feuchtigkeitsspendend
- Geranie: wundheilend, bei sehr trockener juckender Haut
- Rosenholz: antibakteriell, für trockene Haut
- Patchouli: wundheilend, antibakteriell, entwässernd
- Rosmarin: durchblutungsfördernd
- Thymian: gegen unreine Haut
- Zeder: reinigend, gegen Hautjucken
- Vanille: entspannend
- Ringelblume: heilend, desinfizierend, zellerneuernd
- Minze: entspannend, belebend, antiseptisch, kühlend

### Grundrezept für einen (Erkältungs-) Balsam:

- 40 g Öl (z.B. gutes Oliven-Öl)
- 5 g Bienenwachs (bestimmt die Härte des Balsams) oder
- 45 g Kokosfett
- 15-20 Tropfen ätherisches Öl

Wachs schmelzen, es darf nicht zu heiß werden. Langsam die anderen Fette hinzu fügen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Die ätherischen Öle in den lauwarmen Balsam geben und in kleine Döschen füllen.

### Kräuter bei Erkältung:

- Zirbelkiefer: Bronchitis, Lungenentzündung
- Latschenkiefer: Schnupfen
- Zypresse: Krampfhusten
- Atlaszeder: Husten
- Bay: stark antibakteriell
- Eukalyptus: antiseptisch, schleimlösend, Stirnhöhlenentzündung, fiebersenkend

*Alle Nadelhölzer sind keimtötend, schleimlösend  
und haben eine stärkende Wirkung*

- Lemongras: fiebersenkend, Schnupfen, Stirnhöhlenprobleme, macht den Kopf klar
- Minze: krampf- und schleimlösend, antiseptisch, konzentrationsfördernd
- Thymian: Auswurf fördernd, schleim- und krampflosend, ausgesprochen keimtötend, stärkend
- Lavendel: gegen Ohrenentzündung, krampflosend (auch Lavandin)

*Gewinnung von ätherischen Ölen:  
durch Wasserdampf (Destillation) wird die Essenz gewonnen =  
Seele der Pflanze = Duftstoff. „Ätherisch“ heißt himmlisch –  
verflüchtigt sich, verdunstet rückstandsfrei bis auf die  
Farbstoffe – Öl ist die Grundessenz der Pflanze*

# „Naturmedizin“

Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln



## Liebe Frauen,

wir laden Sie herzlich zu unserem dritten Treff des Kräuterprojektes ein. **Dr. Irena Freund** wird uns in die Geheimnisse der Naturmedizin einführen und wir werden uns über unser eigenes Wissen und unsere Erfahrungen mit heilenden Kräutern austauschen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Zeit:** Freitag, 25.01.2013, von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Ort:** Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln, Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln-Porz



An diesem kalten Wintermorgen hatten es 13 Frauen in die Synagogen-Gemeinde Köln in Porz geschafft. Stella Shcherbatova hatte eingeladen und die Tische mit frischen Kräutern, Getränken und Gebäck vorbereitet. Nach ihrer Begrüßung stellte sie Frau Dr. Irena Freund, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und Kennerin der weiten Welt der Kräuter und Heilpflanzen, vor. Als Frauenheilkundlerin betont sie besonders die Wirkung von Pflanzen für die Prävention frauenspezifischer Beschwerden.

Sie teilte ihren Vortrag in drei Teile: 1. Ernährung, 2. Kräuter, 3. Gemeinsame Themen und Tipps

### 1. Ernährung

Leitlinie für die tägliche Ernährung :

***Mindestens 7 x am Tag Obst und Gemüse essen!***

Dabei geht es um die Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe, die besser als alle Vitamintabletten wirken und in frischem Obst und Gemüse stecken. So haben ein Apfel mit Schale und die Schalen von Orangen und Zitronen biologische Wirkung. Sie fördern den Regenerationsprozess der Zellen. Früchte und Beeren, die dunkelste Beere ist die effektivste, sind zur Gesunderhaltung sehr empfehlenswert.

## *Die Wirkung eines mittelgroßen Apfels entspricht 2,5 mg Vitamin C*

Die Vitamine A, D, E sind fettlöslich, in Geleekapseln erhältlich, die Vitamine C und B sind wasserlöslich.

Die Referentin empfiehlt das Buch von Beliveau und Gingras: „Krebszellen mögen keine Himbeeren - Nahrungsmittel gegen Krebs“, Kösel-Verlag 2007.

### Heilkraft von Pflanzen und Fetten:

Cayenne Pfeffer, der auch in mancher Medizin enthalten ist, ist ebenso wie Curcuma sehr gesund wegen der Abwehrstoffe, die gegen Krebs wirksam sind. Knoblauch, Zwiebeln, Charlotten gehören zu einer Familie, erkennen falsche Zellteilung und sind daher wirksam gegen Krebs. Knoblauch sollte frisch, Tomaten aber nur gekocht verzehrt werden, da sie sonst keine Wirkung entfalten. In rotem Obst und Gemüse bleibt auch tief gefroren die Wirksubstanz erhalten.

Eine Teilnehmerin interessierte sich für die Wirkung von Soja gegen Wechseljahresbeschwerden. Dazu die Referentin: Wenn Soja nicht ein Leben lang konsumiert wurde, nimmt der Körper die Umstellung schwer an. Tofu z.B. wird schlecht resorbiert, Tabletten sind niedrig dosiert. Unsere Lebensweise entspricht nicht der von Asiaten. Es kann sich auch dann erst nach Jahren die Wirkung einstellen, wenn drei mal am Tag Tofu bzw. Soja in warmen Mahlzeiten verzehrt wird. Ein Glas Sojamilch pro Tag ist allerdings hilfreich zur Vorbeugung von Calciummangel.

Fette haben nicht alle die gleiche Wirkung. Fettsäuren werden unterschieden in einfach ungesättigte Fettsäuren wie Raps- und Oliven-Öl und in mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Linolensäure (in Raps-, Walnuss- und Soja-Öl). Sie sind ebenfalls in Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch enthalten und haben eine schützende Wirkung für die Gefäße. Sie unterstützen die Absenkung des Cholesterinspiegels.

Fette und Öle sind der Lieferant für Vitamin D3. Es ist z.B. in Lebertran, Leber und fettigem Fisch wie Aal und Karpfen enthalten, ebenso in Lein- oder Walnuss-Öl. Vitamin D3 wird von uns Menschen in der Haut aus Cholesterol durch Einwirkung von UV Strahlung (also Licht) gebildet. Die Bestimmung erfolgt zwar aus dem Serum (Blut), aber die wichtigsten Wirkorte für Vitamin D3 sind Darm, Niere und Knochen. Dabei geht es um die Resorption von Kalzium aus Darm und Niere (und dessen Einbau in den Knochen), zusätzlich gibt es eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Bei entsprechender Sonnenexposition muss Vitamin D3 nicht ergänzt werden, was aber leider in Deutschland nicht der Fall ist.

Frauenspezifisch ist auch Eisenmangel. Er kann durch den Verzehr von Petersilie, Kresse, Brennesseln, roten Früchten, Paprika, rote Beete oder rotem Fleisch wie Leber, Rind oder Lamm verringert bzw. behoben werden.

## 2. Kräuter, Wurzel

### *Arnika*

in Globuli oder als Salbe lindert Schmerzen bei Verletzungen.

### *Ringelblume* oder *Artischocke*

wirken als Wundheiler, sind widerstandsfähig gegen Hitze und Kälte.

### *Brennnessel*

hilft bei Eisenmangel, wirkt als Tee (Trockensubstanz in Apotheke erhältlich) nieren-treibend, wassertreibend, ist Vitamin C – haltig. Verbrennungen heilen mit Brennnessel schnell ab. Gel hilft auch gegen Gelenkschmerzen (z.B. von Weleda „Kombu-duron“). Eine Teilnehmerin unterstrich die positive Wirkung von Brennnessel und trug bei, dass in Russland aus jungen Brennnesseln Suppe gekocht wird.

### *Johanniskraut*

Bei akuten Verbrennungen wie Sonnenbrand, bei Stichverletzungen, Narbenschmerzen oder auf Narben Öl aus Johanniskraut auftragen. In Tablettenform ist Johanniskraut wirksam als Antidepressivum.

### *Lavendel*

wirkt desinfizierend und beruhigend. Der Geruch kann gegen Motten eingesetzt werden.

### *Ingwerwurzel*

schälen, 2-3 Scheiben 30 Minuten lang ziehen lassen. Kann gegen Reiseübelkeit, in der Frühschwangerschaft oder bei Nebenwirkungen von Chemotherapien eingesetzt werden, enthält viel Vitamin C, hilft als Tee gut gegen Erkältung.

#### Zubereitung von Tees:

20–50 g Trockenkräuter in Apotheke oder Teegeschäft kaufen (schnell verbrauchen). Nur die Trockensubstanzen wirken gut. Es gibt verschiedene Arten der Zubereitung. Der Tee muss nicht immer frisch zubereitet werden, ein Aufguss kann für einen Tag aufgeschüttet werden:

Einen kleinen Löffel Teekraut auf 200 ml gekochtes und wieder leicht abgekühltes Wasser geben. Damit ätherische Öle nicht verdampfen, abdecken. Nach 3 bis 10 Minuten durchsieben.

Eine Teilnehmerin stellte die Frage nach dem Unterschied und der Wirkung von grünem, schwarzem und weißem Tee:

Bei grünem Tee sind die Blätter geröstet oder gedämpft, dadurch bleibt die Farbe erhalten. Die Enzyme von grünem Tee sind nicht stark, er ist aber aufgrund seiner Aufbereitungsform gesünder als schwarzer Tee. Der wird zuerst fermentiert (getrocknet), dabei wird er schwarz, und erst am Ende geröstet. Weißer Tee hat eine Zwischenstellung zwischen grün und schwarz. Er wird wie schwarzer Tee hergestellt, hat aber eine kürzere Vorbereitungszeit. Die in diesen Tees enthaltenen Polyphenole

haben eine Zellschutzfunktion und damit Antikrebswirkung. Die Zellschutzwirkung hängt jedoch davon ab, welche Blätter genutzt werden, wie er fermentiert und wie er zubereitet wird (Wassertemperatur, Ziehzeit etc.).

Eine andere Teilnehmerin stellte die Frage, ob chemisch zubereitete Medikamente aus der Apotheke anders wirken als Naturmedizin?

Auch bei chemischer Herstellung bleibt die Wirksubstanz erhalten. Markenpräparate aus der Apotheke werden unter kontrollierten Bedingungen hergestellt. Sie sind höher dosiert, stammen aber auch aus der Natur: z.B. Aspirin wird aus Weidenrinde abgeleitet. Für die Wirkung ist ein Unterschied von „chemisch hergestellt“ und „natürlich“ nicht vorhanden, beides hängt zusammen.

### **3. Praxisteil mit Umschlägen**

Ausgiebig wurde in die breiten Möglichkeiten von Umschlägen zur Linderung von Beschwerden eingeführt und für jeden Umschlag eine Teilnehmerin gefunden, die ihn gerne anwendete. Das Erstellen und Ausprobieren der verschiedenen Wickel und Umschläge wurde von Erzählungen und Diskussionen der Teilnehmerinnen begleitet. Einige kannten sich mit der großen Wirkung von Umschlägen mit Naturkräutern aus ihren Herkunftsländern schon gut aus.

#### Umschläge mit feuchter Wärme:

##### *Kamille*

gegen Bauchschmerzen, Blähungen: 3-5 Beutel oder eine Tasse Blüten in heißes Wasser geben, stehen lassen, abschöpfen, in Küchentuch gewickelt auf den Oberbauch legen. Mit feuchter Wärme werden die Gase resorbiert. Achtung: wenn nicht sofort Besserung eintritt, zum Arzt. Bei Entzündungen keine Wärme!

##### *Lavendel- oder Rosensalbe*

gegen Schlafstörungen oder Herzrasen: Streifen von Salbe in Küchentuch einwickeln und eine Stunde lang auf die Haut legen, wirkt sehr beruhigend.

##### *Meerrettich*

hilft ebenso gegen Verspannungen, aber auch gegen Erkältung: 1 Esslöffel Meerrettich aus dem Glas auf ein Küchentuch streichen, einwickeln und höchstens 5-10 Minuten einwirken lassen, sonst kann es zu Verbrennungen auf der Haut kommen. Regt Durchblutung an, wirkt entzündungshemmend, ebenso wie

##### *Zitrone*

gegen Erkältung, Verspannung: Ganze Zitrone halbieren, mit Tasse zerdrücken. Dadurch treten ätherische Öle aus. Etwas Wasser darauf geben, damit ein Handtuch anfeuchten, mit Wärmflasche auflegen.

##### *Senfmehl*

gegen Verspannungen: 2 Teelöffel Senfmehlpulver mit Wasser zu Brei anrühren, auf ein Küchentuch streichen, einwickeln, mit Wärmflasche (feuchte Wärme) 10 Minuten auf schmerzhaft Stelle legen. Fördert die Durchblutung, lockert die Muskulatur. Auch hier gilt die Warnung: nicht länger als 10 Minuten wirken lassen, sonst droht



eine Hautverbrennung! 200 g Senfmehl ist in russischen Geschäften für 85 Cent erhältlich.

Kühlende Umschläge:

*Weißkohl*

gegen Schwellungen: Stiel heraustrennen, Weißkohl kleingehackt auf Tuch geben für einen Kühlumschlag.

*Kartoffeln*

gegen Verbrennungen: einen Umschlag mit rohen, geriebenen Kartoffeln auf die Haut legen

# „Gesund mit Kräutern“

Caritaszentrum Kalk



## Liebe Frauen,

wir laden Sie herzlich zum vierten Treffen unseres Kräuterprojektes ein. **Fatma Gürsoy** wird uns in die Geheimnisse der heilenden Kraft der Kräuter einführen. Wir haben Gelegenheit, unser Wissen einzubringen und uns gemeinsam austauschen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Zeit:** Dienstag, 05. März 2013 von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Ort:** Caritaszentrum Kalk, Bertramstr. 12-22, 51103 Köln



Dieses gut besuchte Treffen fand mit ca. 30 Frauen verschiedener Herkunft im Caritaszentrum in Kalk statt. Nach einer kurzen Begrüßung durch Marion Effinger übernahm Fatma Gürsoy, die Referentin für diesen Tag. Sie ist Wasserbauingenieurin und Mutter von vier Kindern. Wie sie zu den Kräutern gekommen ist:

Der Großvater, von der türkischen Schwarzmeerküste stammend, hatte ein großes Wissen über essbare Wildpflanzen, das er Fatmas Vater weitergab. In Fatmas Herkunftsfamilie nahm sie, als einziges Mädchen unter fünf Brüdern, dieses Wissen von ihrem Vater auf und maß ihm großen Wert bei. Seitdem beschäftigt sie sich intensiv mit allen Sorten von Wildpflanzen. Zum Andenken an ihren kürzlich verstorbenen Vater ist ihr Buch „Über die Kräuter meines Vaters“ in Planung.

*Ihr Wissen erweitert sie im Kontakt mit vielen Frauen hier in Deutschland, die sich in ihren Gärten „ihre Heimat bauen“.*

### Zur Wirkung verschiedener Pflanzen:

Selbst seit 40 Jahren Vegetarierin, hat sie von ihrem Vater gelernt, wie z.B. zur Produktion von Käse pflanzliches Lab hergestellt werden kann: die weiße Milch des Feigenbaumes wirkt, wenn drei Tropfen davon in einen Liter Wasser gegeben werden, wie ein Bindemittel.

Zur Aromatisierung verschiedener Nahrungsmittel können einfache Methoden angewendet werden: Orangen-, Zitronen- oder Mandarinschalen abbürsten, trocknen, in sehr kleine Würfel schneiden und in Salz, Zucker oder Öl geben. In einem Glas fest verschließen und ziehen lassen. Als Badezusatz grobkörnigem Salz begeben. Auch Lavendel, Salbei oder andere Kräuter können sowohl Nahrungsmittel, als auch Badesalz verfeinern.

### Zur medizinischen Wirkung:

#### *Zitronenmelisse*

Nach dem Pflücken Blätter trocknen, reiben, in Gläsern verschließen für Tee. Ein Glas Tee am Abend (fünf Minuten ziehen lassen) verhilft zu einem ruhigen Schlaf. Auch gegen Migräne einsetzbar. Der Duft vertreibt außerdem Moskitos.

Eine Teilnehmerin fügte hinzu, dass Zitronenmelisse in Oliven-Öl als Kosmetikartikel sehr gut die Haut glättet.

#### *Petersilie*

Bei täglichem Verzehr (einige Stängel mit Blättern) hilft Petersilie gegen Verstopfung und beugt Eisenmangel vor. Ein viertel Bund pro Tag püriert oder gehackt, mit Zitrone und Joghurt verfeinert, ist köstlich und hilft gegen Verstopfung.

Ein ganzer Bund gewaschen, geschnitten und mit Öl und Zitrone vermischt gibt einen bekömmlichen, gesunden Salat. Die Kräuter sollten immer mit Öl verzehrt werden, da sie sonst ihre Vitamine nicht entfalten.

Auch gegen Regelschmerzen ist Petersilie hilfreich, aber Vorsicht bei Schwangerschaft: Im Mittelalter galt Petersilie als Hilfsmittel zur Abtreibung. Eine Teilnehmerin bestätigte das für nordafrikanische Länder: mit einer Handvoll Petersiliensamen kann eine Abtreibung eingeleitet werden. Eine andere kannte die Wirkung von Petersilie gegen Gallen- und Nierensteine.

#### *Basilikum*

Kleinblättriges Basilikum (Bubikopf-Basilikum) eignet sich nicht zum Verzehr, wird aber z.B. in der Osttürkei als Duftstoff gegen Mücken und andere Insekten verwendet. Großblättriges Basilikum ist vielfach verwendbar: als Genussmittel in Pesto, Saucen, als Heilkraut z.B. gegen Magenschmerzen.

#### *Kresse*

ist sehr aromatisch und bekömmlich in Speisen mit Bohnen oder an Salaten, wächst schnell und ist einfach zu ziehen.

#### *Rosmarin*

ist sehr hilfreich gegen Zuckerkrankheit (Diabetes), z.B. als Tee, und ein schöner Aromastoff. Liebt auch zum Kochen, an Kartoffeln oder Fleischspeisen.

## *Bärlauch*

ist wilder Knoblauch (aber ohne dessen anhaltenden Geruch), kommt schon im März im Garten heraus, ist geeignet für Pesto und an Omelette besonders gut. Wirkt schweißtreibend und desinfizierend wie Knoblauch, sehr gesund und auch wirksam bei zu niedrigem und zu hohem Blutdruck.

Vorsicht: Im Wald gibt es eine Pflanze, die gleich aussieht, aber hoch giftig ist. Sie wächst neben Bärlauch, der aber an seinen feinen, weißen Blüten sowie seinem Duft zu erkennen ist.

## *Schnittlauch*

wirkt Bakterien tötend.

## *Lavendel*

ist als Heilpflanze und in Kosmetik zu verwenden, z.B. als Badezusatz. Mit Lavendel kann Zucker und Salz aromatisiert werden. In Öl ein paar Wochen im Dunkeln stehen lassen, oder zwei Blüten in Essig geben, als Aromastoff für Nahrungsmittel. Er eignet sich auch als Tee. Sein Duft vertreibt Motten und wirkt beruhigend.

## *Majoran*

wächst wild, ist als Tee wirksam gegen Magenschmerzen. Getrocknet oder frisch aufgekocht, mit einer halben Zitrone sehr gut bekömmlich.

Alle angesprochenen Kräuter standen den Teilnehmerinnen in Töpfen zum Riechen und Schmecken zur Verfügung. Außer den erwähnten hatte Fatma Gürsoy auch Korb, Dill und Koriander mitgebracht. Eine Warnung gab es jedoch:

***Achtung: das Grün von Nachtschattengewächsen wie Kartoffel, Tomate oder Aubergine ist hoch giftig!***

### Formen der Aufbewahrung:

Für den Wintervorrat Kräuter möglichst selbst aus Samen ziehen. Nicht an sonnigen Tagen pflücken, da dann die Poren geöffnet sind und die Duftstoffe entströmen. Eher morgens früh oder abends spät, bei schattigem, aber trockenem Wetter, denn nach dem Regen können Pilzsporen unter den Blättern sein. Wenn Pflanzen Blüten haben, sollten die Blätter dann gepflückt werden, wenn die Blüten noch geschlossen sind. Andere sollten gepflückt werden, wenn die Blüten Samen gebildet haben.

Bei der Begehung eines Staudammprojekts in der Türkei stieß Fatma zufällig auf den feinwürzigen Duft eines ganzen Berges voll Wildthymian. Den z.B. sollte man erst pflücken, wenn sich aus den Blüten Körner/ Samen gebildet haben. Wildthymian ist auch in Deutschland winterfest. In Köln zu finden in der Dellbrücker und Merheimer Heide.

Kräuter und Wildpflanzen können aufbewahrt werden in Öl, Salz, Zucker, Essig, Salzlake und in der Tiefkühltruhe: Dazu werden Kräuter püriert und wie Eiswürfel eingefroren. Oder sie können gewaschen, geschnitten und mit etwas Salz in Öl eingelegt werden, das kühl und dunkel gelagert werden sollte, z.B. im Kühlschrank. Bei Entnahme des Öls zum Kochen oder für Salate kann die Flasche bis zu drei mal aufgefüllt werden, bevor die Kräuter ihre Wirkung verlieren. Die Reste zum Kochen

verwenden! So sind die Kräuter als Aromastoffe über ein Jahr lang verwendbar. Fatma Gürsoy zieht dafür das geschmacksneutrale Sonnenblumen-Öl dem aromatischen Oliven-Öl vor. Achtung: Pfefferminz-Öl kann Allergien auslösen!

### *Rezept für Pesto*

*1 Bund Kraut (beliebig, auch Mischungen) waschen, abtrocknen, schneiden oder pürieren. Pinienkerne oder geschälte Mandeln, 5 Zehen Knoblauch, Oliven-Öl, geriebener Parmesan, Alles in ein Glas geben, mit Öl auffüllen, Salz je nach Geschmack, Mischung ist lange haltbar*

Heilende Kräuter und Wildpflanzen sind innerlich wie äußerlich anwendbar. Fatma Gürsoy war noch dieses wichtig:

*Unkraut gibt es nicht!*

# „Essbare Wildpflanzen“

Bürgerzentrum Vingst



## Liebe Frauen,

Essbares kann man nicht nur einkaufen oder im Garten anbauen, sondern in der Natur selber sammeln. Lernen Sie neue Geschmacksrichtungen kennen. Sie werden von der Vielfalt überrascht sein, mit der sie Ihren Speisezettel bereichern können. Wir freuen uns, zu unserem fünften Treffen die Heilpraktikerin **Helga Schmidt** begrüßen zu können, die uns über essbare Wildpflanzen informieren wird.

Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Zeit:** Dienstag, 23. April 2013  
von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
**Ort:** Vingster Treff, Würzburgerstr. 11a, 51103 Köln



Der Vingster Treff hat am 23. April 2013 zum Thema „*Essbare Wildpflanzen*“ eingeladen. Hier ging es um Pflanzen, die nicht käuflich zu erwerben sind und als Nahrungsmittel nicht (mehr) im Bewusstsein der meisten Menschen sind. Patricia Duda vom Vingster Treff begrüßte in einem schön gestalteten Raum an die 30 Frauen und lud sie zum letzten Treffen ein. Dann übergab sie an Helga Schmidt, von Beruf Ingenieurin und seit 35 Jahren Nutzerin von Wildpflanzen. Sie ist die richtige Person, um mit viel Elan Begeisterung zu wecken und sogar Überzeugungsarbeit zu leisten. Denn wer kann sich gegen das Argument wehren, dass Wildpflanzen vitaminreicher, widerstandsfähiger und unverfälschter als alle käuflich zu erwerbenden Pflanzen sind? Sie wies gleich zu Anfang darauf hin, dass es auch im Kölner Raum einen großen Reichtum an Wildpflanzen gibt, die in den täglichen Speiseplan eingebaut werden können. Sie nennt sie

*„Vitamintabletten“ und „Anti-Aging - Mittel“  
aus der Natur*

da sie mehr Vitamine, Mineralstoffe und Kraft haben als Vitamin-Zusatzstoffe oder solche Pflanzen, die zum Verkauf gezüchtet werden. Die Lebenskraft des „Unkrauts“, das ja nicht umsonst unbesiegbar sei, sei unschlagbar, und:

## *Mit Petersilie kann es jedes Wildkraut aufnehmen !*

### Allgemeines:

Essbare Wildpflanzen kommen nicht im Wald vor, da es dort zu dunkel ist, eher auf und am Rand von Wiesengelände. Sie sollten nicht neben gespritzten Feldern, an Straßen oder Hunde-Spazierwegen gepflückt werden. Ein bis zwei Sorten an einem Tag zu sammeln und zu verzehren, reicht. Dabei sollte immer nur so viel gepflückt werden, wie für eine Mahlzeit gebraucht wird. Die Pflanzen sollten gut gewaschen werden, ein Schuss Essig ins Wasser geben. Zur Haltbarmachung empfiehlt auch Helga Schmidt das Einlegen in Öl.

Viele Wildpflanzen enthalten Bitterstoffe. Diese sind aus unseren bekannten Nahrungsmitteln herausgezüchtet worden, obwohl sie sehr gesund für die Galle und die Verdauung sind. Als Heilkräuter sollten sie aber nie länger als sechs Wochen angewendet werden, da der Körper dann nicht mehr darauf reagiert.

*„Solange Pflanzen kräftig und lecker aussehen (nicht welk oder angefressen), können sie bis in den November hinein geerntet werden.“*

Ihr Anschauungsmaterial hatte die Referentin mitgebracht: Aus einem großen Eimer holte sie verschiedene Bündel von Wildpflanzen hervor, aus denen jede Teilnehmerin einen Stängel bekam. Den Anfang machte

### *Giersch*

Giersch heißt im Volksmund auch Zipperleinskraut. Es ist eine kleine hellgrüne Pflanze mit einem besonderen Merkmal: die Blätter bilden an der Spitze eine Dreiergruppe, darunter befinden sich rechts und links am dreikantigen Stängel Blätter, die wie ein „Fausthandschuh“ aussehen, d.h. dass ein Teil des Blattes meist nur andeutungsweise abgeteilt ist. Die Oberfläche der Blätter ist seidenweich. Der Stängel ist faserig und nicht gut zum Verzehr geeignet.

Giersch kommt in Massen an einer Stelle vor, gerne in Gärten und Schrebergärten, wo es vor allem als hartnäckiges Unkraut bekannt ist, da die Wurzeln ein dichtes Geflecht bilden. In den Poller Wiesen, in Zündorf, in allen Rheinauen ist ein großes Vorkommen, das selten geerntet wird. Giersch riecht nach einer Mischung aus Karotte und Petersilie und passt in jeden Salat, zu Kräuterquark oder –butter und kann als Gemüse oder Suppe verarbeitet werden. In Russland wird Giersch wie Sauerkraut eingelegt. Giersch kann Petersilie ersetzen. Auch wenn es mit seinen weißen Dolden blüht, ist es essbar. Der Stängel der Blüten ist jedoch rund. Man sollte sicher sein, dass es sich wirklich um Giersch handelt, hier noch einmal das wichtigste Erkennungszeichen: der Stängel ist dreikantig. Giersch ist auch ein Heilkraut: mit „Zipperlein“ wurde die Gicht bezeichnet. Es kann als Tee getrunken werden oder Zerrieben als Umschlag auf schmerzhaftes bzw. entzündete Gelenke gelegt werden.

## *Beinwell*

... kommt von der alten Bezeichnung für Knochen: „Bein“ im Sinne von Schienbein, Wadenbein. Es ist als Heilkraut hilfreich bei Knochenbrüchen, Blutergüssen und Gelenkschmerzen. Es kann aufgrund der Festigkeit des Blattes aufgelegt werden und zu einer schnelleren Heilung beitragen.

Es kommt an feuchten Stellen wie Flussufer oder Sumpf vor. Seine Merkmale sind ein raues Blatt, weshalb es eher gegart als roh zu verzehren ist. Das Blatt geht in den Stängel über. Beinwell kann 25 cm lang und 15 cm breit werden. Die Blüten des Beinwell sind weiß oder lilafarben.

*„Beinwell steht in großen Mengen draußen ´rum  
.... und wartet auf uns“*

Es hat einen würzigen, leicht bitteren Geschmack und kann vielfältig verwendet werden: als Suppe oder, aufgrund der Blattinnenseite, die wie ein Klettverschluss funktioniert, zur Herstellung von „Fingerfood“ wie gerollte Weinblätter (nach kurzem Blanchieren), oder als

### *Beinwell Cordon Bleu:*

*große Blätter waschen, davon Stiel und Spitze abschneiden. Auf die raue Rückseite Käse, Schinken, Tomate legen, mit einem weiteren Blatt verschließen. In Pfannekuchenteig tauchen und backen.*

## *Löwenzahn*

... kommt in vielerlei Gestalt vor. Die Blätter können sehr stark gezackt oder völlig abgerundet sein. Alle Formen sind in gleicher Weise zu verwenden. Löwenzahn hat viele gesunde Inhaltsstoffe, z.B. mehr Vitamin C als Zitronen und mehr Magnesium als Bananen. Außer den Blütenstängeln ist alles an ihm zu verwerten, einschließlich der Wurzeln. Der Meinung in vielen Lehrbüchern, dass Löwenzahn nach der Blüte nicht mehr abgeerntet werden soll, stimmt Helga Schmidt nicht zu. Lediglich der Geschmack des Blattes kann ein wenig bitterer sein als vor der Blüte.

Sie empfiehlt: mit Löwenzahn gefüllte Teigtaschen, Löwenzahn als Beigabe zu Lammhack, Löwenzahn mit Reis, in Zaziki, in saurer Sahne, Tomatenmark oder süßem Senf; in Suppe, an Salaten, sehr gut auch zu Kartoffeln!

Löwenzahn regt die Galle an; Verstopfungen werden schnell behoben. Blätter und Wurzeln sind gut für Leber und Nieren. Aus der Wurzel wurde früher auch „falscher“ Kaffee gemacht.



## *Brennnessel*

Auch diese Pflanze ist aufgrund einer Fülle an Vitalstoffen sehr gesund. Als Heilkraut wirkt sie gegen Arthrose, Arthritis, Harnwegsbeschwerden sowie Unterleibsentzündungen.

Als Sicherheitsingenieurin wies Helga Schmidt darauf hin, dass Gummihandschuhe beim Pflücken und Verarbeiten von Brennnesseln nützlich sind. Am Besten werden sie am Blattzipfel, der nicht brennt, angefasst und mit einer Schere bis zu 10 cm unter der Spitze abgeschnitten. Auch der Stiel im oberen Stück ist verwendbar. Das Brennen wird den Blättern mit Hitze oder Druck ausgetrieben, indem sie mit einer Teigrolle gepresst oder kurz in kochendes Wasser getaucht werden. Brennnessel kann gut nach Spinatrezepten (enthält aber drei mal so viel Eisen wie Spinat) zubereitet werden, z.B. Quiche daraus ist sehr lecker.

## *Knoblauchsrauke*

Wenn Knoblauchsrauke gerieben wird, hat sie einen zarten Knoblauchduft und -geschmack. Dies ist ihr eindeutiges Merkmal. Die Blätter sind herzförmig und leicht gezackt. Es ist eine zweijährige Pflanze, die im zweiten Jahr andere Blätter hervorbringt als im ersten. Im ersten Jahr findet man eine Rosette aus gestielten Blättern. Im zweiten Jahr treibt sie zusätzlich einen 20 bis 120 cm hohen Blütenstiel mit Blättern und weißen Blüten, aus denen sich im Sommer bis 5 cm lange Schoten bilden, die etwa den gleichen Durchmesser wie der Pflanzenstiel haben. Beide Formen sind immer, beim Zerreiben, am Geruch erkennbar. Die Blätter sollten jedoch abgepflückt werden, da der Stiel holzig ist. Die Pflanzen sind keine „Singles“, sie kommen in Familien vor.

Die Blätter sind vielfältig roh (werden durch das Kochen bitterer) zu verwenden: im Salat ebenso köstlich wie in Kräuterquark, Yoghurt, mit Kartoffeln. Aus großen Blättern lässt sich gut Fingerfood herstellen: zum Kelch rollen und füllen, z.B. mit Kräuterquark, oder auf eine Scheibe Baguette Tomate, Schafskäse und ein rohes Blatt Knoblauchsrauke legen.

Für Pfannekuchen Tomatenscheiben braten, dann Schafskäse dazugeben, Pfannekuchenteig darüber und von beiden Seiten backen. Dann mit geschnittener Knoblauchsrauke bestreuen, also wie Rucola verwenden.

Diese Pflanze ist nicht als Trockenpflanze zu verwenden, da beim Trocknen das Aroma verloren geht. Für eine lange Haltbarkeit die Blätter kleinschneiden, mit Öl und Salz ins Schraubglas geben, wie Bärlauch verwenden. Die Mischung aufs Butterbrot streichen und mit Käse überbacken.

## *Beifuß*

... ist heute nur noch bekannt als Gewürz für Gänsebraten. Im 18. Jahrhundert war er so beliebt wie heute Petersilie. Die Pflanze wird bis 1,50 m hoch, hat oft rötliche Stängel und wächst an Wegrändern, Uferböschungen, Zäunen und Brachfeldern. Ihre Merkmale: die Blätter ähneln Chrysanthemenblättern und haben dunkelgrüne Oberseiten und weißfilzige Unterseiten.

Beifuß ist eine Gewürzpflanze für Suppen, Salate, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und fette Speisen. Als Heilpflanze wirkt sie auf den Verdauungstrakt und den Magen, wobei sie besonders die Galle anregt und dadurch auch Verstopfung behebt. Im Herbst unterstützt eine Teekur mit Beifuß die Leberfunktion. Dafür reicht ein Stängel für einen Becher. Wer vier Wochen lang jeden Tag Beifuß -Tee trinkt, tut auch etwas für

das seelische Wohlbefinden. Er wird auch gute Laune -Tee genannt. Beifuß ist ein Kraut für die weiblichen Organe.

### *Gundelrebe oder Gundermann*

... wird in der Türkei aufgrund ihres grün-braunen Blattes und des sonderbar fleischigen Geruchs und Geschmacks Schildkrötenpflanze genannt. Dieser Geschmack verleiht vielen Speisen ein neues, köstliches Aroma. Gundelrebe an Fleisch bildet einen zarten Wildgeschmack. Die Pflanze hat einen sehr hohen Vitamingehalt.

Gundelrebe ist eine kleine, 10-15 cm hohe Pflanze mit einem vierkantigen Stängel und herzförmigen kleinen Blättern mit Muster am Rand, die im Frühling mit ihren lila Blüten ganze Wiesen bedeckt. Auch die Blüten sind essbar: Frischkäsekugeln in Blüten gewendet sind auch optisch ansprechend!

Als Tee ist sie gegen körperliche und seelische Erschöpfung wirksam. Früher wurde er „Malertee“ genannt, weil die Ölfarben auf Bleibasis hergestellt wurden, die Bleivergiftungen hervorriefen. Gundelrebe leitet Schwermetalle aus dem Körper.

Sie ist eine der wenigen Pflanzen, die sich auch für die Zubereitung von Süßspeisen eignen:

### *Gundelrebe-Pudding*

*In 0,5 l Orangensaft 5-7 Stängel Gundelrebe auskochen und ziehen lassen. 2 EL Zucker und 1 Packung Vanillepuddingpulver anrühren, dazugeben, aufkochen und abkühlen lassen. Geschlagene Sahne darunter heben. Die Pflanze verleiht dem Pudding ein Mango-Aroma.*

Nach diesen anschaulichen Informationen stellte Helga Schmidt mit den Frauen zwei Sorten von Fingerfood nach den oben genannten Rezepten mit Knoblauchsrauke und anderen Kräutern her. Das war für alle Frauen ein interessanter und willkommener Snack, bei dem es viel an neuen Geschmacksrichtungen zu entdecken gab.

Zu guter Letzt hier noch ein paar erprobte Rezepte von Helga Schmidt, weitere finden sich in ihren Büchern, die sie unter [www.helga-schmidt.de](http://www.helga-schmidt.de) vorstellt, oder in ihren beiden Broschüren über wild wachsende Pflanzen mit Rezepten, die bei ihr zu bestellen sind.

### *Wildkräuterpesto*

5 EL Zitronensaft, 6 EL Oliven-Öl, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Bund Wildkräuter, z.B. Knoblauchsrauke, Beifuß, Brennesseln, Vogelmiere, Löwenzahn oder Wiesenknopf; 50 g gemahlene Mandeln, 100 g Parmesan am Stück, in Würfel geschnitten oder gerieben, frisch gemahlener Pfeffer, evtl. Salz zum Abschmecken.

Die Blätter etwas kleiner schneiden. Alle Zutaten und einen Teil der Blätter in eine Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab gründlich pürieren. Nach und nach die restlichen Blätter zugeben und ebenfalls pürieren.

Oder: Alle Zutaten in einen Mixer geben und gleich zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufs Brot streichen oder mit frisch gekochten Nudeln vermischen.

### *Kräuterdip / Kräuterquark*

4-6 EL fein gehackte Kräuter, z.B. Blätter und Blüten von Knoblauchsrauke und Giersch, 200 g Frischkäse, 200 g saure Sahne, 1-2 Knoblauchzehen, fein geschnitten, sowie Salz und Pfeffer.

Alles miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Variation: Frischkäse und saure Sahne durch Quark und / oder Joghurt ersetzen.

### *Knoblauchsrauke mit Schafskäse und Tomaten*

200 g Schafskäse, 1 Bund Knoblauchsrauke, 4 Tomaten, etwas Oliven-Öl und Essig, Salz, Pfeffer, Baguette-Brot.

Schafskäse und Tomaten in Scheiben schneiden, dabei die grünen Stielansätze entfernen. Oliven-Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Blätter von den Stielen abtrennen. Auf eine Scheibe Brot eine Tomatenscheibe legen und darauf ein Stück Feta-Käse. Etwas Salatsoße darüber geben. 1-2 Blätter der Rauke darauf legen.

Oder: Die Tomatenscheiben auf eine Platte oder einen Teller legen. Mit einem Teelöffel etwas Salatsoße darüber geben. Die Schafskäsescheiben darauf anrichten. Die Blätter der Knoblauchsrauke darauf verteilen und nochmals etwas Salatsoße darüber träufeln.

### *Wildgemüse-Suppe*

4 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Öl zum Braten, 2 Gemüsebrühwürfel, 1 l Wasser, 1 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, evtl. Muskat, 2 große Handvoll Wildgemüse, z.B. Melde, Wiesenbärenklau, Giersch, Knöterich.

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Blätter etwas klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch im Öl anbraten, bis sie beginnen, braun zu werden. Die Wildgemüseblätter zufügen und 2-3 Minuten unter Rühren mit dünsten. Kartoffelwürfel, Wasser und Brühwürfel zugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme bei aufgelegtem Deckel gar kochen. Sahne oder Schmand zugeießen und kurz mit erhitzen. Die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken.

***Guten Appetit !***