

Auf der Wiese verstecken sich besondere Kräuter

Für unsere kleinen Leser Welche der Pflanzen man essen darf und warum sie auf den Speiseplan gehören

VON PAULA PRINT UND MARIA GRUBER

Burtenbach Zeitungssente Paula Print zeigt auf den Boden am Burtenbacher Badensee und sagt stolz: „Diese Blume kenne ich! Das ist ein Gänseblümchen.“ Neben ihr steht André Heichel. Er ist Kräuterpädagoge und kennt sich sehr gut mit Wildkräutern aus. „Ja, das stimmt“, bestätigt Heichel der Zeitungssente. „Sind Gänseblümchen auch Wildkräuter?“ will Paula wissen. Per Definition seien alle Pflanzen, die nicht angebaut oder kultiviert werden Wildkräuter, sagt Heichel. Sogar das Unkraut, welches im Garten wächst,

zählt zu den Wildkräutern. Den Namen „Unkraut“ hört Heichel eigentlich nicht so gerne, denn „es sind eigentlich Beikräuter“. Der Name erbege sich, weil man die Pflanzen auch als Beilagen zum Essen verwenden könne.

„Ich habe schon mal ein Gänseblümchen gegessen. Es war sehr lecker“, erinnert sich Paula. Der Kräuterpädagoge nickt. Die kleinen Blätter der Blümchen, die auf dem Boden zu finden sind, werden Rosetten genannt. Diese Rosetten schmecken nach Feldsalat. Gänseblümchen seien aber nicht nur le-

cker, sondern auch noch sehr gesund. „Sie enthalten viel Vitamin C und sind wundheilend“, erklärt der Experte. Von Gänseblümchen könne man die Rosetten und die Blüten komplett essen. Wer die hübschen Pflanzen nicht essen möchte, könne auch ein Naturtattoo machen, meint Heichel. „Ein Naturtattoo?“ will die Zeitungssente genauer wissen. André Heichel erklärt es Paula genauer: Einfach eine Stelle auf der Haut etwas befeuchten und dann die Blüte des Gänseblümchens für eine Minute auf die Haut drücken. Dann habe man ein Gänseblümchentattoo.

André Heichel zeigt mit dem Finger auf den Boden. Paula schaut auf die Stelle, auf die er gerade zeigt. „Die Pflanze hat lange spitze Blätter und einen langen Stängel. Am Ende des Stängels hat sie eine walzenförmige Blüte“, beschreibt Paula. Der Kräuterpädagoge erklärt: „Das ist der Spitzwegerich. Er ist eine starke Heilpflanze.“ Paula staunt nicht schlecht. Sie sieht es dem Wildkraut gar nicht an. „Wenn man sich aufschürft, kann man also diese Pflanze verwenden?“ fragt Paula genauer nach. Der Spitzwegerich habe einen Stoff namens Aucubin, der so etwas wie ein natürliches Antibiotikum sei, erzählt der Experte. Der Aucubingehalt sei im Spitzwegerich sehr hoch. „Wenn du einen Insektenstich oder dich aufgeschürft hast, kannst du ein Blatt vom Spitzwegerich neh-



Auf dem Foto sieht es so aus, als ob Paula nur auf der Wiese liegt. Aber es verstecken sich dort ganz viele Wildkräuter. Links im Bild wächst Rotklee, die Pflanze mit den lila Blüten. Rechts daneben stehen viele Gänseblümchen. Der lange Stängel, der rechts neben Paula in die Höhe wächst, gehört zum Spitzwegerich.

Foto: Maria Gruber

men, es zerreiben, bis etwas Feuchtigkeit austritt und es dann behutsam auf den Stich oder die Wunde andrücken“, weiß André Heichel. „Das ist ja wie ein Notfallpflaster von der Wiese“, ist Paula begeistert.

Die Zeitungssente schaut sich weiter auf dem Boden um. „Die kleine

Pflanze mit den lila Blüten, was ist das?“ will die Zeitungssente vom Kräuterexperten wissen. „Das ist Rotklee“, antwortet er und zupft ein paar Blüten ab. „Hier, probier mal“, bietet er Paula an. Die Zeitungssente nimmt ein paar Blüten in ihren Schnabel. „Das schmeckt ja

süßlich“, meint Paula erstaunt. Rotkleeblüten könne man für den Salat verwenden oder auch auf eine Pizza streuen. „Kann man eigentlich alles essen, was auf dem Boden wächst?“ fragt die Zeitungssente nach. „Nein, der Hahnenfuß ist giftig“, beantwortet Heichel ihre Frage. Man

könne es sich so merken: Alle Pflanzen mit gelb glänzenden Blüten seien bei uns in der heimischen Flora giftig. Gelbe Blüten, die matt sind, zum Beispiel der Löwenzahn, seien unbedenklich. „Wichtig ist, wirklich nur die Pflanzen zu pflücken und zu essen, welche man eindeutig erkennen kann“, warnt André Heichel. „Wenn ich mir nicht sicher bin, ob es sich zum Beispiel um Rotklee handelt, dann pflücke ich die Pflanze nicht und auf gar keinen Fall esse ich sie“, weiß Paula Print jetzt. Der Kräuterpädagoge nickt.

Paula ist überrascht, was man alles essen kann. Aber eine Frage hat sie noch: „Wie viele Wildkräuter darf man denn essen?“ Hier gelte eine Regel: Wildkräuter solle man täglich in den Speiseplan einbauen, aber nur wenige davon. Wichtig sei es, mit der Menge nicht zu übertreiben und abzuwechselln. „In einem Salat reichen drei Löwenzahnblätter vollkommen aus“, meint Heichel. Einen Tag könne man Gänseblümchen essen, dann Löwenzahn und am nächsten könne man Spitzwegerich verwenden. Paula Print hat eine Menge über Wildkräuter gelernt. Immer wenn sie jetzt spazieren geht, kann sie auf die Pflanzen achten, die ihr Heichel gezeigt hat. Sie weiß aber auch: Nur das pflücken und essen, was man wirklich kennt. Und man darf es mit dem Essen von Wildkräutern nicht übertreiben.



Gut gemacht!

15 Millionen Kindern in Not hat terre des hommes in den letzten 50 Jahren geholfen. Doch noch immer schufeln Kinder und fliehen vor Armut und Gewalt.

Unterstützen Sie uns, damit mehr Kinder zu Gewinnern werden. www.tdh.de/go

terre des hommes
Hilfe für Kinder in Not

Angebote

Gültig vom 24.05. bis 30.05.2018

Schwarzgeräucher Schinken* 100 g	1,35
Paprikalyoner* 100 g	0,95
Wiener Würstchen* 100 g	0,95
Mettwurst* 100 g	0,79
Schweinerückensteak* 100 g	0,89
Hackfleisch gem.* 100 g	0,79
Emmentaler 100 g	0,99



* Auch im Dorfladen Ettenbeuren erhältlich!

Kirchberg 2 · Scheppach · Telefon 08225/959380

Senioren- und Pflegeheime

PAN „Da bin ich zu Hause“

Bevor es zu Hause nicht mehr geht.
Langzeitpflege

Privates Altenpflegehaus Niederstotzingen
Telefon 0 73 25/95 00

www.pan-niederstotzingen.de

Der Beweis!

Diese Anzeige wird gelesen. Denn Anzeigen wirken – auch bei Ihren Kunden.

Anzeigen-Service: Telefon [0 82 21] 9 17-80

Alles was uns bewegt

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

präsentiert:



Jetzt Platz sichern und sofort buchen!

Teilnahmepreis
129,-€ pro Person

Michael Rummenigge
www.rummenigge.de

Qualität hat einen Namen!

Alles mit dem Ball!

Für Jungen & Mädchen

FC 1920 GUNDELFINGEN



25.05. - 27.05. 2018

Anmeldeformular auf www.fussball-schule.de



++ 4 Trainingseinheiten á 2 Std. ++

++ kompetente Trainer ++

++ professionelles Training u.a. mit Michael Rummenigge ++

++ hochwertige Ausstattung durch adidas ++

++ SOCCER FUN PARK ++ u. v. m. ++

Mehr Infos: www.fussball-schule.de





„ICH UNTERSTÜTZE MUSKELKRANKE - UND SIE?“

Über 100.000 Menschen in Deutschland leiden an einer unheilbaren Muskelerkrankung. Für die Betroffenen bedeutet dies den schleichenden Verlust ihrer Bewegungsfähigkeit einhergehend mit einer drastischen Lebensverkürzung.

Die DGM bietet seit 50 Jahren Beratung und Begleitung für Betroffene, fördert gezielt die Forschung und leistet wichtige Aufklärungsarbeit.

CHRISTIANE BRAMMER,
SCHAUSPIELERIN UND DGM-BOTSCHAFTERIN



Helfen Sie uns zu helfen:
Bank für Sozialwirtschaft Karlsruhe
IBAN: DE38 6602 0500 0007 7722 00
BIC: BFSWDE33KRL

Informationen anfordern:
☎ 0 76 65/94 47-0
info@dgm.org · www.dgm.org

50 Jahre DGM
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.