

TANJA-GABRIELE SCHMIDT/DR. MATHIAS R. SCHMIDT  
**Urnahrung**



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

*Für Frau Winter*

Tanja-Gabriele Schmidt  
Dr. Mathias R. Schmidt

# Urnahrung

Wie wir die Vitalkraft von Wildkräutern,  
alten Obst- und Gemüsearten nutzen

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifel oder bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Obwohl Blätter, Blüten und Früchte zahlreicher Pflanzen essbar sind, gibt es einige darunter, die man aufgrund ihrer giftigen Inhaltsstoffe meiden sollte. Beim Sammeln ist also Sachkenntnis erforderlich, die Sie beispielsweise bei Kräuterführungen erwerben können. Es sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich, und im Körper gelöste Giftstoffe können Symptome hervorrufen. Vor allem bei Schwangeren, Kleinkindern und Allergikern ist besondere Vorsicht geboten.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Profimatt* liefert Sappi, Eningen.

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Gettyimages / Erika Craddock

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN: 978-3-442-22100-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
<b>Kapitel 1: Wild wachsende Kräuter . . . . .</b>	<b>19</b>
Eine Handvoll wildes Grün – kraftvoll und urgesund . . . . .	24
<i>Der Spitzwegerich ist einfach spitze • Die Vogelmiere erfrischt Körper und Seele • Geißfuß oder Giersch – ein urwüchsiger Lebenskünstler • Die Brennnessel – brand-aktuell und altbewährt • Labkraut – delikates, duftig und dekorativ</i>	
»Die wilde Dreizehn« – Kleiner Wiesenstreifzug . . . . .	70
<i>Scharbockskraut • Veilchen • Stiefmütterchen • Gänseblümchen • Wiesenmargerite • Löwenzahn • Gundermann • Wiesenschaumkraut • Knoblauchsrauke • Storchschnabel • Wiesenklees • Schafgarbe • Frauenmantel</i>	
<i>Experteninterview mit Hildegard Kita . . . . .</i>	<i>90</i>
Kräuter im Garten und auf dem Balkon . . . . .	94
Von »Pflanzenblut« und »Darmdämonen« . . . . .	103
<i>Chlorophyll – pure Lebensenergie • Bitterstoffe – für ein langes Leben</i>	

Green Smoothie – der grüne Krafttrunk aus der Natur . . . . . 112

*Smoothies schnell zubereitet • Ein paar klare Worte zu Grünen Smoothies • Die Vorteile von Grünen Smoothies*

Kapitel 2: Altbewährte Kultursalate und Blattgemüse . . . . . 127

So bereitet man sich vor. . . . . 130

Alte Salate sind wieder »in« . . . . . 134

Die magische(n) Neun. . . . . 139

*Der Gute Heinrich • Gartenmelde • Reismelde oder Quinoa • Mangold • Rucola • Feldsalat • Postelein • Grünkohl • Jioagulan • Weitere altbewährte Sorten*

Keimsaaten und Sprossen . . . . . 173

Kapitel 3: Köstliche Knollen, urige Rüben und Fruchtgemüse . . . . . 179

Zurück zu unseren Wurzeln. . . . . 181

*Die violette Möhre • Topinambur • Pastinake • Steckrübe • Rote Bete*

Schnelles Fruchtgemüse. . . . . 220

*Tomate • Avocado • Zucchini*

*Experteninterview mit Janet Emig.* . . . . . 226

Kapitel 4: So bunt, so saftig, so gesund – heimische Früchte von Bäumen und Sträuchern . . . . .	237
Der Apfel und der Weg zurück ins Paradies . . . . .	239
<i>Experteninterview mit Jürgen Krenzer</i> . . . . .	257
Die Hagebutte – Frucht der Wilden Heckenrose . . . . .	264
Der Sanddorn – die Sonnenbeere . . . . .	272
Der Schwarze Holunder – ein mystischer Buschbaum . . . . .	280
Die Mirabelle – so wunderschön . . . . .	291
Kapitel 5: Getreide und Nüsse: Nützlich und lecker . . . . .	299
Getreide – »Die guten ins Kröpfchen ...« . . . . .	299
<i>Getreideurgesteine: Einkorn und Emmer • Hafer: Schonkost schon seit Jahrtausenden • Hirse: Goldene Beautyperlen</i>	
Nüsse – harte Schale, smarter Kern . . . . .	326
<i>Die Macadamianuss • Die Walnuss – unsere eigentliche Königin? • Weitere Nüsse</i>	
Schlusswort: Alles im grünen Bereich? . . . . .	337
Danksagung . . . . .	341
Rezeptverzeichnis . . . . .	342
Literatur . . . . .	345
Internetadressen . . . . .	347
Register . . . . .	348
Bildnachweis . . . . .	352





# Vorwort

Dieses Buch zu schreiben hat uns viel Freude bereitet, denn es behandelt ein Thema, das man riechen, schmecken und fühlen kann. Es gibt Antworten auf eine Frage, die sich immer mehr Menschen stellen: Wie kann ich mich gut ernähren, besser als bisher? Wie findet man in einer Welt der Kunstprodukte den Weg zurück zu den Wurzeln?

Viele ursprüngliche, naturbelassene Nahrungsmittel sind im Laufe der Zeit in den Hintergrund gedrängt worden und oft in Vergessenheit geraten. In diesem Buch holen wir sie wieder hervor und rücken sie ins Scheinwerferlicht. Und siehe an: Diese »Urnahrung« ist über die Jahrhunderte erstaunlich frisch geblieben.

Unser Buch hat zwei Autoren und ist dennoch in Ichform geschrieben. Denn Tanja-Gabriele Schmidt beschäftigt sich seit vielen Jahren mit diesen essbaren Originalen und lässt die Leser auch an ihren ganz persönlichen Erfahrungen teilhaben.

Dies ist kein Bestimmungsbuch mit langatmigen fachsprachlichen Pflanzenbeschreibungen. Wir wollen vor allem Anregungen für die praktische Verwendung der hier vorgestellten Schätze der Natur bieten: Betrachten Sie diesen Ratgeber als Wegweiser durch den Garten Eden ursprünglicher Lebensmittel, die dabei sind, eine Renaissance zu erleben.

Wir stellen wichtige Wildkräuter, alte Obst- und Gemüse- sowie Getreidearten und Nüsse vor, bieten Hintergrundinfos und geben Tipps zur Verarbeitung. Hierzu gehören auch Rezeptvorschläge, die wir nicht immer als grammgenaue Anweisungen, sondern eher als kreative Impulse verstehen.

Wir versprechen Ihnen, Sie werden so manches entdecken, was Ihnen richtig gut schmeckt! Denn Ernährung ist gesund und köstlich, traditionell und topaktuell, altbewährt und zukunftsweisend zugleich.

*Tanja-Gabriele und Mathias Schmidt*

# Einleitung

Ernährung, was ist das? Ganz einfach: eben das, was uns seit Urzeiten zur gesunden Ernährung zur Verfügung steht – je nachdem, wo wir leben. Und das ist in unseren Breiten ganz eindeutig eine Vielzahl von essbaren Pflanzen und Früchten, die schon unsere frühesten Vorfahren sammelten. Lange bevor sie vor mehr als 10 000 Jahren sesshaft wurden, streiften sie durch die Natur, durch Wiesen und Wälder, und lernten kennen und schätzen, was ihnen guttat.

Als sie sich schließlich an ausgewählten Orten niederließen, versuchten sie, viele dieser Urpflanzen entsprechend ihren langjährigen Erfahrungen und Vorlieben zu kultivieren, weiterzuzüchten und zu konservieren. Aber immer blieben sie dabei dem natürlichen Kreislauf der Natur verbunden, beobachteten Witterungseinflüsse, jahreszeitliche Veränderungen, den Einfluss der Gestirne und vieles mehr. Niemals wäre es ihnen in den Sinn gekommen, das, was ohne ihr Zutun rund um ihre Siedlungen wuchs, also in freier Natur, von heute auf morgen aus ihrem Speiseplan zu streichen. Ganz genau das haben wir modernen Menschen aber gerade in kürzester Zeit getan – oder, besser gesagt, mit uns machen lassen.

Es geht hier nicht darum, einen Rundumschlag gegen die im Laufe der letzten Jahrzehnte immer größer und mächtiger

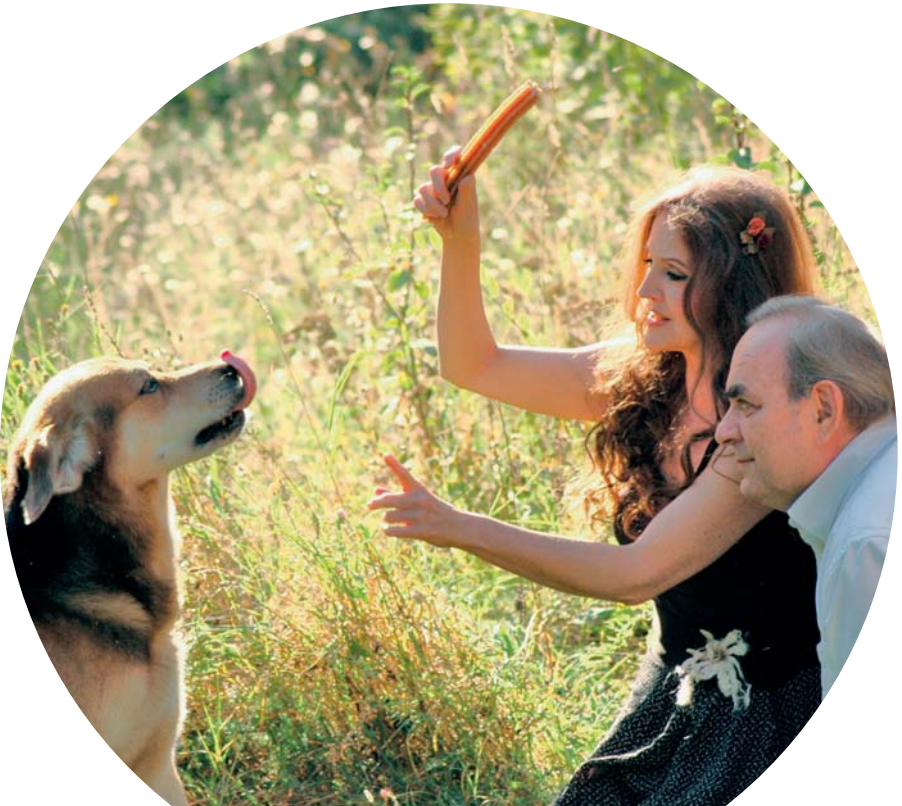
ger gewordene Nahrungsmittelindustrie zu vollziehen, ohne die wir uns im Übrigen ein Leben heute kaum mehr vorstellen können. Nein, es geht darum, in einem gewissen Umfang, den jeder für sich selbst ausloten muss, endlich wieder zu unseren eigentlichen Wurzeln zurückzukehren. Zu Nahrung, für die unser Körper seit Tausenden von Jahren gemacht ist, die ihn nach wie vor stärkt, ihn gesund und in Einklang mit sich selbst erhält. Denn es geht hier um keine trendige Diät, sondern um das Normalste der Welt: dass man sich aus der Natur ernährt, wo sie noch weitgehend urwüchsig belassen ist.

Die Unzufriedenheit vieler Menschen mit der »normalen« konventionellen, mit allen möglichen Rückständen belasteten Nahrungspalette ist inzwischen mit Händen zu fassen. In einer Zeit, in der in den zivilisierten Ländern trotz medizinischen Fortschritts und Rundumversorgung lebenszeitverkürzende ernährungsbedingte Krankheiten dramatisch um sich greifen – und das bei einem Nahrungsangebot ohnegleichen –, wird offensichtlich, dass da etwas nicht stimmen kann. Und immer mehr Verbrauchern wird klar, dass wir so auf Dauer nicht weitermachen können.

Gehen Sie mal in einen Naturkostladen, wenn Sie das nicht ohnehin schon tun, und schauen Sie sich um. Sie werden erstaunt sein, wer da inzwischen alles einkauft. Fragen Sie Ihren Bio-Händler, und er wird Ihnen gern bestätigen, dass es inzwischen so etwas wie eine Trendwende gibt, auch und gerade unter jungen Leuten. Eine allgemeine Rückbesinnung oder Sehnsucht *nach* altbewährter naturbelassener, möglichst wenig behandelter Nahrung. Und das ist auch gut so!

Ernährungswissenschaftler in aller Welt sind sich einig darüber, dass wir ohne die frische Vielfalt pflanzlicher Kost

auf lange Sicht nicht fit bleiben und gesund alt werden können. Pflanzen sorgen in unserem gesamten Organismus für die Gesundheit erhaltende und reparierende Harmonie. Und das bedeutet nun einmal, so oft wie möglich viel gutes Gemüse und auch Obst zu essen. Sie kennen beispielsweise sicher den alten englischen Spruch »An apple a day keeps the doctor away«, nach dem der Genuss eines Apfels täglich zu den besten prophylaktischen Maßnahmen zur Erhaltung unserer Gesundheit zählen soll. Schön und gut, wenn es sich dabei wenigstens nicht um einen jener massenproduzierten nährstoffarmen »Modeäpfel« handelt.



Aber selbst das reicht heute bei weitem nicht aus. Zählen Sie den Apfel höchstens als eine von möglichst sieben bis zehn vegetabilen Portionen, die wir pro Tag zu uns nehmen sollten! Sind Sie einmal auf den Geschmack gekommen, ist das überhaupt nicht so viel, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Sie nehmen ja schon in einem einzigen Smoothie mehrere Obstarten und Salatvarianten zu sich (siehe »Green Smoothie – der grüne Krafttrunk aus der Natur« in Kapitel 1). Kommen dann noch eine oder zwei Gemüsemahlzeiten hinzu, sind Sie bereits »auf der sicheren Seite«. Essen Sie je nach Konstitution mindestens 500 Gramm Frisches aus der Pflanzenwelt statt der durchschnittlich kaum mehr als 100 Gramm, die Otto Normalverbraucher täglich speist.

Essbare Pflanzen saugen die Nährstoffe aus der Erde, sie speichern Licht und Wasser, nehmen also insgesamt eine Vielzahl von Substanzen und Energien auf, die sie selbst vor Witterungseinflüssen, Fraßschäden und Krankheiten schützen. Dieses ganze Spektrum stellen sie uns Menschen in einem so ausgewogenen Verhältnis zur Verfügung, dass wir sie problemlos verzehren und verdauen können. Da wurde nichts nachträglich isoliert, extrahiert, hinzugesetzt und denaturiert. Da müssen wir uns keine Sorgen um saure Stoffwechslung und dergleichen mehr machen.

Hält man sich einmal vor Augen, dass der menschliche Körper bis zu 80 Billionen und mehr verschiedenster Zellen hat und in jeder Sekunde in einer jeden dieser Zellen um die 100 000 Reaktionen stattfinden, dann kann einem angesichts dieser in ihrer Vielschichtigkeit schier unermesslichen Fülle von interaktiver Kommunikation fast schwindlig werden. Machen wir uns klar: Unser Körper ist ein Wahnsinns-»Computer«! Ein solches Wunderwerk muss kompe-

tent gewartet werden. Und er braucht angemessenen Input, um möglichst reibungslos zu funktionieren. »Gutes Futter«, um heil zu bleiben.

Und hier kommen Sie ins Spiel. Ihre ureigene Verantwortung. Sie spüren das, sonst würden Sie diese Zeilen wohl kaum lesen. Und Sie sind mit Ihrer Meinung beileibe nicht allein.

Auch wenn die meisten Menschen noch keine Veganer sind, machen sie sich heute immer mehr Gedanken darüber, was da auf ihrem Teller landet. Man fällt nicht mehr ganz so leicht auf ausgeklügelte Werbestrategien herein. An unabhängige, das heißt nicht von Unternehmen gesponserte Informationen kann man heute, nicht zuletzt über das Internet, schneller kommen als je zuvor. Und das nutzen viele.

## PRAXISTIPPS

Pflanzliche Nahrung ist mit Sicherheit eines der besten Mittel überhaupt gegen all die sich gegenseitig bedingenden, auch und gerade ernährungsabhängigen Krankheiten wie Allergien, Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Krebs, um nur einige zu nennen. Stärken Sie Ihr körpereigenes System und nehmen Sie die Geschenke der Natur an, die sie Ihnen in Gestalt zahlreicher Pflanzen anbietet. Hier ein paar altbewährte Regeln:

- Essen Sie im wahrsten Sinne *bodenständig*, frisch und einfach: viel Grünes, viel Gemüse und Obst.
- Trauen Sie sich wieder an die nahrhaften und heilkräftigen wilden Pflanzen, die in Ihrem Lebensraum in freier Natur wachsen.
- Kaufen Sie biologisch einwandfrei angebautes Kulturgemüse. Bevorzugen Sie Rohes und »alte Gemüsearten«.
- Verzehren Sie bei einer Mahlzeit nicht zu viel durcheinander. Ein gesundes Menü aus wertvollen pflanzlichen Le-

Lebensmitteln lässt sich auch mit wenigen Zutaten schmackhaft zubereiten.

- Und: Essen Sie nicht zu viel! Das belastet Ihren Organismus und macht übergewichtig und krank.

Wen wundert es da noch, dass so mancher angesichts der an die Öffentlichkeit gelangten Lebensmittelskandale die Nase inzwischen gestrichen voll hat von Nahrung, die verantwortungslos produziert wird und mit unüberschaubar zahlreichen und unkalkulierbar aufeinander einwirkenden chemischen Zusatzstoffen versetzt ist?





»Lebensmittel« werden verfälscht, eingefärbt, geschmacksverstärkt, auf fragwürdige Weise haltbar gemacht, kurz gesagt in Laboren »entwickelt«, nur um uns vorzugaukeln, dass das in Ordnung für uns und unsere Kinder wäre und wir uns etwas Besseres nicht wünschen könnten.

Dabei gab und gibt es so viel Besseres, genau vor unserer Nase: *draußen vor der Tür*. Es sprießt aus der Erde, ganz in freier Natur oder in Maßen kultiviert, es reift an Bäumen und Sträuchern. Es ist nahrhaft, baut auf, hält gesund und schmeckt hervorragend. Kraftspendende Wild- und Küchenkräuter, Blatt- sowie Knollen- und Wurzelgemüse, köstliches Obst, Getreide, Nüsse und Samen. Ernährung eben, keine Notnahrung. Das, was wir brauchen, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit zumindest auf körperlicher Ebene gut gerüstet begegnen zu können.

Ernährung ist nicht nur ein bunter Gaumen- und Augenschmaus, sondern ein echter Lebensquell voller gesunderhaltender bioaktiver und zugleich heilender Substanzen. Dieser Brunnen sprudelt seit vielen Jahrtausenden und tut es immer noch. Es ist an der Zeit, dass sich so viele von uns wie nur möglich dieser urig-gesunden Fülle wieder bewusst werden. Auch als vielbeschäftigte moderne Menschen. Denn jeder kleine Schritt zählt. Dazu möchte dieses Buch seinen Beitrag leisten.



## Kapitel 1

# Wild wachsende Kräuter

Wenn etwas wahre Ernährung ist, dann sind es die wilden Kräuter. Sie sind genau diejenigen Lebensmittel, die Jahrtausende der Menschheitsgeschichte am unverfälschtesten überdauert haben. Und das ohne direkte menschliche Eingriffe. Man hat sie über lange Zeit für Nahrungs- und Heilzwecke gesammelt, sie respektiert und besungen, aber sie in ihrem Wachsen und Gedeihen weitestgehend sich selbst überlassen. Sie brauchten keine besondere Pflege, man musste sie nicht wässern oder gar düngen und sie von Krankheiten befreien. Sie wuchsen einfach. Die Natur versorgte sie mit allem, was sie benötigten. Sie speicherten das Sonnenlicht, tranken den Regen, saugten die Nährstoffe aus der Erde und waren mit all dem biologischen Leben um sie herum, ob mit Pflanzen, Tieren oder Mikroorganismen, bestens vernetzt. Und trotz aller klimatischen Veränderungen, Witterungseinflüsse und der beklagenswerten Umweltverschmutzung sind viele von ihnen auch *heute* noch hier bei uns zu finden.

Immer mehr Menschen haben deshalb ein großes Interesse daran, sich auf das zu besinnen, was altbewährt und immer noch aktuell ist. Auf *Lebensmittel* eben, die uns guttun und unser Wohlbefinden steigern. Sie empfinden Achtung gegenüber all den Pflanzen, die die meisten von uns in den

letzten Jahrzehnten allerhöchstens als Unkraut registriert haben und die in Wahrheit oft nicht nur ausgesprochen schön anzusehen, sondern Überlebenskünstler und gesunde Kraftpakete allererster Güte sind.

Wildkräuter weisen eine ungeahnte Fülle an Vitaminen, mineralischen Mengen- und Spurenelementen, vitalen Enzymen und unzähligen bioaktiven Substanzen auf, die konventioneller und auch kultivierter biologischer Pflanzennahrung oft abhandengekommen sind. Heilkundige, die sich mit chronisch degenerativen Erkrankungen wie Krebs, Alzheimer und dergleichen befassen, hegen den dringenden Verdacht, dass wir heute trotz überquellender Supermarktregale oft »mangelernährt« sind, weil unsere normalen Nahrungsmittel eine Vielzahl der ursprünglichen Pflanzeninhaltsstoffe nicht mehr enthalten. Regulations- und Reparaturmechanismen können in unserem Körper aber auf Dauer nur störungsfrei ablaufen, wenn unsere tägliche Nahrung die nötigen Bausteine mitliefert.

Kräuter haben ein nicht zu unterschätzendes Heilpotenzial. Deshalb ist die Unterscheidung in Heil-, Würz- und Küchenkräuter auch bei frei wachsenden Kräutern nicht so einfach. Natürlich wird man den altbekannten beruhigenden Baldrian oder die Schafgarbe eher als Heilkräuter, den wilden aromatischen Schnittlauch und den Quendel (Wilder Thymian) aber eher als Küchenkräuter einstufen. Doch meist fließt beides zusammen. Wilde Kräuter tun doppelt gut: Sie nähren *und* heilen uns. Die altbekannte Forderung »Lasst eure Nahrungsmittel Heilmittel und eure Heilmittel Nahrungsmittel sein«, die man dem griechischen Arzt und »Vater der Heilkunde« Hippokrates von Kos zuschreibt, wird in Bezug auf die wild wachsenden Heil- und Küchenkräuter aufs Beste erfüllt. Auch uns geht es in diesem Buch in erster

Linie um Pflanzen, die von alters her gut essbar sind, etwa in Salaten, Shakes, Suppen und dergleichen, *und* die damit auf vorbeugende Weise gleichermaßen kräftigend wie heilend sind. Die beiden Wirkweisen gehören untrennbar zusammen und formen erst gemeinsam das gesunde Ganze.

Die folgende Auswahl an leckeren wilden Kräutern beruht auf tradiertem Kräuterwissen, modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, langjähriger Erfahrung, permanentem Austausch mit anderen Kräuterkundigen sowie persönlichen Vorlieben. Von den allein in unseren Breiten noch reichlich draußen in der Natur vorhandenen essbaren und gesundheitsfördernden Pflanzen wollen wir solche vorstellen, die leicht zu finden sind und die es verdienen, vielen Menschen wieder nähergebracht zu werden.

Zunächst präsentieren wir Ihnen fünf wunderbare (ur-)altbewährte, universal einsetzbare Kräuter: den Spitzweigerich, die Vogelmiere, den Giersch, die Brennnessel und das Labkraut. Nicht ganz so ausführlich, aber umso bunter geht es danach zu, wenn wir zusammen »über die Wiese« streifen und nach Blättern und Blüten Ausschau halten, die man immer schon wahrgenommen hat, aber deren Vorzüge man eigentlich gar nicht so genau kennt. Alle Pflanzen zusammen genommen bilden einen sehr guten Grundstock für eine wilde naturbelassene und supergesunde Ernährung.

## SAMMELN UND ANWENDEN

- Besuchen Sie einen Kräuterkurs oder nehmen Sie an geführten Kräuterwanderungen teil und lassen Sie sich die Pflanzen dort genau zeigen. Ein Bestimmungsbuch allein ist zu wenig.
- Fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Aber bedenken Sie bitte, auch Kräuterexperten kennen zwar

eine ganze Reihe von Pflanzen, sie sind aber nicht allwissend!

- Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie gut kennen und sicher bestimmen können. Wenn Sie – auch nur ein bisschen – unsicher sind, lassen Sie sie stehen! Denn zahlreiche Kräuter sind zwar essbar, es gibt aber auch ein paar richtig giftige darunter!
- Besorgen Sie sich einen hübschen luftdurchlässigen Korb. Das ist allemal besser als eine Plastiktüte, in der das Sammelgut vor sich hin schwitzt. Zur Not tut es auch eine geeignete Papiertüte.
- Sammeln Sie nicht in der Nähe von befahrenen Straßen und nahe an Wegrändern, wo viele Hunde ausgeführt werden. (Wir lieben übrigens Hunde!) Es gibt genug andere Stellen.
- Ernten Sie keine verschmutzten oder von Fraßschäden verunstalteten beziehungsweise von Insekten befallenen Pflanzenteile.
- Treten Sie achtsam auf, »trampeln« Sie also nicht aus Versehen auf den Kräutern herum.
- Sammeln Sie weitläufig und nicht immer nur an einer Stelle.
- Veranstalten Sie keinen »Kahlschlag«! Sammeln Sie nur wenig von einer Population, etwa 10 Prozent sind schon viel. Eine Faustregel lautet: Man darf es danach nicht sehen!
- Nehmen Sie pro Einzelpflanze wenig mit nach Hause. Dann kann sie draußen problemlos weiterwachsen. Oft ist ein Blatt genug.
- Reißen Sie Kräuter nicht einfach aus, sondern gehen Sie beim Sammeln behutsam vor.
- Behandeln Sie die Pflanzen mit Respekt, denn sie sind viel mehr als bloße Molekülkomplexe; und bedanken Sie sich für die Gaben aus der Natur. Das ist keine Spinnerei, sondern sollte eine Selbstverständlichkeit sein.

- Und last, but not least: Kümmern Sie sich, zu Hause angekommen, um die Pflanzen, die Sie gesammelt haben. Reinigen Sie sie vorsichtig und verarbeiten Sie die Kräuter gleich. Oder stellen Sie sie in ein mit Wasser befülltes Glas, beziehungsweise lagern Sie Ihre Ausbeute in einer von innen leicht feuchten, mit kleinen Löchern versehenen, lebensmittelechten Tüte im Kühlschrank.

## Eine Handvoll wildes Grün – kraftvoll und urgesund

### Der Spitzwegerich ist einfach spitze

*Wer auf Spitzwegerich baut,  
heilt Husten und Haut ...*

...doch nicht nur das. Unter Kräuterkundigen für den Spitzwegerich eine Lanze brechen zu wollen wäre in etwa so, als trüge man Eulen nach Athen oder Holz in den Wald. Die Kräfte dieser Pflanze sind offensichtlich.

Ihre Blätter sehen aus wie kleine Lanzen: lang und spitz zulaufend, mit aufstrebenden Blattnerven, einfach unverkennbar. Diese Nerven muten wie stabile Fäden an, die man sogar herausziehen kann. Vielleicht hat Pfarrer Kneipp auch deshalb über die uralte, wohl schon in der Steinzeit und später von den Germanen genutzte Heilpflanze gesagt: »Wie mit goldenen Fäden näht Wegerich den klaffenden Riss, die Wunde zu.«

Und diese wunderschöne Rosette, ganz unten am Boden haftend, aus der alles sprießt! Zum Beispiel auch der mit bis zu 50 Zentimetern ziemlich hoch aufragende Schaft, der etwa ab Mai Blütenstände trägt, die kleinen, mit unscheinbaren Blütchen bestückten Walzen ähneln, aus denen später Früchte und Samenkapseln wachsen. Die verzweigte Wurzel reicht übrigens bis zu 60 Zentimeter tief in die Erde.

Wenn ich während der Blütezeit über eine Wiese gehe und Ausschau nach Spitzwegerich halte, muss ich nicht lange suchen. Die Ähren ähnelnden, sich aus der Blattrosette aufrichtenden Blütenschäfte scheinen mir geradewegs zuzuwinken: »Komm her. Hier bin ich doch ...« Sie schmecken



vorzüglich – sowohl roh, etwa als Salatbeimischung, als auch zart angeschwitzt oder in Öl eingelegt.

Und ich möchte wetten, sehr viele Menschen haben den Spitzwegerich durchaus schon bemerkt, kennen ihn und seine Vorzüge aber leider kaum. Ob als frischer knackiger Salat allein oder mit anderen Blättern gemischt, als ganz besondere und schmackhafte Spinatvariante, als leckere Suppe oder wirkungsvolle Zutat im grünen Kraftshake, dem Grünen Smoothie: Diese vom Frühjahr bis in den Herbst hinein fast überall auffindbare Pflanze ist schlicht und ergreifend Nahrungs- und Heilmittel in einem.

Nicht umsonst wurde sie gerade von Wissenschaftlern der Universität Würzburg zur »Arzneipflanze des Jahres 2014« gekürt, und das hat sie wahrlich verdient. Denn außer seinen Vorzügen im normalen Alltag in der Küche ist das Kraut wie gesagt ein wirkungsvoller Husten- und Hautheiler, um zwei der wichtigsten medizinischen Anwendungsgebiete noch einmal hervorzuheben. Der Spitzwegerich ist einfach überwältigend vielseitig.

Ich weiß noch sehr genau, wie mir mein Mann eines Abends – natürlich war es am Wochenende – ziemlich blass um die Nase seine Hand zeigte. Er hatte sich beim Holzhacken eine blutende Wunde zugefügt, es sah ziemlich schlimm aus. Ich habe sofort frischen Spitzwegerich aus dem Garten geholt, ihn gewaschen und unverzüglich mit einem Nudelholz gewalkt, um den grünen Saft aus den Blättern herauszupressen. Die saftigen Blätter kamen auf die



Verletzung und wurden mit einer sauberen Binde fixiert. Bereits am nächsten Morgen sah die Wunde viel besser aus. Ich wiederholte die Prozedur, bis klar war, dass die Heilung weitere gute Fortschritte machte. Wir wohnten sehr abgelegen damals, ein Mediziner war auf die Schnelle nicht verfügbar. Doch die Verletzung heilte hervorragend, was uns Tage später ärztlicherseits bestätigt wurde, und es blieb auch keine Narbe zurück.

Damals wusste ich nur, dass Spitzwegerich als Erste-Hilfe-Kraut Großartiges leisten kann, mir war aber nicht klar, warum das so ist. Auch unseren Urahnen wird das nicht bewusst gewesen sein, trotzdem setzten sie die Pflanze ein, denn sie hatten aus Erfahrung gelernt, dass sie helfen kann. Schon in der Steinzeit legte man offenbar Blätter auf Wunden. Erste schriftliche Zeugnisse stammen übrigens aus der Zeit der Assyrer. In der Antike soll sie gegen Husten und Schüttelfrost verwendet worden sein. Spätestens im Mittelalter setzte man das Kraut auch bei Brandwunden, Geschwüren und Hundebissen ein.

Der schon lange vermutete Heileffekt des Spitzwegerichs rührt vielleicht auch daher, dass man damals viel genauer als heute beobachtete und daraus seine Schlüsse zog. Befassen Sie sich mit der Pflanze, die auch »Wegtritt« genannt wird, ein bisschen intensiver, werden Sie ganz schnell feststellen, dass sie sehr robust sein muss, also augenscheinlich auch über enorme Selbstheilungskräfte verfügt. Denn Wegerich ist selbst auf vielgenutzten Wegen kaum kleinzukriegen, er scheint geradezu immun gegenüber Verletzungen zu sein. Ob Hufe, Reifen oder eisenbeschlagene Räder, es macht ihm nichts aus. (In diesem Zusammenhang ist es interessant, dass das Wort »Wegerich« seinen Ursprung wahrscheinlich im althochdeutschen Begriff *weg* für »Weg« und dem al-

ten Wort *ričh* für »König« hat. Der »König der Wege«, was für ein edler Name! Oder sehen Sie sich mal eine als Parkfläche für ein Volksfest bestimmte Wiese am Tag danach an: Dem Spitz- und auch seinem engen Verwandten, dem Breitwegerich, dessen Blätter rundlicher, ausladender, eben breiter sind, scheint es verhältnismäßig gut zu gehen. Vielleicht dachte man, dass eine Pflanze, die so viel wegstecken kann, einfach heilen *müsse* – und das tut sie ja auch. Eine weitere Beobachtung: Der aus Spitzwegerichblättern gepresste Saft schimmelt so schnell nicht, er muss also eine Substanz enthalten, die Fäulnis- und Krankheitskeime abwehrt.

Zudem hatte und hat dieses altbewährte Kraut eine nicht zu übersehende Wirkung bei Husten und Bronchial- wie Lungenleiden. Daher auch der in manchen Regionen gebräuchliche Name »Lungenblattl«. Es kräftigt das Lungengewebe und beruhigt die gereizten Schleimhäute. Antibiotisch wirkende Substanzen im Spitzwegerichkraut töten krankheitsauslösende Erreger ab, schädigen dabei aber die Darmflora nicht.

Dass der Spitzwegerich ein hochwirksames Hustenkraut ist und eine wahre Speerspitze gegen Verletzungen und Infektionen der Haut, dass er die Mundschleimhäute saniert und wundheilend wirkt, ist aber noch lange nicht alles. Er wirkt beruhigend auf das Verdauungssystem, bei Augenentzündungen, bei Leberproblemen, bei Insektenstichen und, und, und.

So weit, so gut. Aber hält dieses traditionell genutzte breite Wirkspektrum auch unseren heutigen wissenschaftlichen Anforderungen stand? O ja, das tut es! Und das Schönste ist, wir können von all dieser robusten Gesundheit jener sehr häufig anzutreffenden Pflanze profitieren, indem wir sie uns nicht nur im akuten Bedarfsfall, sondern vorbeu-

gend so oft wie möglich im Salat, im Smoothie oder auch hin und wieder als Tee gönnen.

*Wie wirkt Spitzwegerich?*

### **Wichtige Eigenschaften**

- antibiotisch
- antibakteriell
- wundheilend
- reizmildernd
- hustendämpfend
- auswurfördernd
- blutstillend
- schmerzlindernd

### **Wichtige Inhaltsstoffe**

- Schleimstoffe, die einer ummantelnden Schutzschicht gleich die Schleimhäute umhüllen und Krankheitserreger abwehren
- Gerbstoffe, die zusammenziehend und blutstillend wirken
- magensaftlockende und verdauungsfördernde Bitterstoffe
- Iridoidglykoside, etwa das Aucubin, die für die antibakterielle/antibiotische Wirkung verantwortlich sind
- cholesterinbindende Saponine
- stabilisierende festigende Kieselsäure
- antioxidativ wirkende, entzündungshemmende Flavonoide
- immunstärkendes Vitamin C
- stoffwechselrelevante Mineralstoffe wie Zink und Kalium

## SAMMELN UND ANWENDEN

Spitzwegerichblätter sammelt man – wie andere Wildkräuter auch – am besten in einem luftigen Korb. In der Blütezeit dürfen Sie natürlich auch ein paar Blütenstände mitnehmen. Das Kraut wächst vom Frühling bis in den Herbst hinein fast auf jeder Wiese (ich habe es auch schon mitten im Winter gefunden ...) und natürlich an Wegrändern. Ernten Sie nicht direkt an befahrenen Straßen oder dort, wo gedüngt und gespritzt wurde. Und seien Sie bitte achtsam. Nehmen Sie nur wenig von jeder einzelnen Pflanze, sodass diese gut weiter wachsen kann. Junge zarte Blätter sind besonders vitamin- und mineralstoffreich. Das gilt im Übrigen für alle hier aufgeführten Wilden.

Wenn Sie das Kraut nicht gleich für Salat oder Suppe, ein grünes Pesto, einen selbstgemixten (Frucht-)Shake beziehungsweise kraftspendenden Smoothie verwenden möchten, trocknen Sie es unverzüglich und rasch. Spitzwegerich bekommt sonst leicht unschöne braune Stellen. Ausbreitet an einem luftigen schattigen Ort, aufgefädelt oder zu lockeren Sträußchen gebunden und aufgehängt, können die Blätter in hübschen Dosen oder in mit spezieller Folie ausgeschlagenen Tüten gelagert werden. Warten Sie damit aber, bis sie krachtrocken sind und so richtig rascheln.

### *Spitzwegerichrezepte*

Hier als Erstes ein Spitzwegerichrezept, mit dem Sie wahrscheinlich nicht gerechnet haben. Nein, keine köstliche Suppe und auch kein wertiges Pesto, sondern ausnahmsweise mal was ganz anderes, nämlich ... Plätzchen!

## Spitzwegerichplätzchen

## REZEPT

Ergibt etwa 15 Stück

### Was Sie brauchen

*1 gute Handvoll nicht allzu kleiner Spitzwegerichblätter*

*(ca. 30–50 g)*

*40 g Kakaobutter*

*ca. 2 EL Kakaopulver*

*ca. 2 EL Rohrohrzucker oder Dattelmus oder ein anderes*

*Süßungsmittel Ihrer Wahl*

*ca. 1 EL Mandelmus*

*ca. 2 EL Kokosraspeln*

*ca. 2 EL Haferflocken*

*1 Vanilleschote oder ein Tütchen Bourbonvanillepulver*

*zur Dekoration eine Handvoll Gänseblümchen oder*

*Mandelblättchen*

Das klingt vielleicht nach mehr Vorbereitung, als es in Wirklichkeit ist, aber es schmeckt einfach köstlich, versprochen! Sie können die Kokosflocken auch, wenn Sie die nicht so mögen, durch gepoppten Amaranth oder Puffreis ersetzen. Es gibt viele Variationsmöglichkeiten, nur die Kakaobutter-Grundlage muss stimmen, damit die Plätzchen nicht auseinanderfallen.

### Wie Sie vorgehen

Spitzwegerich waschen und sehr fein hacken. Kakaobutter im Wasserbad schmelzen, von der Kochstelle nehmen, Kakaopulver und Süßungsmittel einrühren, Mandelmus, Kokosraspeln und Haferflocken untermengen und Vanille hinzugeben. Probieren, ob es jetzt schon schmeckt! Die Masse soll sich gut mit einem Teelöffel in kleinen Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oder Holzbrett portionieren lassen. Sie können auch

mit den Händen kleine Konfektkugeln formen. Auf jedes ein Gänseblümchen oder Mandelblättchen drücken. Vorsicht, der »Plätzchenteig« ist noch nicht stabil und muss erst eine halbe Stunde an einem kühlen Ort »trocknen«, bis sich die Kakaobutter wieder verfestigt hat. Sie brauchen also nicht mal einen Herd!

Die fertigen Plätzchen lassen sich dann mühelos vom Backpapier lösen und auf einer Platte hübsch anrichten. Eine durchaus »heilkraftige« Leckerei, die man sich zwischendurch ohne Reue leisten darf!

Aber natürlich folgt jetzt eine der vielen möglichen Rezeptvarianten für einen erfrischend gesunden Spitzwegerichsalat.

## Spitzwegerichsalat

## REZEPT

Für etwa 4–6 Personen

### Was Sie brauchen

*2 Handvoll Spitzwegerich (1 Handvoll entspricht etwa 30–50 g)*

*1 helle Zwiebel*

*2–3 saftige Orangen*

*4 Handvoll Feldsalat*

*2 EL kaltgepresstes Olivenöl*

*2 EL Balsamicoessig*

*4 EL Orangen- oder Apfelsaft*

*Salz, Pfeffer*

### Wie Sie vorgehen

Waschen Sie die Spitzwegerichblätter, und schneiden Sie sie quer zu den Blattnerven in lange und danach noch einmal in kleine kurze Stückchen. So franst später nichts aus. Mischen Sie alles zusammen mit der in sehr kleine Stückchen gehackten Zwiebel



Dr. Mathias R. Schmidt, Tanja-Gabriele Schmidt

### **Urnahrung**

Wie wir die Vitalkraft von Wildkräutern, alten Obst- und Gemüsearten nutzen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 352 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-22100-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2015

Altbewährtes hochaktuell: Immer mehr Verbraucher schauen sich genauer an, was bei ihnen auf den Tisch kommt. Sie haben genug von den genormten Obst- und Gemüsesorten, von fader, mit Rückständen belasteter Treibhausware. Gefälligerem Geschmack zuliebe wurden zum Beispiel Farb- und Bitterstoffe weggezüchtet. Dabei blieb aber häufig auch die Heilwirkung auf der Strecke. Heute sehnen sich die Menschen wieder nach ursprünglichen Nahrungsmitteln mit aromatischem Geschmack und vitalisierendem Inhalt. Die gibt es reichlich – allen voran die Wildkräuter. Sie bilden die naturbelassenste Nahrungsquelle überhaupt und sind wahre Kraftpakete aus Vitaminen, Mineralien und anderen bioaktiven Substanzen. Gefolgt von den alten heimischen Obst- und Gemüsesorten, die seit einigen Jahren eine Renaissance erleben und immer neue Freunde finden. Mit praktischen Tipps und Zubereitungsvorschlägen und zahlreichen Abbildungen, in liebevoller Vierfarbgestaltung.



[Der Titel im Katalog](#)