



# Die Magie der Wildkräuter

Sie sind gesund, enthalten jede Menge Vitalstoffe und schmecken einfach köstlich: Wildkräuter sind eine echte Bereicherung für jeden Speiseplan – und sie wachsen direkt vor unserer Haustür, wie Caroline Deiß auf ihren zauberhaften Kräuterwanderungen eindrucksvoll belegt.

**E**in bisschen Basilikum in die Tomatensauce, Petersilie über Kartoffeln und Dill für den Gurkensalat? Das kennt jeder. Doch die wenigsten wissen, dass sich aus Hufflatich ein herrliches Gemüse zaubern lässt, Schachtelhalme wie Pilze schmecken und der japanische Flügelknötcherich perfekt für ein Kompott mit zarter Rhabarbernote ist. Selbst aus jungen Baumblättern, z. B. Buche, Birke, Linde oder Ahorn, lässt sich ein knackiger Salat zubereiten. Aber das Beste: Im Vergleich zu Kultursorten enthalten Wildkräuter einen sehr viel höheren Anteil an wertvollen Vitaminen, Spurenelementen und jede Menge Bitterstoffe. Die sind nicht nur gut für den Magen, sondern sorgen auch für ein schnelles Sättigungsgefühl. Ideal also für alle, die bei der Frühjahrskur dem Winterspeck auf gesunde Art und Weise und ohne zu Hungern zu Leibe rücken möchten.

### DIE KRAFT DER NATUR

Seit Jahrtausenden werden Wildkräuter aber nicht nur in der Küche verwendet, sondern vor allem auch in der Heilkunde zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Schon die Ägypter wussten um die gesundheitsfördernde Kraft von Pflanzenextrakten und alle Naturvölker besitzen Schamanen, Medizinmänner und Kräuterhexen, die sich mit der Wirkung von Pflanzen befassen. Eine solche moderne „Kräuterhexe“ ist auch Caroline Deiß. Seit 16 Jahren bietet die Kräuterexpertin rund um München und den Starnbergersee Wildkräuterwanderungen an. Von April bis November durchstreift sie die Wiesen,

### Beinwell

Ab Mai findet man die Heilpflanze mit den rauen, spitzen Blättern und lilafarbenen Blüten auf feuchten Wiesen und Flussböschungen. Wie der Name bereits verrät, tut er den Beinen gut. Traditionell kommt er bei Gelenkschwellungen, Überanstrengung, Verstauchungen, Prellungen, Gicht, Blutergüssen und Knochenbrüchen zum Einsatz.  
**TIPP VON DER KRÄUTERHEXE:** Die Blätter des Beinwell schmecken wie Gurke und eignen sich roh perfekt für Salate oder gekocht als Gemüsebeilage.  
 (Foto: linke Seite rechts oben)

Fotos: Archiv Caroline Deiß



Waldlichtungen und Auen entlang von Isar, Würm und Loisach auf der Suche nach leckeren Wildpflanzen.

### ZAUBERWELT DER WILDPFLANZEN

Bis zu 60 verschiedene essbare Wildpflanzen lernen die Teilnehmer auf der dreistündigen Tour kennen. Dabei erfahren die Wanderer nicht nur viel Wissenswertes über Vielfalt, Geschmack und Inhaltsstoffe der Kräuter, sondern auch etwas über die Mythologie und Magie der Pflanzenwelt. „Die Kraft, die wir aus den Kräutern schöpfen können, hat viel mit der Seele der Pflanze zu tun. Auf meinen Entdeckungsreisen zeige ich, wie man seine eigene Verbindung zur Natur stärken und die Heil- und Zauberkraft einer Pflanze wieder intuitiv erfahren kann“, erklärt Deiß. Seit ihrer Kindheit beschäftigt sich die gebürtige Hessin schon mit heimischen Wildpflanzen. Den Grundstein für ihr tiefes Verständnis legten ihre Großeltern, die sie jeden Sommer auf ihrem Hof im Schwarzwald besuchte und die sie in die Geheimnisse und faszinierende Welt der Kräuter einweihten. Diese Liebe zur Natur war auch der Grund, warum die 51-Jährige, Ende der 90er Jahre ihren gut bezahlten Job als Kreditsicherungs-Managerin kurzerhand an den Nagel hing, und sich nach Bayern aufmachte, wo sie heute neben geführten Wanderungen auch Kräuterkochkurse und Räucherseminare anbietet. Und davon haben alle etwas: Caroline Deiß weil sie wieder da ist, wo sie am liebsten ist – in der Natur. Und wir, weil wir von ihrem unschätzbaren Kräuterkönnen und ihrer Verbundenheit zur Pflanzenwelt nur lernen können. >

**Der intensiv nach Knoblauch duftende Bärlauch wächst bevorzugt in lichten Buchenwäldern. Was die wenigsten wissen: Auch die Knospen und Blüten sind ein Schmankerl.**



# Wildkräuter für Einsteiger

Ein Interview mit Wildpflanzenexpertin Caroline Deiß.



**Was empfehlen Sie Menschen, die mit dem Wildkräutersammeln anfangen möchten?**

**Caroline Deiß:** Interessierte sollten sich zunächst ein gutes Bestimmungsbuch anschaffen und vor dem ersten Alleingang eine Wildkräuterwanderung mit jemandem machen, der sich auskennt. Bei der Tour mit einem Experten, lernt man schnell, wo man essbare Pflanzen findet, wie man sie erkennt und mit welchen Pflanzen man sie auf keinen Fall verwechseln sollte. Wenn man einmal den Unterschied zwischen leckerem Bärlauch und den giftigen Blättern von Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen gesehen hat, kommen

keine Zweifel mehr auf.  
**Caroline Deiß, 51, bietet seit 16 Jahren Kräuterwanderungen rund um München und den Starnberger See an.**

**Benötigt man für die Wildpflanzen-Suche eine spezielle Ausrüstung?**

**Caroline Deiß:** Nein, ein Korb und eine Schere oder ein Messer genügen völlig. Ein alter Aberglaube besagt zwar, dass man Kräuter nicht mit einer Metallklinge schneiden sollte, weil eine Berührung mit Eisen die Zauberkraft schwächt. Doch zum Glück gibt es ja Messer mit Keramikschnitten.

**Wann ist die beste Zeit zum Kräutersammeln?**

**Caroline Deiß:** Von Sonnenaufgang bis zum späten Vormittag sind die ätherischen Öle am intensivsten. Ab Mittag werden die Pflanzen müde und das Aroma nimmt ab.

**Haben Kräuter bestimmte Lieblingsplätze?**

**Caroline Deiß:** Kräuter wachsen eigentlich überall. Wenn man sie essen möchte, sollte man allerdings darauf achten, dass keine Straße und keine landwirtschaftlich genutzten Flächen

in der Nähe sind. Ideal sind zum Beispiel Wasserschutzgebiete, Waldlichtungen, aber auch Klöster, Schlossgärten.

**Was sind die größten Anfängerfehler?**

**Caroline Deiß:** Essbare Wildpflanzen sollte man zum Schutz der Wurzel immer abschneiden, nicht abzupfen. Und ganz wichtig: Wenn man unsicher ist, um was für eine Kräuterart es sich handelt und man sie trotz Buch nicht eindeutig bestimmen kann, sollte man die Pflanze unbedingt dort lassen, wo sie ist. Außerdem gilt für Neulinge: Finger weg von Doldenblütlern. Hier ist Verwechslung mit dem giftigen Schierling einfach zu groß.

**Was kann mit den Kräutern anschließend anstellen, außer einen Wildkräutersalat zu machen?**

**Caroline Deiß:** Aus Wildkräutern lassen sich die herrlichsten Köstlichkeiten zaubern. Suppen, Pestos, Aufläufe und sogar Desserts. Perfekt sind Kräuter für grüne Smoothies. Darüber hinaus lassen sich alle Kräuter zu Tee verarbeiten. Ein ganz besonderes Schmankerl sind auch die Kräuterblüten. Blaue Salbeiblüten, weiße Bärlauchknospen, Brunnenkresse und Veilchenblüten verleihen den Gerichten nicht nur eine besondere Note, sie sehen auch toll aus. Schließlich isst das Auge mit!

**Und wenn etwas übrig bleibt?**

**Caroline Deiß:** Am besten packen Sie die restlichen Kräuter in eine Plastiktüte, geben ein paar Tropfen Wasser dazu, blasen rein, verschließen die Tüte anschließend luftdicht und legen sie in den Kühlschrank. Im Gemüsefach bleiben Kräuter so einige Tage frisch. Getrocknete Kräuter bewahren Sie am besten in Papiertüten und an einem dunklen Ort auf. ■



## Brennessel

Zugegeben das Brennesselkraut ist nicht leicht zu ernten, doch es lohnt sich. Schließlich geht die harntreibende und entzündungshemmende Wirkung der Brennessel auf einen hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium zurück. Ob Kopfschmerzen, Nierenerkrankung, Allergien, Durchblutungsstörungen, Hexenschuss, oder Ekzeme – die Brennessel ist ein Allesheiler. **TIPP VON DER KRÄUTERHEXE:** Brennessel, aber auch Taubnesseln, sind perfekt für vitalisierende Smoothies. Einfach einen Apfel, eine Avocado, eine Handvoll Brennesselblätter und etwas Wasser pürieren. Fertig ist der Fitmacher.



## Acker-Schachtelhalm

Wenn Sie im April aus dem Boden spitzten, sehen die Sprossen des Acker-Schachtelhalm ein wenig wie blassgelber Spargel aus. Bis zum Sommer entwickeln sich die Sprossen zu bis zu 50 cm hohen grünen Trieben mit den unverwechselbaren, in sich geschachtelten Rippen. Der Acker-Schachtelhalm enthält 10 Prozent Kieselsäure und ist daher nicht nur gut für Nägel, Haut und Haare, sondern auch bei Harnwegsinfekten. **TIPP VON DER KRÄUTERHEXE:** Wenn man die frühen blassgelben Sprossen erntet, kann man daraus ein leckeres Pfannengemüse zubereiten. In Butter gedünstet entfaltet der Acker-Schachtelhalm ein herrliches Pilz-aroma. Die grünen Acker-Schachtelhalme eignen sich hingegen ebenfalls perfekt für grüne Smoothies. Mit Melone, Banane, Mango und Wasser püriert, entsteht ein herrlicher Schönheits-Drink.



## Wiesensalbei

Er ist zwar nicht ganz so extrem im Geschmack wie der Salbei aus südlicheren Gefilden, aber lecker ist er allemal. Den ganzen Sommer blüht der Lippenblütler auf wilden Wiesen und Wegrändern, vor allem entlang der Isar gibt es überall zu entdecken. Wie der echte Salbei wirkt er gut bei Erkältungen, Halsentzündungen, Husten oder Fieber.

**TIPP VON DER KRÄUTERHEXE:** Die violetten Blüten des Wiesensalbei sind zauberhaft schön und eignen sich perfekt, um Salbeibutter, Kräuterquarks oder auch Spagetti mit Salbei stilgerecht zu verzieren.



## Huflattich

Mit seinem schuppigen Stil und den sonnenähnlichen, gelben Blüten ist der Huflattich bereits im März der erste fröhliche Vorbote des Frühlings. Im Mittelalter war er nicht nur ein beliebtes Gemüse, sondern vor allem auch ein weit verbreitetes Heilmittel gegen Husten.

**TIPP VON DER KRÄUTERHEXE:** Für ein frisches, mineralreiches Frühlings-Pfannengericht schneiden Sie die Blütenstiele des Huflattichs kurz über dem Boden büschelweise ab und schwenken es einfach nur mit Butter in der Pfanne.



Ob Jung oder Alt – alle lauschen gespannt, wenn die Kräuterexpertin zeigt, welche heimischen Wildpflanzen direkt am Wegesrand wachsen.

Fotos: Archiv Caroline Deiß

**Lust auf eine Kräuterwanderung oder einen Kräuterkochkurs mit Caroline Deiß bekommen? Hier die Termine 2016:**

- Kräuterwanderungen 2016 (immer sonntags):** ■ 8.5., 11 Uhr, München-Pullach ■ 15.5., 11 Uhr, Starnberg ■ 29.5., 10 Uhr, Icking ■ 12.6., 10 Uhr, München-Pullach ■ 26.6., 10 Uhr, Herrsching ■ 3.7., 10 Uhr, München ■ 10.7., 10 Uhr, Tutzing ■ 24.7., 10 Uhr, München-Nord ■ 31.7., 10 Uhr, Fürstenfeldbruck Richtung Kloster Fürstenfeld ■ 14.8., 10 Uhr, München ■ 28.8., 10 Uhr, Icking ■ 4.9., 10 Uhr, München-Pullach ■ 11.9., 10 Uhr, Feldafing/Starnberger See

**Die Kräuterkochkurse finden in Tutzing statt und starten morgens mit einer Kräuterwanderung (immer samstags):** ■ 30.07., 10-18 Uhr ■ 27.08., 10-18 Uhr ■ 10.09., 10-18 Uhr

Mehr Infos zu den Veranstaltungen finden Sie unter <http://kraeuterwanderungen-muenchen.de>