Wolf-Dieter Storl

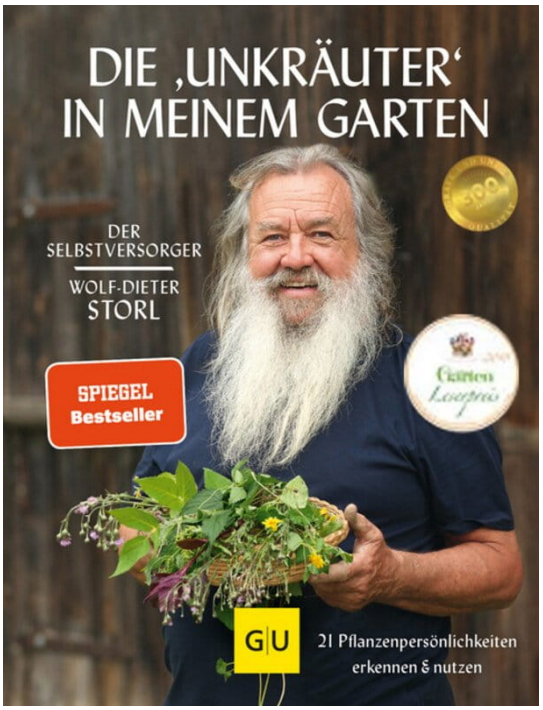
Die "Unkräuter" in meinem Garten

Leseprobe

Die "Unkräuter" in meinem Garten

von Wolf-Dieter Storl

Herausgeber: GU Gräfe und Unzer



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

DIE ‚UNKRÄUTER' IN MEINEM GARTEN



DER SELBSTVERSORGER

WOLF-DIETER STORL

21 Pflanzenpersönlichkeiten erkennen & nutzen

GU



VORWORT 5

MEINE UNKRÄUTER 6

Liebe ist der Schlüssel zum Verständnis 7

Ehe es »Unkräuter« gab 9

Die Gärten der Naturvölker 12

Ein Prophet namens Zarathustra 12

Gnadenlose Herbizide 15

Die Natur wehrt sich: Superunkräuter 16

Begleitkräuter als Teil der menschlichen Kultur 17

Unsere ältesten Heilpflanzen 19

Getreideunkräuter und ländliches Brauchtum 19

Die bunte Krone der Korngöttin 22

Anpassungsfähige Wildkräuter 30

Aus Unkräutern wurden Kulturpflanzen 31

Vom ökologischen Wert der Begleitkräuter 33

Zeigerpflanzen 35

Unkraut bekämpfen 36



Ackerhellerkraut
39



Acker-
schachtelhalm
47



Ackerwinde
57



Große
Brennnessel
65



Disteln
77



Persischer
Ehrenpreis
85



Franzosenkraut
93



Frauenflachs
101



Fuchsschwanz
111



Gänsedisteln
121



Weißer Gänsefuß
129



Giersch
139



Gewöhnliches Greiskraut
147



Gundermann
161



Kriechender Hahnenfuß
171



Kletten-Labkraut
179



Löwenzahn
187



Quecke
199



Ruprechtskraut
209



Vogelmiere
219



Wegerich
227

Extra: KRÄUTERBIERE 73

Extra: BERUFKRÄUTER 108

Extra: SCHABAB – SAG ES MIT KRÄUTERN 156

QUALITÄTS GU GARANTIE

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Anhang

Anmerkungen 236
Register 237
Der Autor 240
Impressum 240



VORWORT

Lerne deine pflanzlichen Verbündeten kennen

»Unkraut wächst immer« *(Mauvaise herbe pousse toujours),* sagt ein französisches Sprichwort. Nicht nur im Garten, unter der Hecke oder auf dem Feld findet man es, sondern auch überall in der Großstadt. Egal in welcher Stadt ich unterwegs bin, aus den Mauerritzen leuchten mir Ruprechtskraut oder Schöllkraut entgegen, deren Samen irgendeine Ameise dort deponiert hat; zwischen den Gehwegplatten und Pflasterritzen zwängt sich ein Wegerich hervor, eine Gänsedistel oder ein Vogelknöterich. Und mitten in München sehe ich, wie ein frecher kleiner Löwenzahn die harte Betonplatte direkt vor einer Feuerwehreinfahrt sprengt und seine zarten Blätter und Blüten der Sonne entgegenstreckt.
Für mich ist das ein Wunder, ein Zeichen der Hoffnung, dass sich das Leben nicht unterkriegen lässt, dass die Natur das letzte Wort hat und dass – wie es der weise Lao-Tse im Tao Te Ching verkündet – das Weiche, Lebendige stärker ist als das Tote, Verhärtete.
In diesem Sinn sind Wildkräuter meine Lehrer und Gurus. Sie nehmen mir meine Depressionen und vertreiben den Pessimismus.

Es gibt Abertausende sogenannte Unkräuter. Gerne hätte ich noch mehr in dieses Buch aufgenommen, denn alle sind interessant und haben – wenn man ihnen mit dem Herzen zuhört – viele Geschichten zu erzählen und Geheimnisse zu verraten. Aber wenn ich darüber noch weiter schreiben würde, dann würde das viele Jahre dauern. Und wer weiß, wie viele Bände es am Ende wären?

Anhand der kurzen Beschreibungen einiger ausgewählter einheimischer Garten- und Ackerbegleitpflanzen werden wir erkennen, dass die sogenannten »Unkräuter« eine wichtige ökologische wie auch kulturelle Rolle spielen.
Für die Landwirte sind die hartnäckigen Begleitkräuter lediglich Pflanzen, die sich zur falschen Zeit am falschen Ort befinden. Sie stören. Dennoch: Ohne sie wäre die Natur nicht denkbar. Ohne sie wären wir viel ärmer.
Wir sollten uns Zeit nehmen, sie besser kennenzulernen. Wenn wir unsere Sinne und Herzen öffnen, werden sie uns neue Dimensionen unseres Seins offenbaren. Und umgekehrt sind unser bewusstes Interesse und unsere Bewunderung eine Kraft, die der Natur zugutekommt.
Für den Gärtner und Landwirt noch ein Rat: Du solltest alle Pflanzen rund ums Haus, im Garten und auf deinem Acker kennen! Und für den Wildpflanzenkoch: Du solltest auch die giftigen und eher unbekömmlichen Kräuter gut kennen!





GIERSCH

Für viele Gartenbesitzer ist der vitale Doldenblütler ein Ärgernis. Der englische Arzt und Botaniker John Gerard entrüstet sich: »Es wächst von allein im Garten, ohne dass man es gepflanzt oder gesät hat, und ist so vital, dass es, einmal da, nicht wieder wegzukriegen ist.«[19]

Der Giersch *(Aegopodium podagraria),* auch Geißfuß genannt, ist keine ein- oder zweijährige Pflanze wie etwa die Wilde Möhre, der Wiesenbärenklau, die Herkulesstaude, der Schierling, die Hundspetersilie, die Pastinake, der Taumelkälberkropf und andere aus der Familie der Doldengewächse – er ist ausdauernd, und sein Appetit auf Leben lässt sich nicht bremsen. Wo er sich einmal angesiedelt hat, bleibt er mit zähem Verharren. In alle Richtungen verbreitet er sich unterirdisch, mit seinen weißen, brüchigen und dennoch vitalen Ausläufern. Wenn man ihn hackt oder mit der Fräse bearbeitet, wächst jedes kleine Rhizom-Stückchen erneut zu einer Pflanze heran; unter günstigen Umständen kann ein Pflänzchen innerhalb eines Jahres einen Quadratmeter Boden erobern. Auf Unkrautvernichter reagiert er kaum. Frustrierte Gärtner können ihn höchstens zwei Jahre lang mit schwarzer Folie abdecken und auf diese Weise ersticken. Oder sie können Frieden mit ihm schließen und ihn als erstklassiges, leckeres Wildgemüse im Kochtopf entsorgen.

Wie jede Wildpflanze hat der Geißfuß einen ökologischen Nutzen: Er hält den Boden feucht und ist eine Futterpflanze für die Raupen verschiedener Nachtfalter, wie die Flohkrauteule und die Pfeileule. Bienen, Käfer- und Fliegenarten laben sich an den weißen Doldenblüten.

DER NAME VERRÄT DES PUDELS KERN

Man könnte meinen, Giersch hätte etwas mit »gierig« zu tun. Dem ist aber nicht so. Die Bezeichnung geht auf ein altes Wort zurück, das einst wahrscheinlich ganz allgemein doldenblühende Kräuter bezeichnete. Wegen der auffälligen Form der jungen Blätter wird er Geißfuß genannt; auch sein botanischer Gattungsname *Aegopodium* bedeutet »ziegenfüßig«.
Da der kleine Doldenblütler gerne unter dem Gebüsch, durch Zäune und Hecken kriecht, nennt man ihn im plattdeutschen Land, *Krup-dör-de-Tuun* (Kriech durch den Zaun). Und weil er feuchte, eher schattige Standorte mag, nennt man ihn oft Baumtropf, oder, in St. Gallen, Schneckenkraut *(Schneggechrut).*

◆ Der Giersch: wucherndes Unkraut für die einen, für andere eine willkommene Gemüsepflanze.

AUS DER NÄHE

GIERSCH

Aegopodium podagraria



VERBREITUNG

Einheimisch in Europa und großen Teilen Asiens, eingeschleppt in Nordamerika

STANDORT

Frischer, stickstoffreicher Boden, auch Halbschatten oder Schatten. Gern in Gärten, zwischen Stauden, unter Hecken

VEGETATIONSZEIT

Giersch ist ausdauernd, die oberirdischen Teile erfrieren im Winter; im Frühjahr Neuaustrieb aus dem Wurzelgeflecht

VERWENDBARE TEILE

Junge Blätter samt Stielen, Blüten, Samen

1. JUNGES BLATT

Die kleinen, jungen Gierschblätter glänzen hellgrün und sehen manchmal zerknautscht aus wie ein Neugeborenes, bevor sie sich zu ganzer Größe entfalten. In diesem Stadium schmecken sie am zartesten.

2. ÄLTERES BLATT

Ausgewachsene Blätter verlieren ihren Glanz und werden matt. Dreiteilige, spitze, an den Blatträndern leicht gezähnte Blätter sitzen jeweils zu dritt verzweigt – der Fachmann spricht von gefiederten Blättern – an einem dreikantigen Stiel.

3. WURZELN

Wer den Giersch aus dem Garten entfernen will, muss die Wurzeln sorgfältig ausgraben: Mithilfe seines zähen, weißen Wurzelgeflechts erobert der Geißfuß mühelos den ganzen Garten, wenn man ihn lässt.

4. GANZES KRAUT

Im Juni und Juli erscheinen die Blütendolden an aufrecht stehenden Stängeln, die sich auch verzweigen und aus den Blattachseln weitere Stängel mit Blütendolden hervorbringen können.

5. BLÜTE

Der Giersch besitzt doppelte Doldenblüten, das heißt, die große Blütendolde besteht wiederum aus vielen einzelnen Blütendolden.

6. SAMENSTAND

Die Gierschsamen werden von Juli bis September gebildet und können frisch oder getrocknet in der Küche verwendet werden. Sie ähneln Kümmelsamen.

1



2



3



4



5





6

Oft wächst er unter dem Holunderbusch und da seine Blätter eine gewisse Ähnlichkeit mit Holunderblättern haben, ist er der Erdholder, das Holderkraut: englisch *ground elder* (Bodenholunder), französisch *faux sureau* (falscher Holunder) oder niederländisch *wilde vlier* (wilder Holunder).
Da das frische Kraut ein Leckerbissen für Kaninchen ist, heißt es in Bayern Hasenscharling. Auch Gänse mögen es, daher ist es das Gänsekraut oder Gänseschärtele.

HEILEN MIT DEM GIERSCH

Die häufigste Namensgebung bezieht sich jedoch auf die Heilkraft der Pflanze: Es ist das Zipperleinkraut, das Gichtkraut oder Podagrakraut. Zipperlein ist ein altes Wort für die Gicht. Es bezieht sich auf das »Zipperln«, das mit kurzen Schritten langsame Gehen, das Trippeln, wie es eben der Fall ist, wenn der Gichtteufel jemanden in die Zehe beißt. Podagra ist das lateinische Wort für die Fuß-Gicht.
Heutzutage versteht man die Gicht als eine durch ungenügende Harnsäureausscheidung hervorgerufene Gelenkentzündung. Früher jedoch beschränkte man diesen Begriff nicht auf eine einzige Stoffwechselkrankheit, sondern es gab viele »Gichter« und »Gichtinnen«. Das bezog sich auf alles, was so zwickt und zwackt: Zuckungen von Gliedmaßen, Gelenkschmerzen, Lähmungen und Krämpfe aller Art. Siebenundsiebzig oder gar neunundneunzig solcher Plagen gab es. Man imaginierte sie oft als kleine, böse Teufelchen, die auf die Menschen losgingen und sie mit ihrem Schlag »gichtbrüchig« machten.

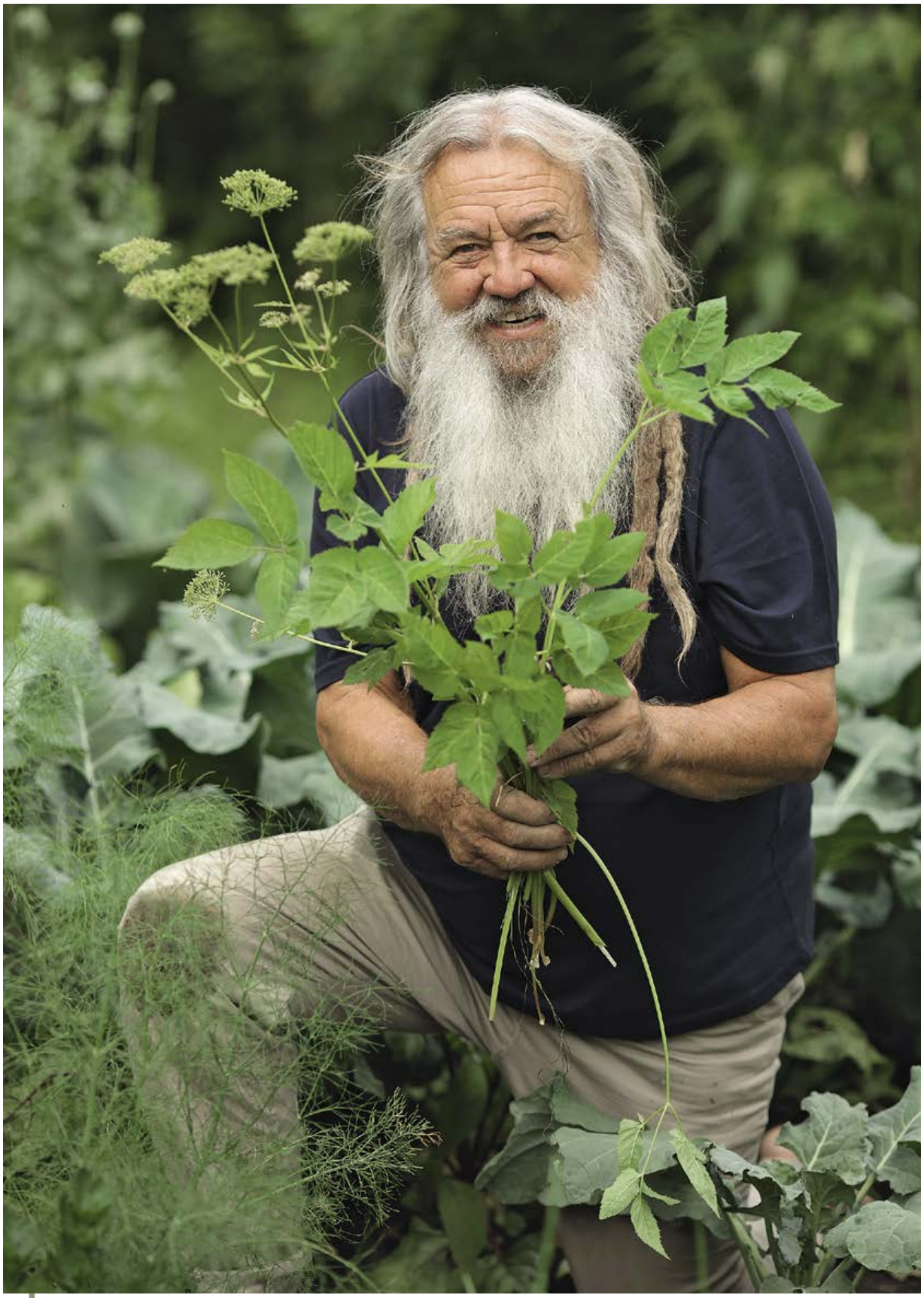
> »Giersch ist ein absolut wartungsfreies und unentwegt nachwachsendes Dauergemüse.«
>
> Jürgen Dahl



Die ganz jungen Gierschblätter sind am zartesten und schmecken auch roh.

Gegen die Gicht

Das Wort Gicht selber ist interessant. Ursprünglich bedeutete Gicht (althochdeutsch *giht, jiht)* »sagen«, »besprechen« – in anderen Worten: Es handelt sich um eine durch Besprechung angezauberte oder angehexte Krankheit. Mit heißen Bädern, Schwitzkuren, dem Auflegen von heißen Steinen, mit Heilsprüchen und Kräutern – allen voran der Giersch – gingen die heilkundigen Frauen



Aus meinen Gemüsebeeten entferne ich den Giersch – die Blätter kommen dann in die Suppe.

der damaligen Zeit gegen die Gichter vor. Die christlichen Mönche weihten den Giersch dem heiligen Gerhard (Gerard), denn man glaubte, dieser hätte seine eigene Gichtbrüchigkeit mit dieser Pflanze geheilt. Sankt Gerhardskraut – niederländisch *Gerardkruid,* italienisch *erba gerarda,* englisch *herb Gerard* – ist der Name dieses Heilkrauts. Die Engländer kennen es auch als *bishop's wort* (Bischofswurz), denn Gerhard, ein Schutzpatron Ungarns, war ein international bekannter Bischof und Märtyrer.
Der englische Kräuterarzt und Astrologe Nicholas Culpeper stellte die Pflanze unter die Herrschaft des Saturn, denn mit ihr kurierte man die »saturnalen« Gebrechen, wie Knochenleiden, Verhärtungszustände, Arthritis und eben die Gicht. Saturn, oft als Knochenskelett dargestellt, galt als der älteste und langsamste unter den Wandelsternen – 30 Jahre dauert sein Durchgang durch die zwölf Tierkreisregionen.
Die anthroposophische Medizin bringt jedoch den Geißfuß eher mit dem Gegenspieler des Saturn, dem Merkur, in Beziehung. Merkur ist der junge Planetengott, der mit seinen geflügelten Sandalen immer in Bewegung, immer in Saft und Kraft ist. Als solcher vermag er die Ablagerung von Harnsäurekristallen und Purin-Verbindungen in den Gelenken aufzulösen und auszuleiten. Dieser saftige Doldenblütler – so die anthroposophischen Ärzte – setzt den Ätherleib, den »Flüssigkeitsleib«, in Bewegung und dämpft den Astralleib, der schmerzhaft bewusst macht, wo etwas im Körper nicht in Ordnung ist.
Bei Gichtknoten wurde von den Heilkundigen früherer Zeiten ein Tee aus den getrockneten Blättern verschrieben und zugleich das frische Kraut zerstampft als Breiumschlag auf die betroffene Stelle gelegt. Auch bei Insektenstichen, Ischias, Rheuma und Hämorrhoiden bediente sich die Volksmedizin seiner Heilwirkung und packte ihn in Wickel und Breiumschläge (Kataplasmen). Eine Abkochung aus gedörrten Gierschwurzeln im Badewasser soll gut sein bei Gicht, Rheuma und Krampfadern.

◆ Vor allem gegen die Gicht wendet man den Giersch seit alten Zeiten als Hausmittel an.

GIERSCH IN DER KÜCHE

Der Schriftsteller Jürgen Dahl, ein erstklassiger Naturkenner, schreibt, dass der Giersch zwar eine Pflanze ist, die man auch heutzutage noch mit gutem Gewissen ein »Unkraut« nennen darf, dennoch sei es »ein absolut wartungsfreies und unentwegt nachwachsendes Dauergemüse«. Es wächst ständig und treibt neue, frische, zarte Blatttriebe hervor, die im Geschmack leicht an Sellerie, Petersilie und Möhre erinnern. Gärtner haben es bis heute noch nicht vermocht, ein derart ergiebiges Gemüse zu züchten.
Als Sammelgut waren die jungen Triebe schon immer begehrt, besonders aber im Frühling als Bestandteil der Neunkräutersuppe oder der Gründonnerstagssuppe. Diese Suppe markierte eine wichtige Station im Jahreskreis. Sie entschlackte, regte die Drüsen an, gab einen gehörigen Vitaminschub und vertrieb die Frühjahrsmüdigkeit. Der Geißfuß ist nicht nur sehr wohlschmeckend als Salat- und Suppenkraut, er ist auch gesund. Giersch ist besonders reichhaltig an Karotin, Vitamin C und Mineralstoffen. 100 g Giersch enthalten 16,6 mg Eisen, 1,99 mg Kupfer, 2,26 mg Mangan, 3,9 mg Bor und vieles mehr. In Russland hält man den Giersch für eine der nützlichsten Speisepflanzen. Die jungen Blätter kommen in den Wildkräutermischsalat; ansonsten wird er in Suppen, Aufläufen, Bratlingen und im Borschtsch verwendet; die saftigen, zarten Blattstiele werden wie Sauerkraut für den Winter eingesäuert; die Blätter werden getrocknet, pulverisiert und kommen in der dunklen, kalten Jahreszeit in Suppen und Soljankas (Eintöpfe) und in die Schtschi (Kohlsuppe). Die reifen Gierschsamen kann man wie Kümmel als Gewürz verwenden.

IN DER PRAXIS



WIE WERDE ICH IHN LOS?

Wer einmal den Giersch im Garten hat, wird ihn nur sehr schwer wieder los. Man kann ihn zwei Jahre lang mit schwarzer Folie abdecken, um ihn zu ersticken. Das ist aber keine Lösung, wenn er inmitten von Stauden wuchert, die man erhalten möchte. Mit seinen feinen, weißen Wurzeln durchdringt er die Wurzelstöcke der Stauden. Hier kann man ihn nur entfernen, wenn man die Stauden ausgräbt, sorgfältig jedes noch so kleine Wurzelstückchen des Giersch herauszieht und die Stauden wieder einsetzt. Das wiederholt man so oft, bis man die Plage eingedämmt hat. Wichtig ist, dass man ständig am Ball bleibt und die neu austreibenden Pflänzchen so weit wie möglich samt Wurzeln immer wieder ausreißt. Die Wurzeln darf man dann natürlich keinesfalls auf dem Kompost entsorgen.

WAS KANN MAN ESSEN?

Junge Gierschblätter und ganze Triebe schmecken hervorragend gekocht in Suppen und Saucen und roh im Salat, im grünen Smoothie oder fein gehackt in Kräuterbutter. Die Blüten dienen als essbare Dekoration von Speisen.





GIERSCHTEE

Die Anwendung als Tee gegen Gicht und Rheuma kann therapiebegleitend eingesetzt werden. Dafür nimmt man frische oder getrocknete Gierschblätter und überbrüht 3 TL frische oder 2 TL getrocknete Blätter mit 250 ml kochendem Wasser, lässt den Tee 10 Minuten ziehen, seiht ihn ab und trinkt kurmäßig über mindestens drei Wochen täglich drei Tassen über den Tag verteilt. Der Tee wirkt auch harntreibend.



AUS LIEBE ZUM ‚UNKRAUT'

Ohne ‚Unkräuter' wäre die Natur nicht denkbar. Wolf-Dieter Storl bringt uns die unerkannte Schönheit von 21 Pflanzenpersönlichkeiten nahe, die in unseren Gärten zu finden sind.

◆

Um die Pflanzen in ihrer vollen Schönheit zu zeigen, werden Brennnessel und Co. im Detail und in verschiedenen Wachstumsstadien vorgestellt.

◆

Zahlreiche Heil- und Verzehrrezepte zeigen die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten der ‚Unkräuter'.

◆

Für einen Garten im Gleichgewicht: Wolf-Dieter Storl gibt Tipps, wie man die Begleitkräuter an ungünstigen Stellen eindämmen kann.

»Ein Unkraut ist nichts anderes als eine Blume, die am falschen Ort wächst.«

George Washington Carver

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-6349-3
9 783833 863493
PEFC
www.gu.de

G|U

Wolf-Dieter Storl

Die "Unkräuter" in meinem Garten

21 Pflanzenpersönlichkeiten erkennen & nutzen

240 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de