



Essen und Genießen im Naturgarten

WILDPFLANZEN UND GESUNDHEIT

Wildpflanzen sind gesund. Sie enthalten viele wertvolle Stoffe, die uns fehlen. So kann ein Naturgarten nicht nur schön, sondern auch heilsam sein. Einige Gedanken hierzu von Erika Borchers.



Neben den klassischen Küchenkräutern besitzen auch viele andere Wildpflanzen und „Unkräuter“ wertvolle Inhaltsstoffe für den menschlichen Körper.

Wildpflanzen besitzen viel Lebensenergie und materielle Inhaltsstoffe, welche den menschlichen und tierischen Organismus gesund erhalten oder werden lassen. Wir können mit Wildpflanzen Zivilisationskrankheiten und Mangelerscheinungen verhüten. Vielseitig nutzbar sind so manche als Salat, Wildgemüse, für Frischpresssäfte, in Tee oder auch medizinisch zum Entgiften, Entschlacken, zur Blutreinigung, zum Aufbau eines gesunden Basen-Säure-Haushaltes im Körper.

Viele Erkrankungen haben heute eine ernährungsbedingte Ursache. Mit falscher Ernährung kann unser Körper keinen ausgeglichenen Basen-Säuren-Haushalt aufrechterhalten. Das ist jedoch eine der Grundlagen unserer Gesundheit. Vor allem geht es ums basische Milieu im Organismus. Der Körper versucht immer gegenzusteuern, wenn wir uns über Stress oder Ernährung zu viele Säuren zugeführt haben. Aus den Mineralstoffdepots – Knochen und Zähnen- werden dann Basen gelöst. Oder die Säuren, die der Körper mangels gesunder Lebensführung nicht loswerden kann, werden in den Zellen und in der Lymphe eingelagert (z.B. Gicht). Da Wildpflanzen wie

auch Küchenkräuter (Thymian, Petersilie, Salbei, Ysop u.a.) basisch wirken, tragen sie für uns große Regenerationskräfte in sich.

Die Wilden, die die meisten Leute in ihren Gärten nicht gerne sehen, sind Vogelmie-re, Brennessel, Löwenzahn. Aber gerade diese sind wichtig für uns.

Brennesseln sind gut zum Entschlacken

und Ausscheiden, für den Blutaufbau, stärken das Immunsystem. Sie können die Blätter zu Spinat verarbeiten oder Tee davon kochen. Die Samen werden getrocknet und im Winter aufs Brot gestreut.

Die Vogelmie-re wirkt blutreinigend, ist blähungswidrig und baut auf. Sie kann das ganze Jahr als Zutat zu frischen Salaten genutzt werden.

Löwenzahn übt einen wichtigen Einfluss auf Leber und Galle aus. Diese beiden Organe können mit den Inhaltsstoffen des Löwenzahns, der mit Stumpf und Stiel verspeist werden kann, besser arbeiten. Löwenzahn enthält neben Bitterstoffen viele andere lebenswichtige Hauptwirkstoffe. Essen können wir die Wurzeln im Herbst, Blätter so lange sie da sind. Blüten und Knospen mit Stiel zur Blütezeit. Die jungen Blätter eignen sich als Bestandteil von Frischsalat. Die großen Blätter werden zu Spinat mit verwendet. Die ganze Pflanze kann entsaftet werden, wie andere essbare Wildpflanzen auch.

Außerdem kann ein Kaltwasserauszug oder ein heißer Aufguss von den Blättern oder eine Abkochung von der Wurzel gemacht werden. Der Löwenzahn kann für folgende Krankheiten Verwendung finden: innerlich bei Arterienverkalkung, Erkrankung der Luftwege, Leber- und



Nicht nur für Schmetterlingsraupen gut: Die Brennessel.



Wiesenbocksbart kann im Ganzen verzehrt werden.

Gallenleiden, Blasensteine, Verstopfung, Diabetes, Gicht, Rheuma, Hautunreinheiten, Skrofulose, zur Regulierung des Blutdruckes. Äußerliche Anwendung bei Geschwüren, eitrigen Wunden, Flechten. Wer mit den Wilden anfängt, an sich zu arbeiten, sollte beachten: Je verschlackerter der Körper ist, desto vorsichtiger sollten die Pflanzen eingesetzt werden. Der Körper muss sich erst wieder an das große Angebot von Vitalstoffen gewöhnen. In unserem „normalen“ Gemüse ist nicht mehr viel enthalten. Schon gar nicht in konventionellen Produkten. Häufig fehlen die wichtigen Inhaltsstoffe auch in den Neuzüchtungen von Gemüse.

Manchmal sind sie fast zu schön zum Aufessen: junge Rosetten von Weidenröschen, Blüten und Blätter der Malvenarten

und Veilchen, ganzer Wiesenbocksbart, Blätter und Blüten vom Wiesenschaumkraut, Blätter, Blüten und Wurzel der Wegwarte, Rosette und Blüten des Gänseblümchens, die ganze Schlüsselblume (Achtung, geschützte Pflanze), Blüten und Blätter der Schafgarbe (nur Wildform), von der Nachtkerze die Wurzel, Blattrosette, Knospen und Blüten, Rosenblüten und –blätter und auch viele andere mehr.

Wer Pflanzen trocknen möchte für Tee, der sollte an Licht-/ Blütentagen vormittags ernten (siehe Aussaatage, Maria Thun), weil dann die ätherischen Öle und andere Inhaltsstoffe der Pflanzen, auch die Farben, am besten erhalten bleiben.



Von der Wegwarte sind die Blätter, Blüten und die Wurzel eßbar.

Fotos © Kestim Lütchow

WILDPFLANZEN ENTSALTEN

Benutzen Sie eine Saftzentrifuge, werden die Pflanzen durch viele kleine Messer zerrissen und bei hoher Umdrehungszahl (4500-13.000 U/min) wird viel Sauerstoff eingewirbelt, so dass die Vitamine und Enzyme oxidieren. Besser sind Pressen mit geringer Umdrehungszahl (80-110 U/min). Diese quetschen schonend (auch ohne Erwärmung) mittels Presswalzen mit großer Saftausbeute und unter weitestgehendem Erhalt der kostbaren, Lebensfördernden Inhaltsstoffen.



*Heilsam bei vielen Krankheiten:
der Löwenzahn.*

Nutzen wir den Naturgarten und wecken das Bewusstsein für Wildpflanzen in der Ernährung und für Heilzwecke. Ich wünsche viele neue Geschmackserlebnisse! Für Fragen stehe ich zur Verfügung.

*Erika Borchers
Hinter den Höfen 4
D-37127 Bühren
Tel.: 05502 / 2306*

Buchtipp

Wildgemüse und Wildfrüchte – Eine wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer heutigen Nahrung, Erich Heiß, ISBN 3-921179-48-8.