



HERZLICH WILLKOMMEN

ESSBARE WILDPFLANZEN
VORSORGE-MEDIZIN AUS DER NATUR

13. April 2023

KERSTIN HERTEL-RIEG



naturschule
woniya

marvena
TREUHAND & BERATUNG

www.wildesgruen.ch

ABLAUF



- Essbare Wildpflanzen
- Inhaltsstoffe - Warum sollten wir Wildpflanzen essen?
- Vorstellung einiger bekannter Vertreter
- Vorsorge-Medizin aus der Natur
- Sammelhinweise / Empfehlungen
- Fragen / Abschluss
- **Apero während des Vortrags**



WILDER GRÜNER SMOOTHIE



**Grundstock:
(Datteln, Apfel, Zitrone)**

Essbare Wildpflanzen

- Löwenzahn
- Giersch
- Brennnessel
- Wilde Möhre
- Wiesenlabkraut
- Klee (Weiss- und Rot)
- Kleiner Wiesenknopf



- Spitzwegerich
- Vogelmiere
- Erdbeerblätter
- Vogelwicke
- Distel
- Schafgarbe

in homöopathischen Dosen:

- Beifuss
- Gundermann
- Wermut
- Scharbockskraut

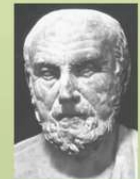
VORSORGE-MEDIZIN



- Hippokrates, 460-375 v. Chr.
- Jedes Leiden hat eine natürliche Ursache – alle Lebewesen sind ein Produkt der Natur
- Eine Heilung sollte der Körper möglichst selbst erbringen und Medizin sollte so wenig wie möglich eingreifen oder nachhelfen
- «...Die diätetischen Maßnahmen werde ich nach Kräften und gemäß meinem Urteil zum Nutzen der Kranken einsetzen...» aus dem Hippokratischen Eid bis 1948 - heute Genfer Gelöbnis



"Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein."



HIPPOKRATES

GESUNDERHALTUNG / ERNÄHRUNG



- Ganzheitlich Sichtweise, Ernährung, Kräuterkunde: Hildegard von Bingen, Paracelsus, Hahnemann, Kneipp, Schüssler, Bircher-Brenner, etc.
- Viele Zivilisationskrankheiten – Colin Campell – China Studie
- Schimpansen kennen keinen Krebs, Herzinfarkt und chronische Krankheiten - Victoria Boutemko - Grüne Smoothies
- Chemie im Essen – Lebensmittelzusatzstoffe (Hans-Ulrich Grimm – www.food-detektiv.de)
- Vielzahl und Zunahme an Umweltgiften
- Mangel an Vitalstoffen – Böden, Chemie, Mikrowelle
- Natürlichkeit fehlt überall – Körper, Geist und Seele

KRÄUTERPFARRER JOHANN KÜNZLE (1857-1945)



Wenn die
Menschen das
'Unkraut' nicht
nur ausreißen,
sondern einfach
aufessen würden,
wären sie es nicht
nur los, sondern
würden auch
noch gesund.

Johann Künzle



ESSBARE WILDPFLANZEN



- Pflanzen, die ohne unser Zutun in der freien Natur oder auch an jedem geeigneten Standort wachsen und vom Menschen als Nahrungsmittel oder Gewürz verzehrt werden können, ohne negative Nebenwirkungen auszulösen.
- Etwa 2000 Essbare Pflanzen in Mitteleuropa
- davon etwa 100 Wildpflanzen sehr schmackhaft
- Giftquote der Natur 5%

=> Wildpflanzen sind unsere Ur-Nahrung



WARUM WILDPFLANZEN ESSEN?



- **Hohe Nährstoffdichte** - reich an Vitaminen und Mineralstoffen
=> Entgiften & Mineralisieren + schaffen ein basisches Milieu
- Liefert wertvolles pflanzliches Eiweiss => Zellaufbau,
Zellerneuerung

HOHE VITALSTOFFDICHTHE



- **Vitamin A:** Brennnessel, Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch
- **B-Vitamine:** Vogelmiere, Spitzwegerich, Rotklee, Melde
- **B12:** auf ungewaschenen Blättern
- **Vitamin C:** Brennnessel, Scharbockskraut, Bärlauch, Giersch, Melde
- **Vitamin K:** Löwenzahn, Spitzwegerich
- **Eisen:** Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere
- **Zink:** Wegeriche, Taubnessel, Vogelmiere
- **Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphor, Selen, Silicium, Bor, Titan, Chrom**

Vergleich Wildpflanzen / Kulturpflanzen

Gehalt je 100 g essbarem Anteil



	Eiweiss in g	Eisen in mg	Vit.C in mg	Kalium in mg	Mg in mg	Ca in mg
Brennnessel	5.9	7.8	333	410	71	630
Giersch	6.7	4.3	201	510	67	230
Gänseblümchen	2.6	2.7	87	600	33	190
Löwenzahn	3.3	1.2	115	590	23	50
Gundermann	6.1	3.7				
Bärlauch		2.9	150	340		
Hagebutte			500			
Scharbockskraut			150			

im Vergleich

Chinakohl	1.3	0.6	36	202	11	40
Weisskraut	0.2	0.5	46	227	23	46
Kopfsalat	0.6	1.1	13	224	11	37
Spinat	2.1	4.1	52	633	58	126

Quelle: Dr. Markus Strauss, Die 12 wichtigsten Wildpflanzen bestimmen, sammeln und zubereiten

WARUM WILDPFLANZEN ESSEN?



- Hohe Nährstoffdichte - reich an Vitaminen und Mineralstoffen => Entgiften & Mineralisieren + schaffen ein basisches Milieu
- Liefert wertvolles pflanzliches Eiweiss => Zellaufbau, Zellerneuerung
- Reich an Ballaststoffen «Darmbesen» => Entgiften und regen die Verdauung an
- Enthalten eine Vielzahl an Antioxidantien
 - Zellschutz (antikanzerogen)
 - Krankheitsverhindernd (Immunabwehr)
 - Lebensverlängernd (Anti-Aging)
- Hoher Anteil an sekundärer Pflanzenstoffen und Chlorophyll => Zauberstoffe der Natur

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE



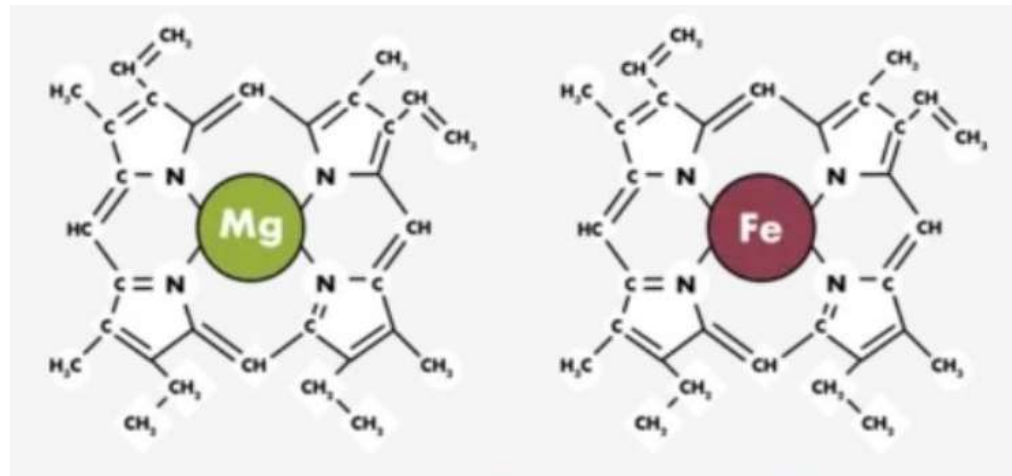
- Andere Bezeichnungen: Phytamine oder PhytoChemicals
- Überbegriff:
 - Ätherische Öle
 - Flavonoide, **Polyphenole**, Carotinoide, Phytoöstrogene
 - Saponine
 - Polysaccharide
 - Schleimstoffe u.v.m.
- Bisher geht man von 5000-10000 in unserer Nahrung aus, man schätzt das es 40'000 – 100'000 gibt – nur wenig erforscht
- Pflanzen sind natürliche Wirkstoffkombinationen

Der gegenwärtige Trend der Lebensmittelindustrie, funktionelle Lebensmittel auf der Basis einer Anreicherung mit sekundären Pflanzenstoffen auf den Markt zu bringen, bringt die Gefahr einer Überdosierung mit sich. Die Sicherheit derartiger Maßnahmen kann heute noch nicht abgeschätzt werden.

CHLOROPHYLL - GRÜNES GOLD



- Blattgrün, Grünes Gold – konzentriertes Sonnenlicht
- bildet sich durch die Photosynthese
- identische Molekularstruktur wie unser Hämoglobin
- Umfangreiche wissenschaftliche Studien vorhanden – positive Wirkung bei nahezu allen Krankheiten



- wirkt antioxidativ
- steigert die Immunabwehr
- schützt gegen schädliche UV-Strahlung
- verbessert das Blutbild (Eisen)
- schafft im Körper ein basisches Milieu
- hemmt Entzündungen + fördert Wundheilung
- wirkt Krebs und Arteriosklerose vorbeugend
- wirkt aufgenommenen Giftstoffen entgegen
- uvm.

HILDEGARD VON BINGEN (1098-1179)



Es gibt eine Kraft aus
der Ewigkeit und
diese Kraft ist grün.

Ein Zitat von Hildegard von Bingen.

A green illustration of a dandelion plant with several leaves and two flower heads. One flower head is fully open, and the other is partially open. Several dandelion seeds with their characteristic parachutes are shown floating in the air above the plant.

ESSBARE WILDPFLANZEN

Vorstellung
einiger bekannter Vertreter

BÄRLAUCH - GRÜNE POWER AUS DEM WALD



Frühjahrsputz für Blut und Blutgefäße

- Schwefelhaltige Senfölglykoside (Alliin) – antibakteriell und antifugizid, blutreinigend und entgiftend
 - vorbeugend gegen Arterienverkalkung
 - Wirkt blutdruckregulierend - hohem Blutdruck
 - wirkt cholesterinsenkend
 - beugt Herzinfarkten und Schlaganfällen vor
- Saponine sorgen für besseren Blutfluss
- Flavonoide wirken als Radikalfänger
- Kalium und Magnesium stärken das Herz
- Hoher Gehalt an Vit. C - stärkt die Immunabwehr
- Hoher Gehalt an Chlorophyll
- Viele Mineralien, wie Eisen und Mangan

BÄRLAUCH – GRÜNE POWER AUS DEM WALD



- ganze Pflanze heilkräftig & essbar
 - Blatt, Knospen, Blüte, Samen, Zwiebel

Anwendung in der Küche:

- Blätter in Salat, Salatzutat, Suppe, Dips, Kräutermischungen, aufs Butterbrot
- Wenn möglich nicht pürieren – Enzymreaktion- wir bitter
- Verliert beim Trocken seine Wirkung
- Konservieren in Öl, Essig, Butter, Salz oder als Pesto
- Knospen als Kapern
- Blüten als Deko
- Samen trocknen (grüner Pfeffer) oder einlegen
- Zwiebel



BÄRLAUCH – GRÜNE POWER AUS DEM WALD



Bärlauch



Maiglöckchen



Herbstzeitlose



Aronstab

LÖWENZAHN – STÄRKENDES BITTERMittel



- blutreinigendes Bittermittel, Hoher Gehalt an Bitterstoffen
 - aktivieren den gesamten Stoffwechsel
 - Entwässern, Entgiften (Abnehmen)
- enthält ausserordentlich viele Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere
 - Kalium – Nieren, Harnwege – Harntreibend
 - Vit. K – Knochengesundheit, Blutgerinnung, Zellerneuerung
- regt den Gallenfluss an, stärkt die Leber

Verjüngungskur: 14 Tage täglich eine Handvoll Blätter oder 5-10 Stängel gut kauen



LÖWENZAHN – STÄRKENDES BITTERMittel



- keine giftigen Verwechsler
 - Milch- und Ferkelkräuter
 - Wegwarte, Hirtentäschel, Pippau, Disteln
- ganze Pflanze heilkräftig & essbar
 - Blatt, Knospen, Blüte, Stiel, Wurzel

Anwendung in der Küche:

- Blätter in Salat, Salatzutat, Suppe, Füllungen, Kräutermischungen, aufs Butterbrot
- Ideal zu Schwerverdaulichem (Fleisch, Hülsenfrüchte)
- Knospen als Kapern oder in Curry
- Blüten ausgezupft als Deko, Löwenzahnblütenbutter- und -honig
- Wurzel gebraten oder als Gemüse



BRENNNESSEL



- keine giftigen Verwechsler
 - Taubnesseln
- Essbare Teile
 - Blatt (Triebspitzen), Samen
 - Wurzeln Heilmittel bei Harnwegs- und Prostatabeschwerden

Verwendung in der Küche:

- Triebspitzen frisch gehackt in Kräuterbutter, Pesto, Smoothies
- Triebspitzen = Spinatersatz
- Brennnesselchips
- Getrocknete Samen ins Müsli, ins und aufs Brot, Kräutersalz



GIERSCH – BASISCHES WUNDERKRAUT



- Bester Eiweisslieferant
- Wirkt harnsäurelösend, entgiftend, entwässernd und entzündungshemmend
- Hoher Gehalt an blutbildenden Eisen und antioxidativ und antibakteriell wirkendem Vitamin C – 4x soviel wie Spinat
- Reichlich Mineralien und Vitamine, Provitamin A, Kalium, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Mangan, uvm.
- Hildegards Gichtkraut
- Hilft bei Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gicht, steifen Gelenken, Harnwegsinfekten, etc.
- Nicht als Heilpflanze anerkannt

GIERSCHE – BASISCHES WUNDERKRAUT



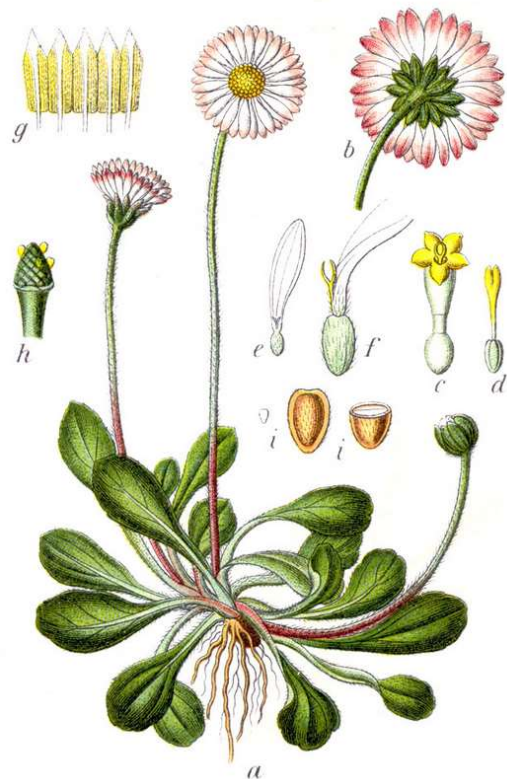
- Vorsicht, hier gibt es Verwechslungsmöglichkeit mit hochgiftige Doldenblütlern – Wasserschierling, Gefleckter Schierling, Hundspetersilie, Kälberkopf
- 3er Regel beachten plus unbehaarter Stiel, Möhren-Petersilienartiger Duft

Verwendung in der Küche:

- Ideal wenn es grosse Mengen braucht
- Wie bei der Brennnessel überall dort einsetzbar als Spinatersatz
- Blüten als essbare Deko
- Samen getrocknet als Gewürz



GÄNSEBLÜMCHEN – VITALE SEELENPFLANZE



- Hoher Gehalt an Mineralien (viel Vit.C, Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Kalzium, ...)
 - Bringt Stoffwechsel in Schwung
 - Vertreibt Frühjahrsmüdigkeit
- Viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie Gerb- und Bitterstoffe, Saponine, Schleimstoffe
 - Antioxidative Wirkung, Radikalfänger,
 - Schleimlösend + entzündungshemmend
 - Krampflösend und wundheilend
 - Antiallergisch, antimikrobiell, antiviral
- nicht als Heilpflanze anerkannt, aber gutes Kindermittel bei seelischen Verletzungen, Hautleiden, Stoffwechselstörungen, Atemwegserkrankungen, zur Blutbildung, unterwegs Wundauflage
- Schwester der Kamille

GÄNSEBLÜMCHEN – VITALE SEELENPFLANZE



- keine giftigen Verwechsler
 - Margerite
- Essbare Teile
 - Blatt, Knospen, Blüte, Stiel

Verwendung in der Küche:

- Blüte als Dekoration (Salat, Suppen, Dessert, Bowle, Limonade, Eiswürfel)
- Blütengelee
- Blätter wie Feldsalat oder als Beigabe zu Gemüse, Suppen, Smoothie, etc.
- Knospen als Kapern



WEGERICH – DAS WIESENPFANZER



- Wundheilmittel der Volksmedizin – blutstillend, antibiotisch, wundheilend
 - Bei Insektenstichen, Rissen, Bissen, Schnitten, offenen Wunden
- Hustenmittel (Spitzwegerich)
- Blutreinigend, schleimlösend, entzündungshemmend
- Hohe Vitalkraft – Vit. C und B, aber auch A und K, Zink, Kalium, Kieselsäure, uvm.

WEGERICH – DAS WIESENPFLEASTER



- Keine giftigen Verwechsler
- Essbare Teile:
 - Blätter, Blüten

Verwendung in der Küche:

- Blätter als Salatzutat, Kräuterbutter, Kräuterquark, grüne Suppen, Smoothie
- Blüten als Pilzgewürz
- Samen des Breitwegerichs = Chiasamen – Superfood ins Müsli oder Brot



SAMMELREGELN



- **Nur was man wirklich kennt – eigene Positivliste**
- Abseits von stark befahrenen Strassen oder Hundewegen oder konventionell, bewirtschafteten Flächen => Wald, Waldrand, Ausgleichsflächen, eigener Garten
- Nur kraftvolle Pflanzen – keine gestressten Blätter
- Je jünger – desto zarter (Blatt, Blüte, Samen oder Früchte)
- Achtsam pflücken – wenn möglich nicht schneiden
- So frisch, wie möglich verwenden

EMPFEHLUNG



- «Weniger ist mehr» - Von einigen Blättern / Blüten bis zu 2 Handvoll pro Mahlzeit
- In bestehende Rezepte integrieren bzw. Speisen ergänzen
- Vielfalt nutzen - keine Dauerkuren mit einer Pflanze



SEBASTIAN KNEIPP (1821-1897)



Der Weg zur
Gesundheit
führt durch
die Küche,
nicht durch
die Apotheke.

FRAGEN?



DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT



Kostet mit allen Sinnen, was die Natur in
überwältigender Fülle und Vielfalt anbietet.