



Faszination WILD Kräuter

Natur
entdecken,
anwenden
& genießen

**Cornelia Müller mit
Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen**

REDAKTION, LAYOUT & SATZ

Cornelia Müller

AUTOREN

Cornelia Müller, Gaby Saller, Anita Nacke, Kerstin Walch, Thomas Janscheck, Johanna Eisner, Johanna Härtl, Karin Holleis, Hansjörg Hauser, Dr. Juliane Daniel, Thomas Völkl, Margot Löffler, Claudia Dietz, Iris Therese Lins, Petra Stark, Sabine Steiner, Ulrike Gschwendtner, Sandra Scherbl, Kräuter&Leut; AutorInnen auf den jeweiligen Seiten je Doppelseite gekennzeichnet, andernfalls als Verweis bei Rezept.

IMPRESSUM

Cornelia Müller
Tannenhäusl 2
95704 Pullenreuth
www.corneliamueller.de

Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum und Umweltstation
Abtei Waldsassen
Basilikaplatz 2
95652 Waldsassen
www.kubz.de

HINWEIS

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, deren Anwendung sowie die Informationen und Hinweise dazu wurden von den Autoren nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, sorgfältig recherchiert und überprüft. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für die praktische Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten praktischen Hinweise sowie für Ansprüche, die aus der Verwendung der vorgestellten Methoden geltend gemacht werden. Dieses Buch ersetzt keine Diagnose oder Therapie im schulmedizinischen Sinne und auch keinen Besuch bei ihrem Arzt.

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-95587-093-5

1. Auflage 2026
ISBN 978-3-95587-093-5
Alle Rechte vorbehalten!
© Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der Battenberg Bayerland Verlag GmbH, Regenstein
www.battenberg-bayerland.de
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeber gestattet.



12 **Sammeln & Verwenden**
mit Cornelia Müller & Gaby Saller

20 **Frühlingskräuter**
& Outdoorkochen mit Anita Nacke

38 **Bienen im Frühjahr**
mit Kerstin Walch

44 **Baum & Mensch**
mit Thomas Janscheck

64 **Fasten**
mit Johanna Eisner

72 **Waldschätze**
mit Cornelia Müller

Faszination Frühling

88 **Grüne Heilmittel**
mit Cornelia Müller

106 **Wilde Kreativwerkstatt**
mit Johanna Härtl (KuBZ)

118 **Sommerkräuterküche**
mit Karin Holleis

134 **Gräser**
mit Hansjörg Hauser

150 **Die Welt der Rose**
mit Dr. Juliane Daniel

158 **Rhetorik**
mit Thomas Völkl

162 **Pfarrer Kneipp**
mit Margot Löffler

Faszination Sommer



186 **Inhaltsstoffe**
mit Hansjörg Hauser

196 **Hildegard von Bingen**
mit Johanna Eisner

208 **Herbstfloristik**
mit Claudia Dietz

216 **TEM & Temperamentenlehre**
mit Iris Therese Lins

230 **Heckenernte**
mit Cornelia Müller

244 **Der Klostergarten im Herbst**
mit Petra Stark

Faszination Herbst

250 **Immunstark**
mit Sabine Steiner

258 **Der Jahreskreis**
mit Ulrike Gschwendtner

276 **Räuchern**
mit Sandra Scherbl

284 **WinterWeihnacht**
mit Kräuter&Leut

Faszination Winter



Faszination Wildkräuter. Waldsassen. Die wilde Welt, Die uns umgibt.



Der erste Schritt über die Schwellen des Kloster- und Naturerlebnisgartens in Waldsassen war 2018. Damals ahnte ich nicht, was er verändern würde, und doch hat er es. Mit der Ausbildung zur Zertifizierten Kräuterführerin hat sich meine Sicht verändert. Auf das Grün, das uns umgibt, auf die wilde Welt, die schon so einiges an sich hat vorüberziehen lassen und, wenn auch immer anders, beständig bleibt: wild, ursprünglich, inhaltsreich, schmackhaft, begeisternd.

Mit dem Schritt in den Garten hat sich eine wilde Welt zugänglich gemacht, die vorher im Verborgenen, vielmehr im Unbeachteten lag. Doch jedes Kräutlein und jeder Baum sind für mich zu Schlüsseln geworden, die uns den Zugang zur Natur ermöglichen, den Zugang zu uns selbst. Mensch und Natur, drinnen und draußen – oft werden sie als Gegensätze dargestellt. Was aber, wenn wir uns eingliedern und verstehen, dass wir Teil dieser Natur sind? Wir sind Natur. Mit jedem Atemzug. Wir atmen den Sauerstoff, der durch die grünen Zellen gewandert ist. Mit jedem Ausatmen versorgen wir auch die Pflanzen. Mit jedem Biss in Natur fließen Nährstoffe, Wirkstoffe und Pflanzengut durch uns. Dinge, die in diesen kleinen Wunderwerken produziert wurden. Da wächst ein Schaum-

Sammeln & Verwenden

Bevor wir in die Faszination Wildkräuter einsteigen und uns mit diesem Wissen und Tun in die Natur begeben, gilt es, sich die Grundlagen anzusehen. Nicht überall, nicht alles und nicht jederzeit kann und darf man sammeln. Daher haben wir die wichtigsten Fakten zusammengetragen.

Betretungsrecht

Es darf laut dem allgemeinen Betretungsrecht jede Fläche in der freien Natur betreten werden. Es bedarf keiner Genehmigung. Es bedarf auch nicht der Zustimmung des Eigentümers. Ist eine Fläche abgesperrt, darf diese nicht betreten werden. Gruppen dürfen auf die Flächen der freien Natur, wenn keine Beeinträchtigung zu erwarten ist.

Beim Betreten ist man verpflichtet, pfleglich mit der Fläche umzugehen und auf die Belange des Eigentümers Rücksicht zu nehmen. Land- und forstwirtschaftlich genutzte Flächen dürfen während der Nutzzeit (zwischen Saat und Ernte, bei Grünland während der Zeit des Aufwuchses) nicht betreten werden. Der Wald darf jederzeit auf pflegliche Art betreten werden.

Handstraußregelung

Grundsätzlich ist das Entnehmen von Pflanzen verboten. Trotzdem darf man sammeln, es kommt auf die Menge an. Hier gilt die sogenannte Handstraußregelung – so viel, wie man mit einer Hand umfassen kann und für den Eigengebrauch benötigt, darf man mitnehmen. Erntet man nicht nur für sich, sondern nutzt die Ernte gewerblich, gelten andere Regeln!

BNatSchG – § 39 Allgemeiner Schutz wild lebender Tiere und Pflanzen: „Jeder darf (...) wild lebende Blumen, Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige wild lebender Pflanzen aus der Natur an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf pfleglich entnehmen und sich aneignen.“¹



Kein Naturschutzinteresse darf berührt werden.

Keine geschützten Pflanzen dürfen entnommen werden.

Keine gefährdeten Pflanzen dürfen entnommen werden.

Keine Pflanzen aus Naturparks dürfen entnommen werden.

Keine Pflanzen aus Naturschutzgebieten dürfen entnommen werden.

Gilt für Privatpersonen in Bayern – spezifische Regelungen beachten!

BayNatSchG – Art. 27 Betretungsrecht; Gemeingebrauch an Gewässern: „Alle Teile der freien Natur, insbesondere Wald, Bergweide, Fels, Ödungen, Brachflächen, Auen, Uferstreifen und landwirtschaftlich genutzte Flächen, können von jedermann unentgeltlich betreten werden.“²

BayNatSchG – Art. 26 Recht auf Erholung: „Jedermann hat das Recht auf den Genuss der Naturschönheiten und auf die Erholung in der freien Natur.“ „Bei der Ausübung des Rechts nach Abs. 1 ist jedermann verpflichtet, mit Natur und Landschaft pfleglich umzugehen.“³

BayNatSchG – Art. 32 Durchführung von Veranstaltungen: „Teilnehmern einer organisierten Veranstaltung steht das Betretungsrecht nur zu, wenn nach Art und Umfang der Veranstaltung und nach den örtlichen Gegebenheiten eine Beeinträchtigung der betroffenen Grundstücke nicht zu erwarten ist.“⁴

BayWaldG – Art. 1 Betreten des Waldes: „Das Betreten des Waldes zum Zweck des Genusses der Naturschönheiten und zur Erholung ist jedermann unentgeltlich gestattet.“⁵



Genuss Natur

Es gibt unzählige Rezepte, in denen Wildpflanzen verwendet werden können, von Salaten und Suppen bis hin zu Pestos und Kuchen. Das Zubereiten von Unkräutern erfordert Experimentierfreude und Kenntnis der ungenießbaren oder sogar giftigen Pflanzen.



Frühjahrskräuter

Brennnessel –
Urtica dioica

Scharbockskraut
– *Ficaria verna*

Spitzwegerich –
*Plantago
lanceolata*



Chicorée-Schiffchen



Essbare Wildkräuter im Frühjahr

Ahornblätter – *Acer-Arten*

Frisch, gekocht oder getrocknet verwendbar, schmecken angenehm säuerlich. Die Ahornarten schmecken unterschiedlich, am liebsten mag ich den Spitzahorn – *Acer platanoides*!

Bärlauch – *Allium ursinum*

Hinterlässt einen knoblauchartigen, scharfen Geschmack. Hervorragendes Würzkraut für Salat, Pesto, Kräutersalz, Quark, Butter usw. Beim Garen den Bärlauch erst kurz vor dem Servieren zugeben! Auch die Blüten und Samenstände sind köstlich. Samen getrocknet sind für die Pfeffermühle geeignet.

Beinwell – *Symphytum officinale*

Verwendet werden die Blütenknospen und Blüten, roh als essbare Deko oder gegart als Gemüse. Blätter, Stängel und Triebe werden von Fasern befreit, ggf. geschält; roh oder gegart. Große Blätter können als „Rouladen-Blätter“ zum Einwickeln von Füllungen verwendet werden. Vorher die Mittelrippe flach wegschneiden, dann kletten sich die Röllchen ganz ohne Zahnstocher o. Ä. aneinander!

Bergulme, Weißrüster –

Ulmus glabra Die Blätter kann man roh als Salat nutzen. Gekocht verwandeln sie Suppen, Gemüse und Frühlingsrollen in eine wilde Köstlichkeit. Ich stecke mir die Samenstände im Frühjahr roh vom Baum weg in den Mund – einfach unwiderstehlich!

Birke – *Betula-Arten* Blätter roh als Salat oder aufs Butterbrot, kann auch Gemüsegerichten beigegeben werden. Getrocknet und gemahlen färben sie Mehlspeisen grünlich. Sparsam verwenden, schmecken bitter!

Brennnessel – *Urtica dioica*

Blätter als Spinat, Suppe oder in Soßen, als Tee, Pesto oder Kräutersalz einsetzen. Phantasievoll in jeglichen Teigen oder Strudeln: färben alles schön grün, besonders wenn man die Pflanze püriert! Unvergleichlich schön werden auch Brennnessel-Semmeln. Hervorragend: Brennnessel-Chips oder die Brennnessel in Bierteig ausbacken.

Die Küchenschelle – *Pulsatilla vulgaris* –
blüht zeitig im Frühjahr.

Frühlingsgebrumm

Im Frühjahr beobachte ich meine Bienen am Flugloch und freue mich, wenn sie eifrig unterwegs sind. Ihr Gebrumm ist Musik in meinen Ohren. Manchmal kommen sie bereits im Februar mit kleinen Pollenhöschen an ihren Hinterbeinen in den Stock zurück. Da schaue ich mich dann in der noch kahlen Umgebung um und frage mich: Wo haben sie den Pollen gefunden?



Bienen im Frühjahr



Der Start ins Jahr

In den Monaten Oktober bis Februar haben die Bienenvölker und ich Ruhepause. Aber sobald im Februar/März die Sonne scheint und die Temperaturen über 0 °C steigen, starten die ersten Bienen ihre kleinen Erkundungsflüge. Dabei entleeren sie nach der langen Winterpause ihre Kotblase. Das ist dringend notwendig, da die Bienen natürlich nicht in ihren Stock „machen“. Das nennt man auch den **Reinigungsflug**. Gut, wenn man nicht daneben steht, sonst ist man danach gesprenkelt.

Auch im Stock ändert sich das Verhalten der Bienen. Die **Wintertraube** löst sich auf und die Bienen verteilen sich im Stock. Die Königin fängt an, Eier zu legen, und die Bienen beginnen mit der **Brutpflege**, das heißt, sie füttern und pflegen die Larven und halten sie warm. Für die Brutpflege holen die Bienen bei ihren ersten Erkundungsflügen Wasser. Außerdem suchen sie bereits den ersten Blütenpollen, den sie als Eiweißfutter für ihre Larven brauchen.

Die erste Zeit zu Beginn eines Jahres kann für die Bienenvölker kritisch werden. Sie fangen an, zu brüten, und verbrauchen sehr viel von ihrem Winterfutter, vor allem wenn das Volk bereits sehr stark ist. Wenn die Temperaturen wieder fallen, was im Frühjahr öfters der Fall ist, muss ich darauf achten, dass die Völker ausreichend Futter haben und nicht verhungern. Ich kontrolliere das, indem ich die **Bienenbeuten** mit einer Hand anhebe. Ob

das Futter reicht oder nicht, habe ich mittlerweile im Gefühl. Wenn ich merke, dass ein Volk sehr leicht wird, nehme ich Futterwaben aus einem schweren Volk und gleiche damit das Futterdefizit des leichten Volkes aus.

Der Vorfrühling beginnt meist Mitte Februar bis Ende März. Zeigerart für den Vorfrühling ist die **Haselblüte – *Corylus avellana***. Sie ist wunderschön pink/rot und so klein, dass man sie meist übersieht. Weitere wichtige Pflanzen in diesem Zeitraum sind für meine Honigbienen die **Salweide – *Salix caprea*** und die **Kornelkirsche – *Cornus mas***. Sie liefern wertvollen Pollen und auch Nektar für die **erste Bienenbrut**.



Kornelkirsche –
Cornus mas



Fasten

Nach Hildegard von Bingen und jahrzehntelanger Erfahrung von Johanna Eisner

Warum Fasten?

Hildegard von Bingen verstand Krankheit als Folge einer gestörten Lebensordnung und sah im Fasten einen Weg zur Heilung von Körper und Seele. Sie schrieb: „Der Mensch soll Maß halten in Speis und Trank, damit er gesund bleibe.“ Deshalb verstand sie Fasten als Übung der Tugenden, als Abkehr von Lastern und Hinwendung zu innerer Klarheit.

Beständigkeit

Beim Fasten kommt es auf Entscheidung und Ausdauer, um Heilung zu erlangen, an, so wie immer nach Hildegard. Man macht den ersten Schritt, da kann man noch umdrehen. Macht man aber den zweiten, soll man es auch durchziehen.

Dauer

Die Dauer des Fastens sollte für Anfänger 1 Woche sein. Geübte können dies auch 2–4 Wochen durchführen. Besonders eignet sich hierfür die Fastenzeit. Ab 65 Jahren nicht zu empfehlen.

Vorbereitung

- Man beginnt mit der **Entleerung des Darms**. Ich empfehle einen Einlauf/Irrigator. Manche nehmen Glaubersalz, dadurch werden aber viele gesunde Mineralien ausgeschieden. Oft hat man dadurch starke Waden- oder Muskelkrämpfe.
- **Hungergefühl oder Gelüste** können auftreten, daher den Kühlschrank vorher ausräumen.
- **Medikamente**: Bei regelmäßiger und verordneter Medikamenteneinnahme muss das Fasten unbedingt vorher mit dem Arzt besprochen werden!

Veränderungen

Es ist wichtig, sich zu informieren, was sich verändern kann, damit man nicht in Panik gerät, wenn sie eintreten. Normale Fastenerscheinungen können sein:

- Die **Sinnesorgane werden empfindsamer**. Man riecht alles intensiver, hört anders. Die Zunge kann einen Belag bekommen, den man mit der Zahnbürste entfernt. Auch der Zahnbelag kann intensiver werden – die Zahnbürste nach dem Fastenbrechen wegwerfen! Die Augen können (paar Stunden bis 2 Tage) trüb sein und wie ein

Schleier vor den Augen wirken, danach sieht man klarer/sauberer. Die Brille kann man trotzdem nicht wegwerfen. Man hört anders, als wäre ein Höhenunterschied vorhanden – das wird wieder normal.

- **Träume** können verstärkt auftreten, Träume vom Essen, Sehnsuchtsträume oder auch Unterbewusstseinsträume zum Aufarbeiten von Schicksalen. Tagesrestträume sind Träume, die man nicht träumen müsste, würde man den Tag aus dem Schlafzimmer lassen. Am besten darüber reden, was einen tagsüber bewegt hat, oder aufschreiben und danach verbrennen. Dinge, die am anderen Tag zu erledigen sind, aufschreiben und am nächsten Tag abarbeiten. Ich habe nie den Schlaf versäumt mit dieser Methode.
- **Gefühle kommen hoch.** Es kann zu Heulkrämpfen kommen. Diese nicht verdrängen, sich aber auch nicht im Elend verlieren. Da muss man durch, alles passieren lassen und weitemachen.
- Die **Periode** kann stärker sein und übel riechen, da auch hierüber Stoffe ausgeschieden

werden.

- **Durchfall und Erbrechen** können auftreten.
- **Muskel- und Wadenkrämpfe** können auftreten.

Gebote während des Fastens

- **Alkohol und Bohnenkaffee** meiden, falls jedoch Entzugserscheinungen wie Kopfweg auftreten, darf man eine kleine Tasse Espresso trinken. Nicht jeden Tag, sondern am anderen Tag erst mal abwarten, ob die Beschwerden wieder auftreten.
- Tagesablauf und den **Arbeitstag wie gewohnt fortsetzen**, auch wenn man fastet. Sport, Sauna, Bad ist für diejenigen wichtig, die es regelmäßig ausüben. Wer extra Urlaub zum Fasten nimmt und mit Sauna und Sport beginnen möchte, denkt falsch. Das wäre eine Überanstrengung des Körpers.
- **Schlafen – arbeiten – Auszeit.** Der Tag ist in 24 Stunden eingeteilt. Wir sollten 8 Stunden arbeiten, 8 Stunden schlafen und 8 Stunden Auszeit haben, Zeit für uns selbst. Je nach Situation in der Familie: Wenn

es Kinder gibt, die in der Nacht schreien, sollte man sich auch tagsüber mit den Kindern hinlegen und ruhen. Wenn man diesen Rhythmus halten kann, vor allem mit 8 Stunden schlafen, geht es einem wirklich gut.

- **Viel spazieren gehen**, eine halbe Stunde pro Tag, am besten in Begleitung, da Fasten kräftezehrend ist. Sauerstoff und Bewegung sind wichtig, um die Prozesse im Körper zu unterstützen.
- **Auf sich selber achten**, sich (wieder) spüren lernen. Man achtet darauf, was verändert sich bei mir durchs Fasten? Wie fühle ich mich? Tugenden werden gestärkt, Laster geschwächt, sogar bewältigt.
- Viel **trinken** ist wichtig, aber das Richtige (siehe Fastentee)! Von der Menge dient als Richtwert 36 ml/kg Körpergewicht.
- Die **Haut** wird reiner, ab dem 3. Tag spürt man es: Sie wird weich, wie bei einem Kinderpopo.



Wald- schätze



CORNELIA MÜLLER

Wind & Wetter

Nach dem Sturm gehe ich gerne durch den Wald. Der Wind hat Geschenke beschert und man braucht sie nur aufzuheben – Äste aus den Baumwipfeln mit feinen Nadeln, Flechten aus dem Geäst der Kronen und das ein oder andere Wildpflänzlein, das man dabei am Boden entdeckt. Es ist eine feine Auflese, es sind die Schätze, die einem die Natur direkt vor die Nase legt.

Eine Pflanze, die im Frühling Kräuterfaszinierte in Euphorie versetzt, ist der Bärlauch. Da es fast einen Hype um dieses Kraut gibt, hat es mir zwar immer geschmeckt, mich nie aber so sehr in seinen Bann gezogen. Ich mag das wenig Beachtete, die Nischen, die wenig Aufsehen erregenden Kräutlein. Eine Anfrage, ob ich nicht Rezepte hätte und einen Artikel schreiben möchte, hat mich aber doch noch in die Arme des Bärlauchs getrieben!

Bärlauch

Allium ursinum

Die Blätter schmecken nach Knoblauch, auch die Knospen, und sie sind reich an ätherischen Ölen, allen voran an Allicin. Entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, das Immunsystem unterstützend und die Verdauung fördernd sind einige der Eigenschaften dieses Wirkstoffs. Daneben sind auch Vitamin C und Mineralstoffe enthalten.

Der Bär, der König des Waldes, soll vom Duft dieses Lauchs aus seiner Winterhöhle gelockt werden, direkt zu diese Wildpflanze ziehen, sie verspeisen und wieder zu seinen Bärenkräften gelangen. Auch unser System aktiviert der Bärlauch und bringt unseren Kreislauf in frühlingshaften Schwung.

Hier gilt: Nur sammeln, was man eindeutig bestimmen kann! Herbstzeitlose – Colchicum autumnale, Maiglöckchen – Convallaria majalis und Aronstab – Arum maculatum sehen zum Verwechseln ähnlich und können lebensgefährdend sein! Es gibt online zahlreiche Darstellungen und Anleitungen, damit man diese Kräuter zu unterscheiden lernt.

Auch die weißen, doldenartigen Blüten schmecken und sehen von April bis Juni am Waldboden zauberhaft aus. Die Samen sind grün eingelegt oder schwarz als Pfefferersatz eine feine Sache. Im Herbst haben sich die Blätter zurückgezogen und die wilden Zwiebelchen können geerntet werden. Eine Zeit lang fand ich das unange-

bracht. Ein Buch¹⁴ hat mir hier eine andere Sichtweise eröffnet. Es handelt von der ehrenhaften Ernte und beschreibt einen Versuch, der zeigt, dass Ernte auch den Bestand und das Wachstum fördern kann – wenn es ehrenhaft ausgeführt wird. Ohne Kahlschlag, herzlich und mit Respekt. Daher ist mittlerweile für mich auch das eine annehmbare Verwendung des Bärlauchs.

Jede Pflanze hat ihre eigene Strategie – und dieser grüne Geselle nutzt das Zusammensein mit Laubbäumen. Er treibt vor ihnen aus, mag Auen, feuchte Stellen, ist gern nah am Wasser, denn hier ist früher Feuchtigkeit verfügbar. Zeitig wächst er, sammelt Kraft und wenn die anderen beginnen auszutreiben, kann er schon mit Blüten locken. Unter dem Blätterdach der Bäume bildet er die Samen aus, genießt das Kräfte-Sammeln, ohne sich noch sorgen zu müssen. Die Arbeit des Jahres ist getan. Wieder alle Kraft zurück in das Zwiebelchen – dann heißt es: Geruhsam warten, bis es Zeit ist, und auf ein Neues!



Bärlauchchips

Für 2 Bleche

4–5 Kartoffeln

3–4 EL Öl

frischer Bärlauch

Salz, gerne Fleur de Sel
ggf. Muskat, Paprika oder Pfeffer

Die Chips passen hervorragend
zu Bärlauchquark oder frischem
Wildkräutersalat aus Scharbocks-
kraut und Giersch (mit Löwen-
zahndressing) zubereitet.



1. Backofen vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Kartoffeln schälen und mit Hobel oder Messer in feine, gleichmäßige Scheiben schneiden.
3. In eine Schüssel geben und mit Öl bestreichen. Die feinen Scheiben sollten schön benetzt sein. Wer mag, kann auch Muskat, Paprika oder Pfeffer nach Belieben hinzugeben.
3. Dünn auf dem Backblech verteilen, auch die Bärlauchblätter, und ca. 30 Minuten backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz bestreuen.

Ober-/Unterhitze: 190 °C

Backzeit: 30 Minuten





Heilsam

„Kräuter sind wirksam. Das darf man nie vergessen. Sie kommen „nur“ aus der Natur, das heißt nicht, dass sie nichts können. Es gibt Listen zu Giftpflanzen, psychoaktiven Pflanzen und Hinweise, welche Kräuter nicht zu lange angewendet werden dürfen – all das zeigt, dass man achtsam mit der Medikation umgehen soll. Es gilt allgemein die Faustregel, Heilpflanzen nicht länger als 3 Wochen am Stück einzunehmen.“

CORNELIA MÜLLER

Grüne Heilmittel



Hildegard von Bingen

Mein Weg mit Hildegard

Letztendlich hielt ich den Kurs gleich zweimal. Ich erinnere mich noch genau an die Gerichte, die ich zubereitete: eine Eierstichsuppe mit Kerbel, einen italienischen Eintopf mit Dinkelkörnern und Lendchen umwickelt mit Salbei mit Dinkelreisrisotto. Als Nachspeise gab es Bratapfel.

So fing mein Weg mit Hildegard von Bingen an.

Durch den Kochkurs und das Fasten hatte ich intensive Begegnungen mit Kräutern und Gewürzen. Von diesem Tag an sind die Kräuter nun immer mit dabei, Tag für Tag, egal ob Galgant, Bertram, Quendel oder die verschiedenen Mischgewürze wie die Selleriegewürz- oder die Griechenkleegewürzmischung – je nachdem wozu sie passen.



Lein – *Linum usitatissimum* – sieht nicht nur schön aus, sondern ist ein beeindruckendes Heilkräut und eine Nutzpflanze, wie zur Fasergewinnung für Leinenstoff.





Der Klostergarten im Herbst



Brombeeren –
Rubus fruticosus

Brombeeren – *Rubus fruticosus* und **Schwarze Johannisbeeren – *Ribes nigrum*** können frisch verzehrt, zu Saft verarbeitet oder getrocknet werden, um ihre wertvollen Inhaltsstoffe auch außerhalb der Saison nutzen zu können.

Die Knospen der Schwarzen Johannisbeere werden in der Gemmotherapie ebenfalls zur Unterstützung und Stärkung des Immunsystems eingesetzt.

Immunstark

Pflanzenkraft zur Stärkung des Immunsystems

Für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung bieten sich natürlich wunderbar Pflanzen wie Gemüse, Kräuter und Früchte an, die gerne das ganze Jahr über unsere Küche in einer vielfältigen Art und Weise bereichern dürfen. Denn in jeder Pflanze stecken wertvolle Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Bitterstoffe, Scharfstoffe und andere sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind alle wichtig für die Funktionstüchtigkeit unseres Körpers und sind ebenso unerlässlich für ein starkes Immunsystem. Sie unterstützen den Körper dabei, effektiv auf Krankheitserreger zu reagieren. Darüber hinaus haben viele Pflanzen auch eine spezifische Heilwirkung auf unseren Körper, sprich, sie wirken entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral oder schleimlösend, um nur einige Wirkweisen zu nennen.

Altes Heilwissen

Das ist natürlich nichts Neues und war auch schon vor über 2000 Jahren bekannt. Denn schon Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) sagte: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“³⁵ Einer ähnlichen Ansicht war Sebastian Kneipp (1821–1897), der sagte: „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“³⁷ Zusammenfassend ist es also sinnvoll, das ganze Jahr über gesunde Lebensmittel einzunehmen und nicht erst damit zu starten, wenn im Herbst die erste Krankheitswelle anrollt.



Für dich

Jedes Keimen, Wachsen, Reifen, Ernten, Ruhen steckt auch in den eigenen Ideen und Taten. Wenn man für eine Idee ehrlich brennt, wird man die Kraft haben, die richtigen Verbindungen einzugehen, Menschen zu treffen, die weiterhelfen und für jeden Stolperstein eine gute Lösung finden. Für den richtigen Zeitpunkt, das Wann, kann eine Räucherung mit Holunderblüten weiterhelfen.



In Herbstfarben getaucht: die Hagebutte

Der Jahreskreis

Die Natur im Wandel – altes Brauchtum bereichernd ins Leben integrieren

Rosenduft ist typisch für Sommerluft.



Räuchern



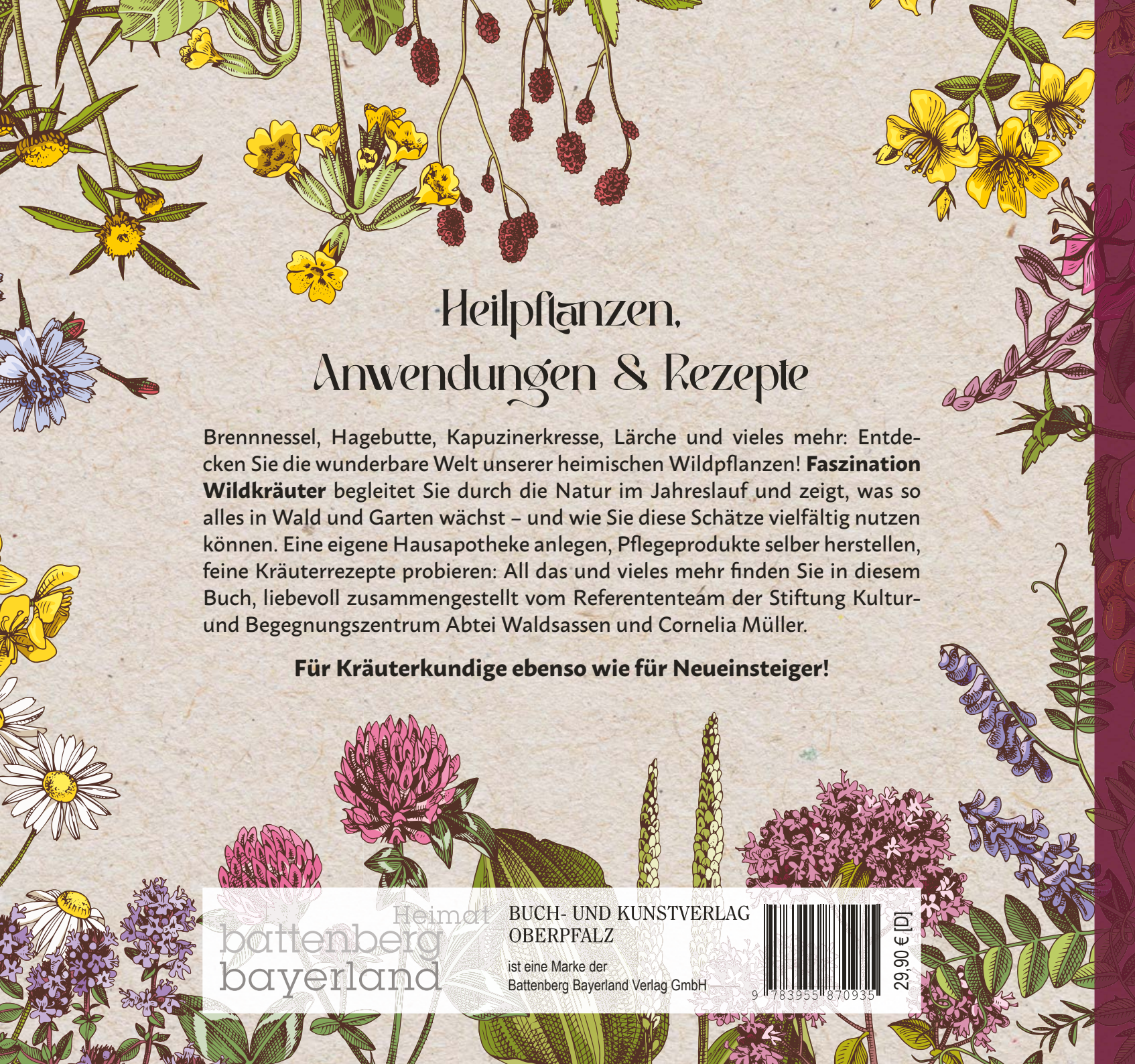
Räucherkraft

Geräuchert wurde früher vor allem zum Schutz, zur Reinigung und Heilung und zu den Festen im Laufe eines Jahres. Schon Paracelsus nutzte die Kraft der Kräuter, um die „Pestilenzen“ zu bekämpfen. Die verschiedenen Naturvölker und fast alle Kulturen unseres Erdkreises wissen schon seit vielen Jahrhunderten um die Kraft und Energie der Räucherstoffe.

Die Magie des Räucherns

Beim Räuchern geben uns die Pflanzen die Möglichkeit, Düfte zu erleben, unser Wohlbefinden zu steigern, uns an ferne Orte zu bringen, uns Ruhe und Stille zu schenken und Abstand von Problemen zu gewinnen. Wir können erleben, wie wir körperlich, seelisch und emotional angesprochen werden. Zugleich kommen wir auf die Tradition des Alten zurück und beschäftigen uns mit dem Leben im Jahreskreis. Dadurch nehmen wir die Natur wieder bewusst wahr, schätzen, was sie uns schenkt und was wir mit ihr machen können.





Heilpflanzen, Anwendungen & Rezepte

Brennnessel, Hagebutte, Kapuzinerkresse, Lärche und vieles mehr: Entdecken Sie die wunderbare Welt unserer heimischen Wildpflanzen! **Faszination Wildkräuter** begleitet Sie durch die Natur im Jahreslauf und zeigt, was so alles in Wald und Garten wächst – und wie Sie diese Schätze vielfältig nutzen können. Eine eigene Hausapotheke anlegen, Pflegeprodukte selber herstellen, feine Kräuterrezepte probieren: All das und vieles mehr finden Sie in diesem Buch, liebevoll zusammengestellt vom Referententeam der Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen und Cornelia Müller.

Für Kräuterkundige ebenso wie für Neueinsteiger!

Heimat
battenberg
bayerland

BUCH- UND KUNSTVERLAG
OBERPFALZ

ist eine Marke der
Battenberg Bayerland Verlag GmbH



9 783955 870935

29,90 € [D]