Herzgespann und Löffelkraut

Würz- und Heilkräuter

Alte Kulturpflanzen wieder entdeckt

Band II

Liebe Leserin, lieber Leser,

wussten Sie schon, dass heute ganze neun Nutzpflanzenarten 75% der menschlichen Nahrungsversorgung decken?
Dabei gibt es weltweit schätzungsweise mehr als 30.000 essbare Arten. Noch zu Beginn unseres Jahrhunderts war die Vielfalt an Gemüse und Obst in den Gärten und auf den Wochenmärkten sehr viel größer als heute: Pflanzen wie der saftig-säuerlich schmeckende Sommerportulak, die violett blühende Haferwurzel oder der schmackhafte Mangold waren damals fester Bestandteil in vielen Gärten und auf Märkten.

Neben den verschwundenen Arten unter den Nutzpflanzen ist weltweit auch ein dramatischer Rückgang der Sortenvielfalt zu beobachten. Selbst bei heute noch häufig angebauten Arten wie Kartoffel oder Weizen reduziert sich die Zahl der Sorten immer mehr. In Jahrhunderten ausgelesene an regionale Verhältnisse angepasste Sorten verschwinden aus der Nutzung. Schwarzgranniger Weizen oder blaue Kartoffeln, deren Pflanze allein mit ihren ebenfallls blauen Blüten ein ästhetischer Anblick ist, sind kaum noch auf dem Markt zu finden. Neben den optischen Besonderheiten sind diese Pflanzen Träger wichtiger genetischer Ressourcen, die für die weitere Züchtungsarbeit oft dringend benötigt werden.

Diese Broschüre erscheint im Rahmen der Aktivitäten zur Erhaltung der alten Kulturpflanzen, die die Stiftung Naturschutz Berlin seit Jahren verfolgt, und möchte Anregung geben, wie jeder - ob Klein-, Hobby-, Balkongärtner oder Endverbraucher - zum Erhalt dieses Kulturerbes beitragen kann.

Stiftung Naturschutz Berlin

Impressum:

Herausgeber: Stiftung Naturschutz Berlin
Potsdamer Straße 68
10785 Berlin-Tiergarten
Tel.: (030) 26 39 40
Fax: (030) 261 52 77
Internet: www.stiftung-naturschutz.de
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de

Konzeption und Text: Edeltraud Janz
Grafik: Janina Hauke
Redaktion: Roswitha Backhaus-Lempik, Heidrun Grüttner (Ltg.)

ISBN: 3-925302-29-8
Berlin 1999, aktualisiert 2003

Inhalt

Alte Würz- und Heilkräuter - alte Bauerngartenpflanzen

3 Vorwort
12 Alant
13 Andorn
14 Angelika
15 Bärlauch
16 Berberitze
17 Bockshornklee
18 Brotklee
19 Echtes Eisenkraut
20 Eibisch
21 Herzgespann
22 Indianernessel
23 Jungfer im Grünen
24 Löffelkraut
25 Nachtviole
26 Schwarzkümmel
27 Süßdolde
28 Tripmadam
29 Waid
33 Weberkarde
34 Ysop
36 Anhang: Empfehlenswerte Literatur • Anschriften von Saatguthändlern • Weitere Adressen • Veröffentlichungen der Stiftung Naturschutz Berlin

Alte Kulturpflanzen wieder entdeckt

Wo sind sie geblieben...

Unter dem Begriff „Kulturpflanzen“ werden alle Nahrungs- und Nutzpflanzen zusammengefasst, die jemals von Menschen gezielt angebaut und züchterisch verändert wurden, um daraus einen Nutzen für die Ernährungssicherung oder für die Herstellung von Kleidung, Seilen, Farbstoffen, etc. zu ziehen.

Seit die Menschheit Ackerbau betreibt, ist sie bestrebt, besonders gute und ertragreiche Nahrungspflanzen miteinander zu kreuzen und weiterzuzüchten, um dadurch schmackhaftere und höhere Erträge zu erzielen. Auch unsere heutigen Nahrungsmittel sind Zuchtprodukte, entstanden aus jahrhundertelanger natürlicher Auslese, Standortanpassung und manuell betriebener Züchtungsauswahl aus ursprünglich wild vorkommenden Gräsern und Kräutern.

Im Laufe der Jahrhunderte wurden immer wieder - und regional verschieden - neue Pflanzenarten aus anderen Ländern eingeführt und mit bereits vorhandenen Kulturpflanzen gekreuzt, um bestimmte erwünschte Ertrags- oder Wuchseigenschaften zu erzielen.

Hieraus entstand weltweit, aber regional in unterschiedlichen Varietäten ausgeprägt und jeweils den Standort- und Klimabedingungen angepasst, eine hohe Sortenvielfalt an Kulturpflanzen. Wenn man jedoch heute in einen Supermarkt geht, um Gemüse zu kaufen, findet man weltweit die gleichen wenigen Gemüsesorten zu fast allen Jahreszeiten. Regionale Spezialitäten, wie beispielsweise verschiedene blaue Sorten bei Kartoffeln, erhält man meistens nur noch auf kleineren Bauernmärkten. Für den Laien noch auffälliger sind die eher selten angebotenen alten Gemüsearten aus dem Garten unserer Großeltern, zum Beispiel Mangold und Topinambur oder Sommerportulak, Eiskraut oder Stielmus.

Auf der ganzen Erde sind 270.000 Pflanzenarten bekannt, davon mehr als 30.000 essbare, von denen bis heute 7.000 Arten als Nahrungsmittel genutzt werden; nur noch 120 Arten überhaupt haben eine Bedeutung im landwirtschaftlichen Anbau: davon decken nur ganze neun Arten (Weizen, Reis, Mais, Kartoffel, Gerste, Maniok, Süßkartoffel, Sojabohne, Zuckerrohr) 75 % der menschlichen Nahrungsversorgung, weitere 21 Arten 20 %. Die restlichen 90 Pflanzen decken nur noch 5 % der menschlichen Ernährung.

Bis noch vor 200 Jahren züchteten die Bauern und Gärtner ihre eigenen Nahrungspflanzen. Auf diese Weise entwickelte sich weltweit eine Vielzahl verschiedener, jeweils regional angepasster Nutzpflanzensorten. Diese alten Landsorten zeichneten sich durch ein breites Spektrum an Eigenschaften aus: Es gab große und kleine, frühe und späte, trockenheitsverträgliche und frostharte Sorten der gleichen Arten, um die Ernährung der Familien ganzjährig zu sichern, zumal es noch keine Überseeimporte von Frischgemüse aus aller Welt gab. Gerade Wurzelgemüse galten in früheren Jahrhunderten fast schon als Heilpflanzen, da sie allesamt günstige Wirkungen auf den Stoffwechsel ausüben und zum Teil auch entzündungshemmend wirken. So sollen Steckrüben Entzündungen im Magen- und Darmbereich lindern. Pastinaken, Topinambur und Schwarzwurzeln sind für Diabetiker äußerst bekömmlich, und Rote Beete und Schwarzwurzeln unterstützen die Leber- und Galleprozesse.

Mit der Mechanisierung der Landwirtschaft begannen die Bauern die Sortenauswahl nach neuen Kriterien der schnellen und leichten Be- und Verarbeitbarkeit zu treffen

Eine zunehmend industrielle Gemüseverarbeitung verlangte nach Ernten von möglichst einheitlich großen und geformten Früchten sowie nach einer problemlosen Lagerung und Verarbeitbarkeit der Feldfrüchte.

Die neu entstandene Agrochemie versprach durch Bereitstellung von Mineraldüngern und Wachstumshilfen noch schnellere und noch höhere Ernteerträge, was den Anbau von einigen wenigen gefragten Sorten in Monokultur nach sich zog.

Gleichzeitig engagierten sich die Agrochemiekonzerne stark in der Saatgutzüchtung und -forschung mit dem Ziel, noch einheitlicheres, schnellwüchsigeres, schädlings- und krankheitsresistentes Gemüse heranzüchten zu können, das mit jedem Standort und Klima der Welt zurechtkommt. Solches Saatgut versprach zunächst schnelle und hohe Ernteerträge.

Verstärkte Überseetransporte machten den billigeren und großflächigeren Anbau in Ländern der Dritten Welt möglich und sicherten gleichzeitig die Ernährung der heimischen Bevölkerung. Doch die in Monokultur angebauten Pflanzen zeigten sich schnell anfällig für Krankheiten, Schädlinge und Missernten im Gegensatz zu kleinteiliger angebauten Mischkultursorten. Die Agrochemie löst solche Probleme durch den Einsatz von Pestiziden. Da diese Züchtungs- und Forschungsarbeiten zeit-, arbeits- und kostenintensiv sind, sichern sich heutzutage die Agrochemiekonzerne vorab die Patentrechte auf ihr neugezüchtetes Saatgut, um alleinige Vermarktungsrechte zu erhalten. Bei diesem „Designer-Gemüse" handelt es sich oftmals um Hybridsorten, also solche, deren Folgesaaten keinen nennenswerten Ertrag mehr bringen.

Landwirte und Gärtner sind folglich jedes Jahr aufs Neue darauf angewiesen, sich im Handel Saatgut zu besorgen. Dort erhält man aber nur amtlich zugelassene Sorten, die überwiegend von den Patentinhabern stammen. Mit den neuen Handelsregeln des WTO und mittels Gentechnologie versuchen internationale Konzerne derzeit immer stärker, ihre Monopolstellung im Saatguthandel auszubauen. Ein völliger Verlust der Anbaufreiheit sowie ein absolutes Diktat über Preise und Sortenauswahl wären die Folge.

Ursachen für das Aussterben der alten Kulturpflanzen

Viele alte Sorten und früher bekannte Gemüsearten wurden durch die zunehmende Mechanisierung der Landwirtschaft und die Anforderungen der verarbeitenden Industrie vom Markt verdrängt. Von der Landwirtschaft nicht mehr nachgefragt, verschwand nach und nach auch das dazugehörige Saatgut aus dem Handelsangebot und war somit auch für den Klein- und Hobbygärtner nicht mehr greifbar.
Die Folge ist, dass das Wissen um Verwendungsmöglichkeiten und Inhaltsstoffe alter Kulturpflanzen auszusterben droht und ein Stück unseres Kulturerbes verloren geht.

Mit dem Zusammenschluss der europäischen Länder innerhalb der EU begann man, die Verordnungen und Gesetze in der Agrarwirtschaft zu vereinheitlichen, um gleiche Anbaubedingungen, Rechte und Pflichten für alle Produzenten innerhalb der EU zu garantieren und dem landwirtschaftlichen Sektor seine Existenz gegenüber Drittländern zu sichern sowie Einheitlichkeit der Produkte für alle Endverbraucher in der EU zu gewährleisten (genormte Größe- und Güteklassen). Es wurden Forderungen zur Sortenreinheit und -vermehrung, zur Mindestvermehrungsfläche pro Frucht und Anbaubetrieb eingeführt und ein Saatgutverkehrsgesetz verabschiedet. Unter anderem besagt dieses Gesetz, dass nur mit Saatgut von Sorten, die auf der sogenannten EU-Sortenliste aufgeführt sind, gehandelt und weitergezüchtet werden darf. Um die Zulassung einer Sorte für diese Liste zu erhalten, müssen sich Saatgutbetriebe langwierigen und kostspieligen Verfahren unterwerfen, was sich für kleine Saatgutgewinnungsbetriebe nicht rechnet. Letztendlich haben also die wirtschaftlichen Bedingungen des Großmarktes und die gesetzlichen Bestimmungen der EU zum Verschwinden vieler alter Gemüse- und Kräutersorten geführt. Dies betrifft vor allem Arten und Sorten, die sich nicht so weit vereinheitlichen lassen, dass man sie in großem Stil maschinell verarbeiten kann bzw. die sich wegen ihrer schlechten Lagerfähigkeit, uneinheitlicher Form oder ungleichmäßiger Erträge überhaupt nicht industriell verarbeiten lassen. Als Beispiel sei hier die Kerbelrübe genannt, die beim Ausgraben nicht verletzt werden darf, da sie sonst zu faulen beginnt. Somit ist sie ungeeignet für landwirtschaftlichen Anbau und maschinelle Ernteverfahren.

Für den Handel sind Hocherträge von Blatt und Frucht oberstes Ziel: Masse statt Klasse!

Voraussetzungen dafür sind: Beständigkeit der Sorte, Homogenität des Saatgutes, des Pflanzmaterials und des Erntegutes, gleichzeitige, maschinell mögliche Aberntbarkeit, damit gleichzeitiges Reifen, lange Lagerfähigkeit, leichte Verarbeitbarkeit des Erntegutes, überregionale Anbaubarkeit, jederzeitige Reproduzierbarkeit mit gleichen Erträgen.

Eine wichtige EU-Auflage für das In-den-Handel-Bringen von Saatgutsorten ist die Forderung nach einer Mindestvermehrungsfläche.

Um die Anbaugenehmigung für Saatgutgewinnung zu erhalten, muss eine bestimmte Flächengröße beispielsweise mit Steckrüben bepflanzt werden. Da der auf der geforderten Anbaufläche erzielte Ertrag den tatsächlich vorhandenen Bedarf an Steckrüben übersteigt und somit auf dem Markt nicht verkauft werden kann, wird der Anbau dieser Sorte völlig eingestellt. Die Sorte verschwindet damit aus dem Handel. Das Saatgut der betreffenden Sorten darf nur auf dem Weg des Tausches weitergegeben werden. Die Folgen für die Sortenvielfalt liegen klar auf der Hand.

Das Saatgut aller vorhandenen Sorten wird zwar in Genbanken aufbewahrt, doch handelt es sich um lebendes Pflanzgut, das einer ständigen Anpassung an die sich ständig verändernde Umwelt bedarf, um dauerhaft überlebensfähig zu bleiben. Deshalb müssen auch die nicht mehr offiziell im Umlauf befindlichen Pflanzen kontinuierlich in Kultur genommen werden. Solange das Sortenverkehrsgesetz nicht geändert bzw. die Sortenliste nicht ergänzt wird, kann ein In-den-Handel-Bringen und eine Weitergabe des Saatgutes von alten Kultursorten nur auf dem Weg des Saatguttausches erfolgen. Hier ist der Gesetzgeber also dringend gefordert, zumal der Erhalt der Vielfalt als Grundsatz 1992 in der Konvention von Rio festgeschrieben und auch von Deutschland ratifiziert wurde.

Früher zogen sich Hobbygärtner und Kleinbauern ihr Saatgut aus eigenem Anbau heran und tauschten untereinander. Dadurch haben sich viele lokale Sorten erhalten und Besonderheiten konnten sich ausprägen. Die Entwicklung könnte wieder dahin zurückgehen, wenn Kleingärtner aktiv dazu beitragen, dass einerseits unsere traditionelle Sortenvielfalt wiederhergestellt wird, alte Sorten erhalten bleiben und auch eine schmackhafte und kulinarische Abwechslung auf unserem Speisezettel gewährleistet wird.

Durch die immer stärkere Zersiedelung und Ausräumung der Landschaft sind Privatgärten ökologische Zufluchtstätten geworden. Es sind letzte Refugien von annähernd naturnahen Freiflächen. Sie bieten darüber hinaus auch die Chance, ein Stück lebendiges Kulturerbe zu sichern, indem alte, vitale und resistente Gemüse-, Obst und Kräutersorten in die Gärten zurückkehren.

Was zeichnet die alten Sorten aus ?

Sie haben folgende Merkmale:

Sie sind oft sehr robust und weniger schädlings- und krankheitsanfällig als moderne Hochleistungssorten.

Die Geschmacksvielfalt alter Sorten ist größer und abwechslungsreicher als die neuer Sorten, die überwiegend auf hohen Ernteertrag und Verkaufsgewicht gezüchtet sind. Entsprechendes gilt für den Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen.

Wegen der größeren Widerstandsfähigkeit können Pflegemaßnahmen – wie Winterschutz, Mineraldüngung und Pflanzenschutzmitteleinsatz – meistens eingespart werden.

Die Sorten sind in der Regel preiswerter und meist leicht selbst zu vermehren.

Da alte Sorten oft erst nach und nach reifen, kann der Hobby- und Kleingärtner seine Ernährung abwechslungsreich gestalten.

Alle Klein- und Hobbygärtner sowie Landwirte sind aufgerufen, einen aktiven Beitrag zum Artenschutz und zur Erhaltung der biologischen Vielfalt zu leisten. Ebenso kann jeder Verbraucher zum Erhalt der alten Sorten beitragen, indem er sich im Supermarkt oder auf Wochenmärkten verstärkt nach diesem Gemüse erkundigt bzw. es einkauft und verzehrt. Seit einiger Zeit sind auch Kochbücher auf dem Markt, die sich speziell den alten Sorten widmen, so dass man sich das Wissen um die Zubereitungsmöglichkeiten leicht aneignen kann.

Alant

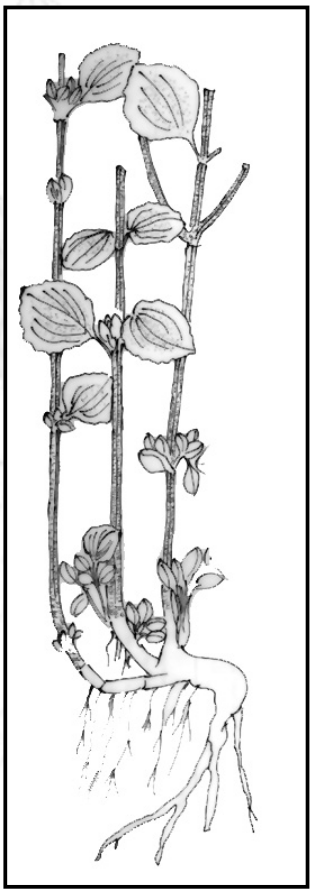
(Inula helenium), Korbblütler

Auch: Alantwurz, Gottesauge, Galantwurzel, Helenenkraut, Darmwurz, Odinskopf, Schlangenwurz, Omanswurzel. **Eigenschaften:** mehrjährige, gelbblühende Solitärstaude, zwischen 1,5 bis 2 m groß, mit bis 1 m länglichen, an der Unterseite filzigen Blättern und einem großen, fleischigen Wurzelstock, dessen Ausläufer einen Durchmesser von 6 m (!) erreichen können; ab dem zweiten Jahr gelbe Blüten von 6-7 cm Durchmesser von März bis August, frosthart. **Standort:** sonnig bis halbschattig, feucht, optimal an Gewässerrändern, keine Ansprüche an die Bodenverhältnisse. **Verwendung:** Den bis zu 4 kg schweren Wurzelstock der mindestens 2-3-jährigen Pflanze im Frühjahr oder Herbst ausgraben, reinigen und von Seitenwurzeln befreien; dann in 5-10 cm lange Stücke schneiden. Diese in der Sonne trocknen und in geschlossenen Gläsern oder Porzellan aufbewahren. **Wirkstoffe:** 40 % Inulin, Helenin, Alantkampfer, Pektin sowie reichlich ätherische Öle. **Anwendung (innerlich):** Erkrankungen der Atemwege, Förderung der Gallensekretion, harntreibend, wurmvernichtend. Feuchte Umschläge sollen auch gegen Kopfschmerzen helfen. Die Wurzel verströmt einen Veilchenduft und hat die Eigenschaft, andere Düfte zu fixieren. Sie eignet sich deshalb ausgezeichnet für ein Duftpotpourri. Alant ist auch als dekorative Schmuckstaude im Staudenbeet zu verwenden. Der Echte Alant ist eine sehr alte Arzneimittelpflanze, die vermutlich im Mittelalter aus dem Mittelmeerraum nach Deutschland kam.

Andorn

für Balkon geeignet

(Marrubium vulgare), Lippenblütler
Auch: Brustkraut, Weißer Dorant, Gotteshilfe, Marrobel, Mariennessel oder Siegmünze. **Eigenschaften:** ausdauerndes, 40-60 cm hohes, dekoratives, insgesamt weißfilziges, behaartes Heilkraut mit vierkantigem Stengel, eirunden, gekerbten und runzligen Blättern und weißen, in kugeligen Quirlen angeordneten Blüten, die von Juni bis August erscheinen. Andorn ist frosthart. **Standort:** sonnig, warm und trocken, leicht durchlässiger Boden, wild wachsend auf Trockenwiesen, Schuttböden und an Wegrändern. **Verwendung:** Das blühende Kraut wird von Juni bis September gesammelt, frisch angewendet oder als Tee getrocknet. Der Tee schmeckt reichlich bitter, wirkt aber auch stoffwechsel- und gallenflussanregend. Innerlich anzuwenden gegen Atemwegserkrankungen und äußerlich bei Hautausschlägen und zur Unterstützung der Leber-Galle-Funktion. **Inhaltsstoffe:** Menthol und andere ätherische Öle, Bitterstoffe. Ein uraltes Heilkraut, das auch äußerst dekorativ im Kräuterbeet oder im Steingarten wirkt und einen wohlriechenden Duft verströmt. Die aromatische Pflanze ist eine gute Bienenweide und eignet sich auch für Trockengestecke.



Angelika

(Angelica archangelica), Doldengewächs
Auch: Brautwurz, Engelwurz, Heiliggeistwurzel, Lichtwurzel oder Theriak. **Eigenschaften:** mehrjährige, bis über 2 m hoch wachsende Solitärstaude mit gerieftem, hohlen Stengel, sehr großen, dreifach gefiederten Blättern und gelblich-weißen, großen Blütendolden, die nach Honig duften. **Standort:** sonnig bis halbschattig, anspruchslos. **Verwendung:** Die Wurzel der zweijährigen Pflanze wird von März bis April oder von September bis Oktober ausgegraben, gereinigt, zerkleinert und zum Trocknen aufbewahrt. Sie hat eine stoffwechselanregende, harntreibende, magenstärkende, blutreinigende und schweißtreibende Wirkung. Innerlich wird Angelika bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Asthma und Katarrhen, Nervenleiden und vor allem Schwächezuständen angewandt; äußerlich bei Ausschlägen und Geschwüren sowie als Badezusatz.

Zur Geschichte:
Engelwurz stammt aus dem hohen Norden und wird dort seit jeher als Gemüse angebaut. Im 14. Jahrhundert wurde sie erstmals in Deutschland erwähnt. Sie galt als Mittel gegen die Pest und bildete einen wesentlichen Bestandteil des damals gebräuchlichen Allheilmittels „Theriak“.

Bärlauch

f***ür Balkon geeignet***

(Allium ursinum), Liliengewächs
Auch: Wildknoblauch, Bärenknofel, Ramschel. **Eigenschaften:** ausdauerndes Zwiebelgewächs, das deutlich Knoblauchduft verströmt, bis 25 cm hoch, frosthart, mit länglich-ovalen, parallel-nervigen Blättern und blendend weißen Blütendolden von Mai bis Juni, hat große Ähnlichkeit mit Maiglöckchen. **Standort:** lichter Schatten, am besten als Unterwuchs bei Bäumen oder Sträuchern, kalkhaltiger Boden, feucht. **Anbau:** sehr zeitig im Frühjahr, benötigt zum Keimen Frost, Blattbildung etwa im April/Mai. Nach dem Erscheinen der Blüten ziehen sich die Blätter in die Zwiebel zurück. Die Eigenanzucht mittels Saatgut ist ziemlich schwierig. Besseren Erfolg garantiert das Stecken von Zwiebeln, 5 cm tief im Abstand von 12 cm. Ernte der Blätter bis kurz vor der Blütenbildung im Mai möglich. **Inhaltsstoffe:** Lauchöl, ähnlich wie Knoblauch. **Verwendung:** Die Blätter zum Würzen, zu Salat, gekocht oder in heißer Butter geschwenkt. Die Bärlauchblüten zum Garnieren von Salaten. Die gedünsteten Zwiebelchen können zum Würzen wie Knoblauch verwendet werden oder dienen als Beilage zu Suppen oder Bratkartoffeln. Blätter und Zwiebeln besitzen sowohl den Geschmack als auch die Wirkung von Knoblauch mit dem Vorteil, anschließend weniger Knoblauchgeruch auszudünsten. Die medizinische Wirkung soll die des Knoblauchs übertreffen im Hinblick auf Bluthochdruck, Verdauungs- und Gallenstörungen, Krämpfe, Würmer. Bei Furunkulose und anderen Hautausschlägen kann Bärlauch auch äußerlich angewendet werden.

Rezept-Idee:
Bärlauch-Pesto
Zu gleichen Teilen Bärlauchblätter, Petersilie und Pinienkerne nach dem Säubern im Mixer zerkleinern. 1 TL Salz, 30 g Pecorino und 100 g Parmesan und zuletzt 250 ml Olivenöl zufügen und alles pürieren. Schmeckt lecker auf Brot oder zu Spaghetti.

Berberitze

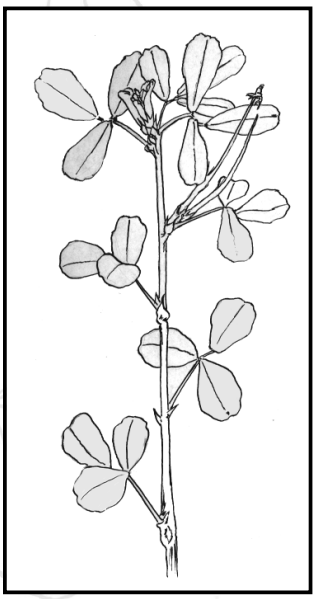
(Berberis vulgaris), Sauerdorngewächs
Auch: Essigbeere, Spitzbeere oder Weinscharl. **Eigenschaften:** bis zu 2 m hoch wachsender Strauch mit graugrünen, gezähnten Blättern, Dornen, goldgelben Blütentrauben und länglichen scharlachroten Beeren. **Standort:** anspruchslos, wild auch an Wald- und Feldrändern anzutreffen. **Verwendung:** Die Früchte werden im September gesammelt und frisch oder getrocknet in der Küche oder zu Heilzwecken verwendet. Sie schmecken erfrischend herb-säuerlich. In der mittelasiatischen Küche werden sie gern zusammen mit Safran dem Reis zugesetzt. Die Wurzel wird im März/April oder September/Oktober ausgegraben und zu Heilzwecken verwendet.

Berberitze wirkt gegen Lungen-, Leber- und Galleleiden, Gelbsucht, Gicht, Magen- und Darmkatarrhe und Rheuma, indem sie harntreibend, abführend, krampflösend wirkt sowie die Drüsentätigkeit anregt.

Bockshornklee

auch für Balkon geeignet

(Trigonella foenum-graecum), Schmetterlingsblütler. **Eigenschaften:** einjährig, schnell wachsend bis 70 cm mit cremefarbigen Blüten von Mai bis Juni, Laub starken Duft verströmend, winterhart. **Standort:** sonnig, trocken, sonst anspruchslos. **Anbau:** Vor der Aussaat Boden wässern, von Frühjahr bis Herbst an Ort und Stelle möglich. Alle drei Wochen Folgesaaten vornehmen. Geschnitten werden die Triebe, wenn sie einige cm groß sind und bevor sich die Stiele verhärten. Je nach Herkunft des Saatgutes winterhart (bis 16 °C), dann auch im Winter eine Ernte möglich. **Verwendung:** Der Samen wird heute hauptsächlich als Beigabe zur Curry-Gewürzmischung verwendet. Die Blätter mit ihrem würzigen aromatischen Geschmack können auch als Beigabe zu anderen Salaten verwendet werden. Sie haben einen leicht bitteren Geschmack.



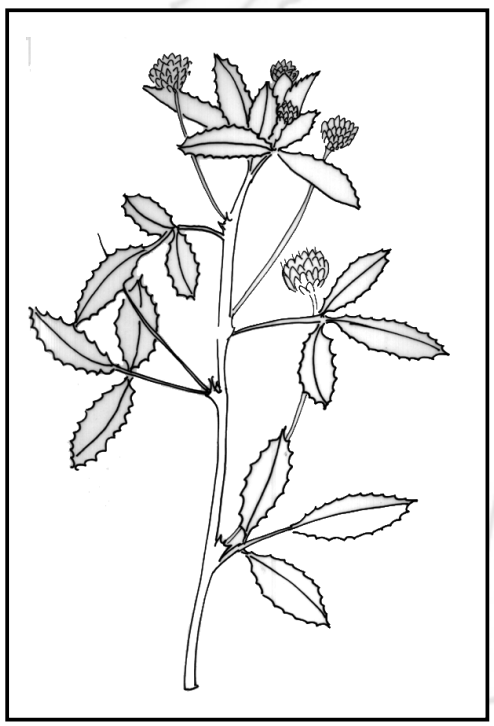
Im Orient wird Bockshornklee als Gemüse zubereitet. Der Samen eignet sich gut zur Anzucht frischer Keimlinge.

Aus dem getrockneten, pulverisierten Samen kann man Tee zur Anregung der Darmtätigkeit oder einen Brei gegen Furunkel zubereiten. Außerdem ist er als Viehfutter einsetzbar. Wegen der Übertragung des starken Eigengeschmacks in Eier, Milch oder Fleisch der Nutztiere sollte Bockshornklee allerdings nur in geringer Menge dem Viehfutter beigemengt werden.

Gartentipp:
Die langen Pfahlwurzeln wirken bodenlockernd. Als Schmetterlingsblütler ist Bockshornklee außerdem in der Lage, Stickstoff aus der Luft zu binden, deshalb ist diese Pflanze ein ausgezeichneter Gründünger für den Garten.

Brotklee

(Trigonella caerulea), Schmetterlingsblütler **Auch:** Blauer Steinklee oder Schabziegerklee. **Eigenschaften:** einjährig, Höhe 70-90 cm, kleine unscheinbare, hellblaue Blüten. **Standort:** humose, warme und durchlässige Böden. **Anbau:** Mitte April an Ort und Stelle in Reihen mit 30 cm Abstand; rasche Keimung, Vereinzelung auf 10 cm in Reihe, schnellwüchsig und ertragreich. Nach der Saatgutgewinnung für die Folgesaat wird die gesamte Pflanze mit Ausnahme der dicken Stengel geerntet, getrocknet und zerrieben. Als Gewürz in geschlossenen Behältern aufbewahren. **Verwendung:** zum Würzen von Käse und Brotsorten, besonders von türkischem Fladenbrot. Geschmacklich erinnert Brotklee entfernt an Maggikraut (Liebstöckl).

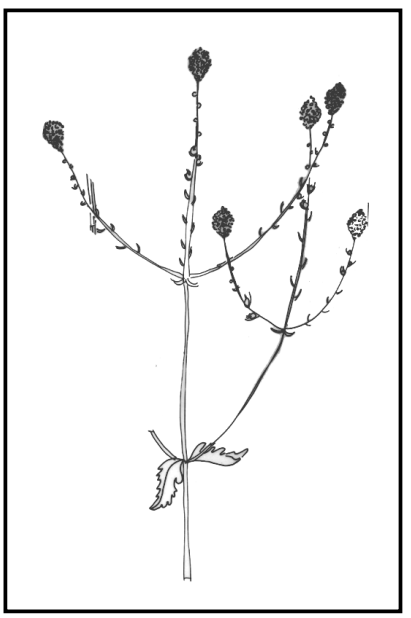


Echtes Eisenkraut

für Balkon geeignet

(Verbena officinalis), Eisenkrautgewächs
Auch: Venuskraut, Wunschkraut, Teufelswurz, Eisenbart, Katzenblutkraut, Sagenkraut. **Eigenschaften:** einjähriges bis ausdauerndes, 30-50 cm hohes Heilkraut mit vierkantigem, sich oben verästelndem Stengel und etwas unscheinbaren kleinen, blasslila bis rötlichvioletten Blütenähren, frosthart. **Standort:** halbschattig bis sonnig, durchlässiger Boden, sonst anspruchslos. Wild an Wegrändern und auf Schuttböden wachsend.**Anbau:** im Frühling, Blüte von Juli bis Oktober. Erntezeit von Juni bis September. **Verwendung:** Das blühende Kraut wird als Heilteepflanze verwendet, die stärkend wirkt bei Schwächezuständen, Gallenleiden, Blutarmut und Menstruationsbeschwerden. Ein Krautauszug eignet sich auch zum Gurgeln (Mundhöhlen- oder Halsentzündungen) und für Gesichtskompressen bei Hautunreinheiten. **Inhaltsstoffe:** Glykoside, Bitterstoffe. Das verwandte „Wohlriechende Eisenkraut“ (Verveine) ergibt ein sehr aromatisch schmeckendes Teegetränk, allerdings ohne heilende Wirkung.

Zur Geschichte:
Eisenkraut war bei den Römern der Venus geweiht und galt bei den Kelten als eine der vier heiligen Pflanzen. Die Römer und auch die Druiden sollen ihre Altäre mit Eisenkraut-Tee gesäubert haben. Der alte keltische Name „Ferfain“ bedeutet „einen Stein wegbringen” und weist auf die steinabtreibende Wirkung des Krautes in der Heilkunde hin. Das Kraut soll Kraft und Stärke verleihen (auch Liebeskraft), den Verstand schärfen und vor allerlei Unheil schützen. Die Germanen glaubten, Eisenkraut könne Eisen zu Stahl härten.



Eibisch

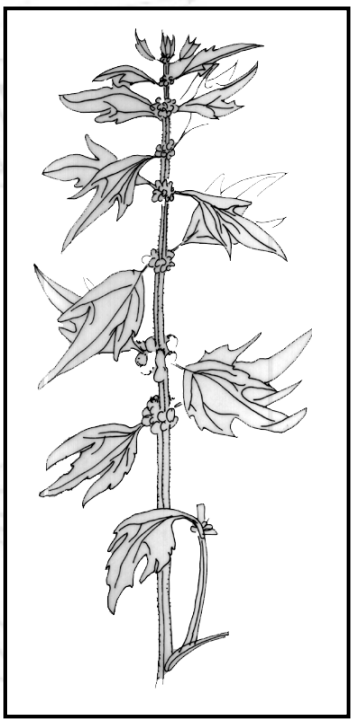
(Althaea officinalis), Malvengewächs
Auch: Altheewurzel, Heilwurz, Ibisch, weiße Pappel oder Sammetpappel. **Eigenschaften:** ausdauernde, 1,20 bis 2 m hoch wachsende Staude mit seidig-flaumiger Behaarung der Blätter und des Stengels; 3-5-lappige, weißlich-rosa oder hell-lila samtige Blüten von Juni bis September sowie sehr tief reichende Pfahlwurzel, frosthart. **Standort:** feucht, sonnig bei leichten, auch salzhaltigen Böden. Wild auch auf Salzwiesen, an Graben- und Flussrändern vorkommend. **Anbau:** Saat oder Stecklinge von Mai bis Juni in Schalen, Jungpflanze im Herbst an Ort und Stelle setzen, Abstand 40 cm. Die Blüte erscheint im zweiten Jahr ab Sommer. Eine erste Wurzelernte ist ab Spätherbst des zweiten Jahres möglich. **Verwendung:** Die ganze Pflanze, insbesondere aber die schleimhaltige Wurzel, gilt als altbewährtes Hustenmittel sowie als Heilmittel gegen Entzündungen, Haut- und Schleimhautreizungen. Die Anwendungen erfolgen in Form eines Wurzel-Kaltansatzes, Blättertees oder eines Sirups aus der Wurzel.

Die zweijährigen Wurzeln kann man in der Küche wie Kartoffeln zubereiten.

Zur Geschichte:
Eibisch ist eine alte Bauerngartenpflanze, die früher zu Süßigkeiten verarbeitet wurde.

Herzgespann

(Leonurus cardiaca), Lippenblütler
Auch: Löwenschwanz oder Herzheil. **Eigenschaften:** ausdauernde, behaarte, stark duftende, bis 1 m hoch wachsende Pflanze mit rot-violettem, vierkantigem Stengel, gegenständig angebrachten handförmigen Blättern, die unterseits aschgrau und oberseits dunkelgrün sind. Die Pflanze hat von Juni bis September kleine, blassrote Blüten in Scheinquirlen in den Achseln der oberen Blätter. **Standort:** sonnig, warm, trocken. **Verwendung:** Die oberen Teile des blühenden Krautes werden von Juli bis August geerntet und frisch oder getrocknet zu Heiltee bereitet. Herzgespann wirkt in erster Linie beruhigend auf das Herz. Darüber hinaus hat es eine nervenstärkende, angst- und krampflösende sowie blutdrucksenkende Wirkung. **Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Glykoside, Alkaloide, Gerb- und Bitterstoffe.



Zur Geschichte:
Bereits in der Antike verschrieben Heilkundige die Pflanze gegen Herzbeschwerden und Epilepsie. Wahrscheinlich kam Herzgespann im frühen Mittelalter aus den gemäßigten Zonen Asiens nach Mitteleuropa, wo es über Jahrhunderte sowohl in alten Klostergärten als auch in Bauerngärten zu Heilzwecken kultiviert wurde.

Gartentipp:
Im üppig blühenden Staudenbeet kommt die Wirkung dieser eher zurückhaltenden, aber reizvollen Staude weniger zur Geltung. Deshalb empfiehlt sich ein Platz am Gartenzaun oder vor Hecken. Der starke Duft der Pflanze lockt Bienen an.

Indianernessel

für Balkonkübel geeignet

(Monarda Oidyma), Lippenblütler
Auch: Goldmelisse, Monarde. **Eigenschaften:** ausdauerndes Zier- und Teekraut mit dekorativen fedrigen Zungenblüten von Scharlachrot über Purpur bis Weiß. Vom Frühsommer bis in den Herbst hinein blühend, ausläuferbildend, frosthart. **Standort:** feuchter, humoser Boden in halbschattiger bis sonniger Lage. **Anbau**: ab März, später auf 60 cm vereinzeln. Es gibt inzwischen verschiedene Zuchtsorten mit verschiedenen Farben und Duftausprägungen. Besonders bekannt ist die scharlachrote Goldmelisse mit einem intensiven süßlichen Bergamotte-Aroma der Blätter. Aus den Blättern und Blütenständen kann ein sowohl aromatischer als auch magenstärkender, appetitanregender, verdauungsfördernder Tee bereitet werden. **Inhaltsstoffe:** ätherische Öle.

Wie der Name vermuten lässt, ist Indianernessel eine alte indianische Heilpflanze. Sie wird heute in der Naturmedizin ähnlich wie Zitronenmelisse eingesetzt und hat eine beruhigende und fiebersenkende Wirkung.

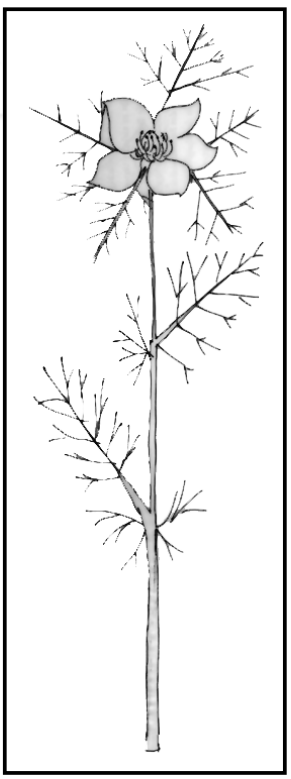
Rezept-Idee:
Li-Monarde
Im Hochsommer lässt sich aus den Blütenständen und den jeweils jüngsten Blättern durch kurzes Aufkochen, Kühlstellen und Verdünnen mit Mineralwasser eine herrlich erfrischende Limonade zubereiten.

Jungfer im Grünen

für Balkon geeignet

(Nigella damascena), Hahnenfußgewächs
Auch: Damaszener Kümmel, verwandt mit dem Echten Schwarzkümmel (N. sativa). **Eigenschaften**: einjährige, robuste, bis 40 cm groß werdende, dekorative Würz-, Heil- und Teepflanze mit filigranen blauen, lila und weißen Blüten und ebensolchen Samenkapseln für Trockengestecke, winterhart. **Standort:** humose, krümelig-lockere Gartenerde, sonnig bis halbschattig. **Anbau:** März bis Anfang Juni oder im September direkt an Ort und Stelle. Saatgut schwach mit Erde bedecken, andrücken und feucht halten. Später auf 25 cm Abstand vereinzeln. Die Pflanze versamt sich im Herbst durch die leicht aufbrechenden Kapseln von selbst. **Verwendung:** Die kleinen schwarzen Samen können roh verzehrt oder gemahlen werden und besitzen einen intensiven, waldmeisterähnlichen Geschmack. Sie eignen sich deshalb vor allem zum Würzen von Süßspeisen. Außerdem werden sie in der Parfümindustrie als Aromatikum verwendet.

Die äußerst dekorative Pflanze eignet sich auch als Zierpflanze und Bienenweide für den Garten.



Löffelkraut

für Balkon geeignet

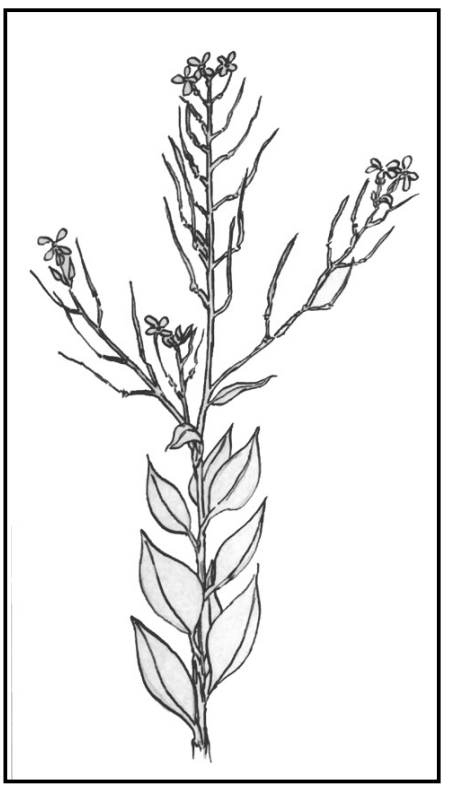
(Cochlearia officinalis), Kreuzblütler. **Eigenschaften:** zweijährig, selbstversamend, glänzend dunkelgrüne, löffelartig-runde Blätter, 20-40 cm hoch wachsend, winterhart. **Standort:** anspruchslos, am besten im Halbschatten an frisch-feuchten Stellen, salzverträglich. **Anbau:** März bis April oder im September in Reihen von 20-25 cm flach einsäen, max. 5 mm tief. Später auf 10 cm vereinzeln. Dekorative Blüte von Juni-August: weiß, honigduftend. **Ernte:** in den lichtarmen Herbst- und Wintermonaten jederzeit direkt frisch vom Beet möglich. Getrocknetes Löffelkraut hat nahezu keine Inhaltsstoffe mehr, das Trocknen lohnt sich deshalb nicht. **Verwendung:** als Salat mit Zitrone oder Essig, Öl, Salz und Pfeffer, als Zusatzwürze zu anderen Salaten; mit Apfel- oder Mandarinenstücken sowie gehackten Nüssen sehr schmackhaft; auch als pikante Suppe oder einfach aufs Butterbrot gestreut, ist das Löffelkraut sehr bekömmlich. Die Pflanze schmeckt kresse- bzw. rettichähnlich, scharf-pikant durch den Senfölgehalt. Mit zunehmenden Außentemperaturen erhöht sich der Senfölgehalt in der Pflanze und somit die Schärfe, so dass Löffelkraut im Sommer unangenehm scharf werden kann. Zum Gurgeln kann ein Tee gegen Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes bereitet werden. Löffelkraut ist ein wertvolles Wintergemüse, da sehr Vitamin-C-haltig. Früher wurde es als wirksames, vorbeugendes Mittel gegen Skorbut verwendet.

Nachtviole

für Balkon geeignet

(Hesperis matronalis), Kreuzblütler
Eigenschaften: zweijährig mit ursprünglich lila, bei den Zuchtformen auch roten, weißen oder rosa Blüten, teilweise auch gefüllte Sorten, bis 50 cm hoch wachsend; die Blüten verströmen gegen Abend einen betörenden süßlichen Duft. **Standort:** anspruchslos. **Anbau:** im Frühjahr in Töpfe säen, ab Herbst Versetzen ins Freiland möglich.

Die Nachtviole ist eine der ältesten Blumen in Bauerngärten.



Schwarzkümmel

(Nigella sativa), Hahnenfußgewächs

Eigenschaften: Der schwarze Samen wurde bereits im Altertum als Backgewürz, aber auch als Heilmittel verwendet. Bis ins 18. Jahrhundert hinein wuchs Schwarzkümmel als Gewürzpflanze in Bauerngärten und wurde als Heilmittel gegen Bronchitis, Würmer und Bauchschmerzen eingesetzt. Außerdem soll er harntreibend, milchbildend und blutstillend wirken.

In jüngster Zeit erfährt Schwarzkümmel eine Renaissance als Allheilmittel gegen eine Reihe von Krankheiten, angeblich sogar gegen Krebs. Lange Zeit aus unseren Küchen und Gärten verschwunden, wurde Schwarzkümmel vor ein paar Jahren als aromatischer Zusatz in türkischen Fladenbroten auch in unseren Breiten wieder bekannter.

Süßdolde

(Myrrhis odorata), Doldenblütler
Eigenschaften: ausdauernde, hochwüchsige Pflanze mit filigranen, farnartigen Blättern und weißen Blütenstauden, frosthart. Frostkeimer! **Standort:** schattig. **Anbau:** Im Herbst oder sehr zeitig im Frühjahr, da die Pflanze starken Frost benötigt, um keimen zu können. Ab Frühjahr des zweiten Jahres entwickeln sich Samen, die man bereits im unreifen Stadium kauen kann und die süßlich schmecken. Sobald sie mit etwa 1 cm Länge im Spätsommer ausgereift sind, kann man sie ernten.

Die jeweils im März erscheinenden ersten jungen Blätter können für einen leckeren Frühjahrssalat geerntet werden. Sollte die ausdauernde Pflanze irgendwann aus dem Beet entfernt werden, können die Wurzeln wie Pastinaken oder Möhren zubereitet werden. Gute Bienenweide.

Tripmadam

für Balkon geeignet

(Sedum reflexum), Dickblattgewächs
Eigenschaften: ausdauerndes, winterhartes Zier- und Würzkraut mit hübschen gelben Blüten im Sommer und dickfleischigen immergrünen Blättern. **Standort:** sonnig bis schattig, anspruchslos, auch gut für eine extensive Dachbegrünung geeignet. Lediglich die blaugraue Varietät benötigt einen sonnigen Standort. **Anbau:** Anfang März, danach anspruchslos in Haltung und Pflege. **Verwendung:** Nur das frisch gehackte Kraut verwenden, nie mitkochen, da das Kraut sonst zerfällt und seinen Geschmack verliert, deshalb auch nicht zum Trocknen geeignet. Die fleischigen, vitamin- und mineralstoffhaltigen Blätter können auch im Winter gepflückt und als Salatbeigabe gegessen werden. Leicht säuerlicher Geschmack, passt gut als Gewürz zu Rindfleisch-, Kartoffel- und Gemüsegerichten und gehört unbedingt kurz vor dem Servieren in eine Aalsuppe. Die zerquetschten Blätter sollen äußerlich aufgetragen schmerzlindernd bei Verbrennungen wirken.

Zur Geschichte:
Dieses Würzkraut war noch im vorigen Jahrhundert sehr beliebt. Heute ist es kaum noch bekannt.

Waid

(Isatis tinctoria), Kreuzblütler
Auch: Färberwaid. **Eigenschaften:** dem Raps verwandte, zweijährige Nutzpflanze, die im ersten Jahr eine Rosette mit blaugrünen, lanzettförmigen Blättern ausbildet. Im zweiten Jahr entwickelt sie von Mai bis Juli einen bis 2 m hohen Blütenschaft mit vielen kleinen, gelben Blüten sowie anschließend schwarzen Samenschötchen mit je 1-2 öligen Samenkörnern. **Standort:** lockere, nähr- und stickstoffhaltige, auch kalkhaltige Lehmböden; sonnig, windgeschützt. **Anbau:** am besten im Sommer, Verpflanzung im nächsten Frühjahr an Ort und Stelle. Waid wächst langsam und muss deshalb mehrfach gegenüber der schneller wuchernden "Beikraut"-Konkurrenz geschützt werden, das heißt, die Beikräuter müssen immer wieder entfernt werden, weil sie dem Waid Nährstoffe entziehen. Die Ernte erfolgt Juni/Juli und nochmals im September; bei günstiger Witterung manchmal noch öfter (4- bis 6-mal).Wenn die Blätter sich dunkelblau-grün verfärben, ist der optimale Erntezeitpunkt erreicht: man schneidet die Rosette ab und erntet dabei ca. 30 Blätter. Danach treibt wieder eine neue Rosette aus. Ergiebig sind nur die ersten beiden Ernten! Im zweiten Jahr bilden sich im späten Frühjahr die Blütenschäfte aus und kurz danach die schwarzen Samenschötchen. Im Spätsommer des zweiten Jahres muss das Beet gründlich durchlüftet werden. Man kann die tiefen Wurzeln herausziehen und erhält

dadurch eine Bodenlockerung und -durchlüftung, oder man pflügt sie einfach unter. Alle Pflanzenreste und -abfälle können kompostiert werden. Zur weiteren Bodenlockerung und -vorbereitung kann man eine „Gründüngung" ansäen. Da auf eine Kreuzblütlerpflanze folgend in der Regel nicht wieder eine andere Kreuzblütlerpflanze am gleichen Standort angepflanzt werden soll, kämen beispielsweise Klee, Phacelia oder Buchweizen in Frage. Waid selbst kann jedoch im dritten Jahr wieder am gleichen Standort angebaut werden, da er den Boden nicht ausmergelt. Deshalb war der Waid-Anbau im Mittelalter sehr beliebt, weil er auf dem gesetzlich verordneten Brachfeld im dritten Jahr angebaut werden durfte. **Verarbeitung der Pflanze:** Die geernteten Blätter werden gewaschen und leicht getrocknet, bis sie etwas angewelkt sind, danach zermahlen und zerquetscht, bis eine musartige Masse entsteht. Gären lassen. Aus dem klebrigen, schwarzbraunen Brei wurden früher handliche Kugeln geformt, die man zum Trocknen auslegte und sie dann als unbegrenzt lager- und transportfähige Handelsware auf den Markt brachte. Vor der weiteren Verwendung wird der Waid mit Ammoniak wiedervernässt und wieder trocknen gelassen. Danach ist er pulverisierbar, kann gesiebt und in Fässern oder Behältern gelagert bzw. zum Färben von Wolle oder Naturtextilien verwendet werden. Durch entsprechende Beimengungen sind auch

schwarze und braune Farbtöne, in Kombination mit gelbfärbenden Farbstoffen auch grüne und olive Farbtöne erzielbar.

Zur Geschichte:

Färberwaid wurde schon vor ca. 2000 Jahren für blaue Färbungen oder Farbtöne und als Heilpflanze sowie beim Brotbacken, der Ledergerbung, Käseherstellung und bei der alkoholischen Gärung verwendet. Aus heutiger Sicht könnte man Waid als die älteste "biotechnologisch" verwendete Nutzpflanze bezeichnen. Mit dem gezielten landwirtschaftlichen Anbau der Färberpflanze - auch „Blaues Gold", „Blaues Wunder" oder „Königsblau" (beliebt bei gekrönten Häuptern) - kam es ab ca. 1250 n. Chr. zu einen Höhepunkt: Blaue Textilien waren nur mit dieser Pflanze farbecht einfärbbar, deshalb war sie sehr gefragt. Der Anbau wurde staatlich geregelt und besteuert, was dazu führte, dass die Städte in den Hauptanbauzentren in Thüringen und am Rhein zu großem Wohlstand kamen. Die Universitätsgründung der Stadt Erfurt ist z.B. auf den Reichtum durch den Waid zurückzuführen. Erfurt wurde im 16. Jh. der zentrale Umschlagplatz für den Rohstoff Waid und für Waidwaren. Mit der Entdeckung des Seewegs nach Indien und des dort wachsenden Indigo-Strauchs verlor der europäische Waid an Bedeutung, da der Indigo-Strauch einen höheren Gehalt der Farbstoffvorstufe enthält. Die industrielle und chemi-

sche Farbenherstellung bedeutete schließlich das „Aus" für den Waidanbau. Die Pflanze wäre fast völlig in Vergessenheit geraten, wenn nicht ein thüringischer Maler den blauen Farbstoff wiederentdeckt hätte. Heute gewinnt diese Pflanze als sog. „nachwachsender Rohstoff" wieder an Bedeutung. Man erhofft sich industrielle Verwendung als Holzschutz- und Imprägnierungsmittel in der Dämmplattenverarbeitung, für Farben und Lacke auf Naturstoffbasis, aber auch für Salben, Aromastoffe und Kosmetika sowie in der Heilmittelindustrie. Aus der Waidfärberei stammen Redewendungen wie: „blaumachen", „blau sein" oder „blauer Montag". Nachdem die Stoffe übers Wochenende in der Küpe lagen, mussten sie montags nur noch zum Trocknen an die Luft gehängt werden. Die Färbereiarbeiter hatten deshalb nach dem Aufhängen der Stoffe montags frei und gingen meistens ihren Wochenlohn verzechen. Erst durch die Einwirkung des Sauerstoffs an der frischen Luft, also durch Oxidationsprozesse, kam die blaue Farbe „wie durch ein Wunder" zum Vorschein. Daher stammen die Ausdrücke: „blaues Wunder erleben", „das Blaue vom Himmel herunter versprechen", „grün und blau schlagen". Mit Weidenruten wurde das Material in der Küpe geschlagen, bis sich der Farbstoff durch Lufteinwirkung auf den Stoffen oder Wollen ausbildete.

Weberkarde

(ipsacus sativus), Kardengewächse
Eigenschaften: einjährige, 90 cm bis 2 m hohe, distelartig wachsende Pflanze aus der Familie der Kardengewächse, ab Juli blasslila Blüten mit Widerhaken, Stengel stachelig; für Trockenblumengestecke gut geeignet. Standort: sonnig, nicht zu feucht. **Anbau:** April bis Juni. Bei der Weberkarde handelt es sich um eine Zuchtform der im westlichen Mittelmeerraum verbreiteten Wildform D. ferox. Sie weist härtere Blütentragblätter auf als die Wildform und ist daher besser zum Aufrauhen geeignet. Besonders die bereits im Mittelalter in Südfrankreich angebauten „Avignon-Karden“ waren von guter Qualität.

Die Blütenkapseln wurden seit alters her zum Aufrauen von Stoffen und Wolle („Karden”) verwandt. Sie ist beliebt bei Hummeln und Schmetterlingen.

Ysop

für Balkon geeignet

(Hyssopus officinalis), Lippenblütler
Auch: Hizopf, Essigkraut, Weinespe, Isump. **Eigenschaften:** ausdauernder, verholzender Gewürz-Halbstrauch mit vierkantigen Stengeln, kleinen schmallanzettlichen, leicht behaarten Blättern und ursprünglich dunkelblauen, mittlerweile auch weißen und rosa Blütenbüscheln von Juli bis Oktober, 30-70 cm hoch, frosthart, in raueren Gegenden benötigt er Winterschutz aus Reisig. **Standort:** voll-sonnig bis halbschattig, leichte, durchlässige und kalkhaltige Böden. **Anbau:** ab März ins Frühbeet, Samen nur leicht mit Erde bedecken; später auf 25 cm Abstand vereinzeln. Rückschnitt ab Juni möglich, später jährlich im April.

Die Wurzelstöcke kräftiger Pflanzen lassen sich teilen. Es empfiehlt sich, alle 3-4 Jahre die alten Stauden durch Teilung zu verjüngen bzw. durch Stecklingsvermehrung aus den Triebspitzen zu ersetzen. **Verwendung:** Die jungen frischen Triebe (Blätter und Blüten) nimmt man als Gewürz zu Fleisch, auch zu Wild, zu Fisch, Sauce, Kräuterbutter, Kartoffeln und Quark sowie zu allen dicken Suppen und Eintöpfen.

Ysop schmeckt etwas minzeartig und bitter-herb und sollte deshalb nur sparsam dosiert werden. Getrocknet sollte das Kraut in einem geschlossenen Behälter aufbewahrt werden, da es recht schnell sein Würzaroma verliert. Als Tee wirkt

Ysop schweißhemmend, schleim- und krampflösend, gegen Nachtschweiß, Husten, Heiserkeit und Magenkrämpfe. Äußerlich als Gurgelmittel angewandt, wirkt Ysop bei Zahnfleisch- und Mandelentzündungen. **Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe, Gerbstoffe und Harz, des weiteren ätherische Öle in den Drüsenhaaren, die einen aromatischen Duft verströmen. Beliebte Bienen- und Schmetterlingsweide.

Zur Geschichte:
Die alten Perser verwendeten Ysop-Wasser, um der Haut eine zarte Tönung zu verleihen. Schon in der Antike vertraute man aber besonders der Heilkraft des Ysop, besonders bei Asthma, chronischer Bronchitis und bei Ohrenschmerzen. Die frühen Christen betrachteten Ysop sogar als heiliges Kraut. So heißt es im 51. Psalm, Vers 7 der Bibel: „Reinige mich mit Ysop, und ich werde frei von Schuld sein." Durch Mönche wurde Ysop zunächst im gesamten Mittelmeerraum, später auch bei uns verbreitet.

Im 12. Jh. nahm ihn Hildegard von Bingen in ihre Pflanzenlisten auf, und Ysop wurde fortan regelmäßig in Kloster- und Bauerngärten angebaut.

Anhang

Saatguthändler für seltene Sorten:

Blauetikett-Bornträger GmbH, 67591 Offstein, Tel.: 06243/90 53 26

BIOSEM. Susanne Jossi Jutzet und Adrian Jutzet, CH-2202 Chambrelien

Dreschflegel Saatgutversand, Postfach 1213, 37202 Witzenhausen, Tel.: 05542/502744

Genbank des IPK (Institut für Pflanzengenetik und Kulturpflanzenforschung), Sortensammlung, Corrensstraße 3, 06466 Gatersleben, Tel.:0394/850

Kräuterey Lützel. Bioland-Kräuterbau. Gabriele Lauber, Im Stillen Winkel 5, 57271 Hilchenbach-Lützel, Tel.: 02733/3846

Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen, Daniel Rühlemann, Auf dem Berg 2, 27367 Horstedt, Tel.: 04288/928558, Fax: 04288/928559

Küchengarten. Kräuter- und Gemüsesamen für Liebhaber. Reinhold Krämer, Postfach 1511, 73505 Schwäbisch Gmünd, Fax: 07171/39843

SYRINGA Samen und Pflanzen , Blumenwiesenmischungen. c/o Bernd Dittrich, Postfach 1147, 78245 Hilzingen, Tel.: 07739/1452

Gärtnerei Tausendschön. Pflanzen für den ländlichen Garten, Hauptstraße 9, 74541 Vellberg-Großaltdorf, Tel.: 07907/8979. Diese Gärtnerei liefert Pflanzen, kein Saatgut.

Empfehlenswerte Literatur:

Für Hobbygärtner, mit Kulturanleitungen, Pflanzenbeschreibungen, Abbildungen und einigen Rezepten:

Udelgard Körber-Grohne: **Nutzpflanzen in Deutschland**. Kulturgeschichte und Biologie. 490 S., Nikol Verlagsges. (Hamburg, 2001); ISBN 3933203406, € 15,95

Jürgen Dahl (Hrsg.): **Album Benary**. Alte Gemüsesorten. 96 S., Manuscriptum Verlagsbuchhdlg. (Warendorf, 2000); ISBN 3933497590, € 25,-

Brigitte Bartha-Pichler, Markus Zuber: **Haferwurzel und Feuerbohne**. Alte Gemüsesorten neu entdeckt. 159 S., At-Verlag (Aarau, 2002); ISBN 385502765X, € 23,90

Heide Haßkerl: **Schätze aus dem Bauerngarten**. Alte Kulturpflanzen: Anbau, Geschichte, vegetarische Rezepte. 171 S., Pala-Verlag (Darmstadt, 2002); ISBN 3895661740, € 12,80

Eckehard Müller: **100 Gemüsespezialitäten für Garten und Küche**. 142 S., Leopold Stocker Verlag (Graz, 1998), ISBN 3702008039, € 15,80

Kochbücher:

Elisabeth Scotto, Christine Fleurent: **Wiederentdecktes Gemüse.** 95 Rezepte für Genießer. 182 S., Christian Verlag (München, 2002), ISBN 388472584X, € 11,95

Elisabeth Mayer: **Wildfrüchte. Wildgemüse. Wildkräuter.** Erkennen, Sammeln und Genießen. 158 S., Stocker-Verlag (Graz, 2001), ISBN 3702008357, € 15,80

Marianna Buser, Antonia Koch: **Von fast vergessenen Gemüsen, Kräutern und Beeren**. 128 S., Hädecke Verlag (Weil der Stadt, 2002), ISBN 3775003843, € 18,-

Christian Willrich, Elisabeth Döpp, Jörn Rebbe: **Kürbis & Co.** 62 S., Gräfe und Unzer Verlag (München, 2002), ISBN 3774254575, € 6,90

Weitere Adressen:

ARCHE NOAH, Gesellschaft zur Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und deren Entwicklung. Saatgutverein im österreischischen Schloss Schiltern. Katalog mit alten und seltenen Gemüsearten. Seminare. Vereinstätigkeit zur Erhaltung alter Sorten. Adresse: Obere Straße 40, A-3553 Schiltern, Tel.: 0043/2734/8626

Pflanzenzucht Wernstein e.V., Patenschaften, Forschungs- und Beratungsstelle zu alten Kulturpflanzen. Adresse: Peter Raatsie, Wernstein 24, 95336 Mainleus, Tel.: 09229/8157

Pro Specie Rara. Béla Bartha, Postfach 95, Ch- 5742 Kolliken, Tel.: 0041/ (62) - 7237301

VEN e.V., Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt. Gemeinnütziger Verein. Vereinstätigkeit zum Erhalt alter Nutzpflanzen, Patenschaften, Mitgliederzeitschrift, Tauschliste, Broschüren. Anschrift: c/o Ursula Reinhard, Sandbachstraße 5,
38162 Schandelah, Tel.: 05306/1402

VERN e. V., Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen in Brandenburg e. V., Burgstraße 20, 16 278 Greiffenberg, Tel.: 033334/70232

Veröffentlichungen der Stiftung Naturschutz Berlin:

Umweltkommunikation:
Grundzüge für Weiterbildungen von Umweltreferenten (223 S., 1990, € 5,-)

Schauste - Siehste - Staunste:
Ein Ausflugsbuch für Kinder, Klassen und Familien (124 S., 1985, € 5,-)

Pausenträume:
Hinweise zur Schulhofgestaltung (59 S., 1993, € 1,-)

Grüne Lernorte in Berlin:
Lose-Blatt-Sammlung mit Informationen über Projekte, Aktivitäten, Adressen, Telefonnummern, Kosten, Öffnungszeiten (über 100 S., 2003, € 6,- + Versand € 2,50)

Wildtiere in Not:
Grünstift Special Nr. 22, Ratgeber für Tierfreunde (36 S., 2000, € 1,50)

Der Winter blüht - Kunterbuntes mit Zaubernuß & Co.:
Winterblüher im Garten mit Blütezeiten und Bodenansprüchen (8 Seiten, 1998, € 1,-)

Tee- und Heilkräuter - Zauberkräfte aus dem Biogarten:
Tipps und Tricks zur Heilwirkung und zum Anbau (41 Seiten, 1999, € 3,-)

Petersil und Suppenkraut - ein kleines ABC der Gartenkräuter:
Küchenkräuter und ihre Verwendung, Tipps zum Anbau (51 Seiten, 1999, € 3,-)

Denk-mal Tiergarten:
Geschichte - Bedeutung - Gefahren - Hauptstadtbau (152 S., 1995, € 5,-)

Alle Publikationen können gegen eine Versandkostenpauschale von € 2,- bei der
Stiftung Naturschutz Berlin
Potsdamer Straße 68, 10785 Berlin
Tel.: (030) 26 39 40
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de
bestellt werden.

Berlin – Millionenstadt, Regierungssitz, Verkehrsknotenpunkt - und zugleich die grünste Metropole Europas. Die vielen Parks, die Seen, Flüsse und Straßenbäume machen diese Stadt einzigartig und müssen geschützt und erhalten werden.

Die **Stiftung Naturschutz Berlin** fördert Ideen und Projekte für Natur- und Umweltschutz – seit ihrer Gründung 1981 mittlerweile über 1000. Über vier Millionen Mark wurden bereits an Umweltgruppen, Bürgerinitiativen, Verbände, Schulen und private Projekte verteilt.

Haben Sie selbst eine gute Idee und brauchen Sie noch Unterstützung? Besuchen Sie uns im Internet unter **www.stiftung-naturschutz.de!** Dort erfahren Sie Näheres. Außerdem treffen Sie auf viele Informationen rund um Natur und Umwelt. Vom Freiwilligen Ökologischen Jahr über Gartentipps bis zu „grünen" Links, die Sie direkt mit umweltbezogenen Behörden, Verbänden oder Bioläden verbinden. Durch unsere umfangreiche Adressdatei finden wir schnell den richtigen Experten für Ihr Anliegen.

Wenn Sie Fragen haben – wir helfen Ihnen gerne weiter!

Stiftung Naturschutz Berlin • Potsdamer Straße 68 • 10785 Berlin-Tiergarten
Tel.: (030) 26 39 40 • Fax: (030) 261 52 77 • E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de

Ulli Zelle (Rundfunk Berlin-Brandenburg)

„Mehr gute Nachrichten für die Berliner Umwelt:

Ich unterstütze die Stiftung Naturschutz Berlin"

Helfen Sie mit:
Spendenkonto: 6 116 800 000
Stichwort: Gute Nachrichten
Weberbank BLZ 101 201 00

Weitere Informationen
Tel. 030/26 39 4-0
www.stiftung-naturschutz.de

Stiftung Naturschutz Berlin

grüne lernorte in berlin

Die Sammelmappe stellt über 100 umweltpädagogische Einrichtungen und Projekte unserer Stadt für die Unterrichts- und Freizeitgestaltung vor und ist besonders wertvoll für Kindergärten und Schulen.

Grüne Lernorte in Berlin
6,- € (zzgl. 2,50 € Versand)

Stiftung Naturschutz Berlin
Potsdamer Str. 68
10785 Berlin
Tel.: (030) 26 39 40
Fax: (030) 261 52 77
www.stiftung-naturschutz.de
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de

In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Tricks zum Anbau, aber auch zur Zubereitung von vergessenen Nutzpflanzen, von denen viele noch „in Omas Garten“ wuchsen. Wer nur einen Balkon sein Eigen nennt, kann auch dort so manche dieser in Vergessenheit geratenen Pflanzen anbauen und so zum Erhalt der Vielfalt in unserer Umwelt und auf dem eigenen Speiseplan beitragen.