



## Winter-Wildkräuter

Kräutersammeln — ist das nicht eher etwas für's Frühjahr?

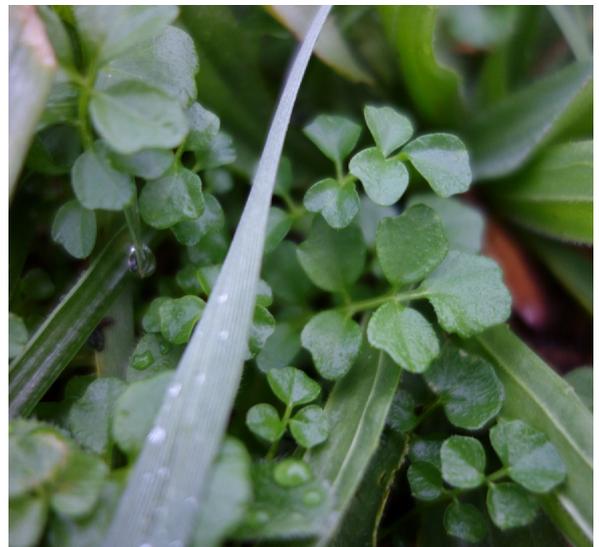
Der Frühling beschenkt uns mit großer Fülle, Ideen dazu:

<https://www.arscurandi.de/gesundheit-lehrpraxis/wildkraeuter-fruehjahrskraeuter/>

Doch im Winter wird genauso fündig, wer sucht. Das kleine Extra an Geschmack und Vitaminen erfreut im Winter umso mehr. Beeren wie Hagebutten und Schlehen finden wir sogar bei Schnee. An schneefreien Tagen dann auch Winterkresse, Schnittlauch und Gänseblümchen, Spitz- und Breitwegerich, Brombeerblätter, Vogelmiere, vielleicht auch Löwenzahn, Taub- und Brennessel. Hier nur ein paar Anregungen zu Barbarakraut alias Winterkresse, Hagebutte, Schnittlauch und Gänseblümchen.

Sind Kräuter vereinbar mit Homöopathie? Im Kontext der zu Hahnemanns Zeiten üblichen Polypharmazie, mit teils massiv dosierten und stark wirkenden Pflanzenstoffen, eher nicht. Hahnemann wollte außerdem im Zuge von Heilungen vorübergehend mögliche Arzneiprüfsymptome ungestört von Fremdeinflüssen beobachten können („Nota bene“ Symptome in seinen Arzneimittellehren). Das ist für uns weniger relevant. Jede Dauer-Anwendung von Heilpflanzen sollten im Falle einer homöopathischen Behandlung aber mit dem/der Behandler/in besprochen werden.

### Barbarakraut oder Winterkresse



Ein echter winterlicher Gesundheitsmacher, reich an Vitaminen und schmackhaften Senfölglykosiden! Eng verwandt mit der zarteren und ebenso gesunden Bach- oder Brunnenkresse, im Gegensatz zu dieser aber kaum irgendwo im Bestand bedroht. Unscheinbare, flache Blattrosetten, manchmal sehr klein, an warmen Stellen teils

schon jetzt im Dezember winzige Blüten, auf niedrig wachsenden Wiesen, in Steinritzen am Wegesrand, seltener in lichten Wäldern. Vielleicht auf dem Rasen hinter deinem Haus, und Du hast es noch nie gesehen. Daher oben nicht nur Bilderbuch-Fotos, sondern auch eins mit Beikräutern. Das Sammeln braucht nichts als Geduld und gute Augen. Verwechslung allenfalls mit der – ebenfalls essbaren – Vogelmiere. Gewaschen, mit geschärftem Messer sehr sehr klein geschnitten und mit etwas Öl, Joghurt und Salz angemacht ein ganz feiner Dip, auch Brotaufstrich.

## Wildrosen-Hagebutten



... esse ich grundsätzlich im Kopfstand, weil bei Homöopathen bekanntlich alles andersrum wirkt.

Süß und sehr aromatisch sind nur die länglichen Früchte bestimmter Wildrosen. Ein Strauch nebendran kann schon wieder anders schmecken und kugelig runde Hagebutten muss man gar nicht erst versuchen. Dann auch zur rechten Zeit. Das ist kein bestimmter Monat, sondern wenn der erste richtige Frost drübergegangen ist. Dann werden reife Hagebutten butterweich und man kann sie von der Spitze her auslutschen. Natürlich ohne die haarig juckigen Kerne, dieses „Juckpulver“ will niemand im Mund. Wenn der erste Frost zu lange her ist, gären die Früchte. Ein ganz bisschen Gärung schmeckt noch gut und schadet nichts. Dann aber wird's räsiger und die Süße geht verloren. Dieses Jahr hatten wir bei uns Anfang Dezember Frost und den Rest des Dezembers waren die Beeren fein, jetzt ist's vorbei.

Hagebutten-Marmelade wird i.d.R. eher aus minder tauglichen Früchten hergestellt und ist nicht vergleichbar. In der beschriebenen, wilden Qualität wäre sie unbezahlbar und auch zum Selbermachen arg aufwändig. Genießt diesen Vitamin-C Spender lieber frisch auf Spaziergängen!

Weiter geht die Winter-Kräuterwanderung ...



→ →

## Schnittlauch

Außen grün, innen hohl? In diesem Fall nicht ohne. Schnittlauch hat seine eigene Strategie, mit Kälte fertig zu werden: Was abfriert, das friert eben ab. Meistens nur ab einer bestimmten Höhe. Erfrorene dünne, braune Spitzen fallen irgendwann von selbst ab. Bis dahin muss man sie gegebenenfalls entfernen.

Wo findet man Schnittlauch? Häufig auf Streuobst-Wiesen oder auch an Wegrändern. Nicht an jedem Wegrand wird man pflücken wollen — bildet euch ein eigenes Urteil, was sauber und unbelastet ist. Aus der Ferne sieht der Schnittlauch aus wie Gras, nur etwas bläulicher.

Zur Verwendung muss ich hier nicht viel sagen. Nur, das Gleiche wie bei allen Wildkräutern: die richtige Schnitttechnik mit einem wirklich scharfen Messer ist wichtig. Geschmack und Wirkstoffe schließen sich dann einfach besser auf und es ist angenehmer zu essen. Halme bzw. Blätter parallel bündeln. Die breite Klinge des (Usuba-) Messers mit den Fingerrücken der Hand, die die Blätter hält, führen und alle ein bis zwei Millimeter durch das Schnittgut gleiten lassen (ich weiß, auf den meisten Messern kann man eher reiten, als dass sie gleiten würden). Eine leicht gerundete (Santoku-) Schneide lässt sich auch wie eine Kräuterwiege führen, aber das mache ich eher mit Schnittresten.



## Gänseblümchen

„Bellis perennis“, übersetzt die ganzjährige Schöne. Der lateinische Name sagt's und Blüten lassen sich auf kurzen Wiesen fast zu jeder Jahreszeit finden. Es ist erstaunlich, was die kleinen Dinger aushalten. Dabei ist jede einzelne Blüte des Korbblüters im Grunde eine ganze Gemeinschaft. Die weißen Hüll-Blütenblätter laufen oft purpurrötlich an und lassen dann ahnen, da ist Kraft dahinter. Essbar sind Blüten und Blätter gleichermaßen. Eine kleine Menge reicht. Als Freund dieser Schönen sammle ich nur einzelne Blüten zum Dekorieren von Salaten, so wie dies auch mit vielen anderen Blüten möglich ist.



Nun viel Spaß damit !

Carl Classen