

# Kräuterwanderung rund um Heubisch

(mit Muppberg) Führung Frau Christina Zehntner

Start:

Freitag der 10.07.2020 um 16:00 Uhr, am Brunnen in Heubisch,

Ende:

ca. 20:00 Uhr

Wanderweg:

Seeleinsweg, Durchgang Ortsumgehung, Brücke über Steinach,

alter Grenzweg, Richtung Bergmühle, auf dem Mupperg

Heubischer Ruh und direkt zum Prinzregententurm, Bergab über Reitweg, beim Pavillon wieder steil bergab und zurück zur Bergmühle nach Heubisch



	Weißer Steinklee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arzneilich wird eher der Echte Steinklee, der gelb blüht, genutzt</li> <li>• wird als Gründüngung genutzt</li> <li>• enthält Cumarine und duftet im getrockneten Zustand nach Waldmeister</li> </ul>	
	Königskerze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine der wenigen Pflanzen die man in strahlender Sonne trocknet</li> <li>• als Dekoration zum Salat nutzen</li> </ul>	
	Schmalblättriges Weidenröschen	<p>IWAN-Tee</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• für die Verwendung als Tee werden die Blätter getrocknet oder noch besser fermentiert (Iwan-Tee)</li> <li>• nicht in der offenen Sonne trocknen</li> <li>• beim Zerkleinern kein Metall verwenden</li> <li>• Blüten dienen ebenfalls als Dekoration</li> <li>• muss blumig riechen</li> <li>• beispielsweise auch für Kräuterbutter verwendbar</li> <li>• Beim Ernten halten und nach unten nach unten abziehen, Blüten stehen lassen, können zur Deko verwendet werden</li> </ul>	

	Echtes Johanniskraut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wird rot beim Zerreisen</li> <li>• Rotoel, ernten in ein breites Glas geben, mit gewünschtem Öl (bspw. Olivenöl), 3-5 Wochen an hellem Ort stehen lassen</li> <li>• Punktiertes Johanniskraut hat ölige Punkte auf den Blättern, sind Öldrüsen</li> <li>• bei Nervenentzündung</li> </ul>	
	Färberkamille	Färben von Wolle und Leinen	
	Goldrute	<p>Hauptsächlich drei Arten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanadische und Riesen-Goldrute (Neophyten) und</li> <li>• Echte Goldrute (heimische Art) wirkt harntreibend; essbar: junge Triebe und Blätter im Frühjahr, Blüten im Sommer</li> </ul>	
	Beifuß	<ul style="list-style-type: none"> <li>• es gibt keinen falschen oder richtigen Beifuß, zumindest kein Unterscheid bekannt</li> <li>• zum Beginn der Blüte ernten, die oberen Knospen sollten noch geschlossen sein</li> </ul>	
	Aufrechter Sauerklee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelbe Blüten</li> <li>• Geschmack ist sehr sauer</li> <li>• Eignet sich für die Verwendung an Kräuterbutter</li> </ul>	
	Leinkraut	Zum gelb Färben	
	Brombeere (auch Himbeere)	Blätter als Tee gegen Durchfall	

	Storchschnabel	Nahrung für Bienen, Hummeln, Insekten essbar	X
	Wiesenlabkraut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmeckt ähnlich wie Erbsen</li> <li>• Duftet nach Honig</li> <li>• Ähnlich wie Waldmeister nur kleiner</li> <li>• beim Klettenlabkraut nur die Triebspitzen essen</li> </ul>	X
	Hornklee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gibt es viele Arten</li> <li>• alle mir bekannten Kleearten sind aber essbar (Blüten, Blätter)</li> </ul>	X
	Huflattich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für die Verwendung als Hustenklee,</li> <li>• nicht bei Lebererkrankungen verwenden</li> </ul>	
	Großer Wiesenknopf, Pimpinelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schmeckt gurkenartig</li> <li>• am besten schmecken junge Blätter und Knospen</li> </ul>	
	Mädesüß	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natürliches Aspirin</li> <li>• Schließen sich bei Regen, Ernte wenn geöffnet (Carola)</li> <li>• wurde früher zum Aromatisieren von Wein und Met genutzt</li> </ul>	
	Nelkenwurz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenstand ähnelt einem kleinen Igel</li> <li>• Wurzel schmeckt nach Nelke</li> <li>• Ernte im späten Herbst</li> <li>• Verwendung wie bei Gewürznelken, z. B. für Kuchen oder Glühwein</li> </ul>	
	Echte Kamille	Blütenköpfchen ist innen hohl - ist neben dem typischen Kamillenduft ein Erkennungsmerkmal	
	Ackerkratzdistel	Duftet nach Honig	

		Große Klette	essbar als Wildgemüse (Wurzel, junge Triebblätter, Stängel)	X
		Drüsiger oder Indisches Springkraut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blüten für Salate und Kräuterbutter</li> <li>Samen auch essbar, sehr gut angeröstet; nicht zu viel auf einmal essen, kann Brechreiz auslösen</li> <li>Bienenweide auch noch im Spätsommer</li> </ul>	
		Ackerwinde	Heilpflanze Herz (Hexensalbe)	
		Vogelmiere	<ul style="list-style-type: none"> <li>blüht weiß</li> <li>Alle Mieren sind essbar</li> <li>haarig auf einer Seite, eine Haarleiste</li> <li>kommt oft im Gemüsegarten vor</li> <li>Geschmack wie frische Erbsen, etwas saftiger als Labkraut</li> </ul>	
		Luzerne	für Bodenverbesserung	
		Rainfarn	Nützlich für Insektenabwehr	💀
		Schöllkraut	<ul style="list-style-type: none"> <li>giftig</li> <li>der orangefarbene Milchsaft kann gegen Warzen helfen, jedoch nicht auf die gesunde Haut bringen</li> </ul>	💀

		<b>Echter Beinwell</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insektenpflanze,</li> <li>• Spinat mit Brennnessel + Giersch, Suppe , Wurzel Heilwirkung..</li> <li>• bei stumpfen Verletzungen, Wurzel im Herbst ernten</li> <li>• Gut bei Muskel- und Gelenkschmerzen</li> </ul>	
		<b>Breitwegerich</b>	<p>Schmeckt nach Pilz</p> <p>Ziehen &gt; Fäden = Anzahl der Verehrer</p>	
		<b>Knoblauchsrauke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmeckt knoblauchartig, keine Knoblauchfahne nach dem Genuss;</li> <li>• enthält Senföle</li> </ul>	
		<b>Giersch</b>	<p>Mit 3-3-3 bist du dabei</p> <p>3 kantiger Stengel</p> <p>3 Stiele</p> <p>3 Blätter</p> <p>Bündel drehen und einlegen in Saft zum Frankenwalddudler &gt; auch mit Holunder und anderen Kräutern kann man Saft oder Wasser aromatisieren</p>	
		<b>Kleine Braunelle</b>	oft auch im Rasen zu finden; essbar	

	Brennessel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen in Olivenöl anbraten, fast schwarz werden lassen, viel rühren</li> <li>• für Anbraten Verwendung der weiblichen Pflanze</li> <li>• Unterscheid weibliche/männliche, bei weiblichen Pflanzen Samen nach unten bei Männern stehen diese eher, Samen bei Frauen eher kantig</li> <li>• Früher zur Herstellung von Kleidung verwendet, im Krieg</li> <li>• Nie ganz entfernen, gute/wichtige Pflanze für heimische Tierarten und auch für Biogas geeignet</li> <li>• Einmal angesät halten diese 10 Jahre und kommen immer wieder</li> </ul>	
	Fuchssches Kreiskraut		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giftig</li> <li>• typische Waldpflanze</li> </ul>	
	Kriechender Hahnenfuß		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giftig</li> <li>• weitere häufige Hahnenfußart auf Wiesen: Scharfer Hahnenfuß</li> </ul>	
	Natternkopf		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raublattgewächs</li> <li>• Bienenweide; essbar (Geschmack gurkenähnlich, mit Borretsch verwandt)</li> </ul>	
	Wilde Möhre		hat oft eine dunkle Blüte in der Mitte der Dolde	
	Wiesenbärenklau		Blütenknospen ergeben angebraten ein sehr gutes Wildgemüse	
- E N D E -				