

Heil- und Küchenkräuter

Kräuter im Portrait für den Schulkräutergarten



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Als Ergänzung zu den Unterrichtsmaterialien zum Thema Heil- und Küchenkräuter möchten wir Ihnen hier einige Kräuter vorstellen. Diese Kräuter eignen sich für den Schulkräutergarten, da sie leicht erhältlich sind und relativ wenig Pflege brauchen. Bis auf die Brennnessel und die Brombeere, die auch wild wachsen, sind alles klassische Küchenkräuter.

Jedem Kraut sind zwei Seiten gewidmet. Die erste Seite des Portraits richtet sich jeweils an Sie als Lehrperson, die zweite an die Schülerinnen und Schüler.

Tipp: Erstellen Sie zusammen mit Ihrer Klasse weitere Portraits für die Kräuter, welche Sie anpflanzen.

Quellennachweis:

1. Schönfelder, Ingrid und Schönfelder, Peter, 2010, Der Kosmos Heilpflanzenführer, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, Stuttgart, ISBN 978-3-440-12159-7
2. Info flora, Das nationale Daten- und Informationszentrum der Schweizer Flora: <https://www.infoflora.ch/de/>
3. Bremness, Lesley, 1988, Das grosse Buch der Kräuter, AT-Verlag, Aarau, Schweiz, ISBN 3-85502-338-7
4. Lüder, Rita und Frank, 2011, Wildpflanzen zum Geniessen für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität, kreativpinsel Verlag, Neustadt, ISBN 978-3-9814612-0-6
5. Kreuter, Marie-Luise, 2016, Der Biogarten, 27. Auflage, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München, ISBN 978-3-8354-1485-3
6. Fleischhauer, Steffen Guido, Guthmann, Jürgen, Spiegelberger, Roland, 2013, Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen, 3. Auflage, AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-752-4
7. Schnitt und Pflege von Brombeeren: <https://www.hauenstein-rafz.ch/de/pflanzenwelt/pflege/schnittarbeiten/Schnitt-und-Pflege-von-Brombeeren.php>
8. Die Erntezeit bei Brombeeren: <http://www.gartenjournal.net/brombeeren-erntezeit>
9. Estragon-Anbau: Aussaat, Pflege und Ernte: <https://www.gartendialog.de/estragon-anbau/>
10. 10 wunderbare Anwendungen für Lavendel – Nicht nur schön anzuschauen: <https://www.smarticular.net/wunderbare-anwendungen-fuer-lavendel-nicht-nur-schoen-anzuschauen/>
11. Ringelblume: <http://www.biologie-schule.de/ringelblume.php>
12. Zitronenmelisse-Anbau: Pflege, Überwintern & richtig Trocknen: <https://www.gartendialog.de/zitronenmelisse-pflege/>

Alle Online-Inhalte abgerufen am 25. April 2017



Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.

WWF Schweiz

Hohlstrasse 110
Postfach
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21
Fax: +41 (0) 44 297 21 00
wwf.ch/kontakt
www.wwf.ch
Spenden: PC 80-470-3

Brennnessel

Urtica dioica



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Pflanzenbeschreibung

Brennnesseln werden bis zu einem Meter hoch und sind leicht an den Brennhaaren auf Blättern und Stängeln zu erkennen. Ihre Blüten sind grün und unscheinbar, die hängenden Blütenstände gut sichtbar².

Anbautipps

Brennnesseln schätzen nährstoffreichen Boden sowie genügend Wasser³ und können dann auch überhandnehmen.

Ernte

Für die Küche: Blätter von April bis Juni, Blüten, reife und unreife Samen von Juli bis Oktober⁶

Für die Hausapotheke: Blätter von Mai bis Juli¹

Verwendung

Blätter, Blüten und Samen der Brennnessel sind essbar. Kochen oder fein schneiden zerstört die

Brennhaare. Brennnesseln können zum Beispiel wie Spinat verwendet werden⁴.

Brennnesseltee wirkt leicht harntreibend und entzündungshemmend. Er wird bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung von Nierengriess und Harnsteinen eingesetzt. Er wirkt unterstützend bei rheumatischen Beschwerden¹.

Inhaltsstoffe

Blätter und Kraut: Flavonoide, Anthocyane, Phenolcarbonsäuren wie Caffeoyläpfelsäure und Chlorogensäure, Oxylipine, Sterole, Scopolin, Carotinoide, Silikate (z. T. wasserlöslich), Kaliumsalze; in den Brennhaaren Amine wie Acetylcholin, Histamin und Serotonin. Früchte: Schleim, fettes Öl mit hohem Gehalt an Linolsäure, Carotinoide, Proteine¹.

Brennnessel

Herkunft

Die ursprüngliche Verbreitung ist unbekannt. Heute kommt die Brennnessel weltweit vor.

Blütezeit

Juni bis September

Erntezeit

Blätter: April bis Oktober

Blüten und Samen: Juli bis Oktober

Was erntet man?

Blätter, Blüten und Samen

Verwendung

- Du kannst Brennnesselblätter essen. Wenn du sie ganz, ganz fein schneidest oder kochst, brennen sie nicht mehr.
- Die Brennnesselblüten und Samen sind auch essbar. Sie schmecken nussig.
- Brennnesseltee hilft den Harnwegen, zum Beispiel, wenn diese entzündet sind.



Die Blüten und Samen sind klein und grün oder bräunlich.



Brennhaare auf den Blättern und Stängeln



Brombeere

Rubus fruticosus agg.



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Pflanzenbeschreibung

Brombeeren bilden lange, mit Stacheln besetzte Ruten. Sie können bis zu 3 m hoch werden. Die Blätter bestehen aus 3, 5 oder 7 Teilblättern. Die Blüten sind weiss bis rosarot und die Früchte schwarz oder schwarzrot².

Anbautipps

Pflanzen Sie Brombeeren an einem sonnigen Ort ohne Staunässe. Schneiden Sie die alten Triebe der Pflanzen regelmässig zurück. So verhindern Sie einerseits, dass die Brombeere zu stark wuchert, und andererseits können Sie mehr Früchte und junge Blätter ernten⁷.

Ernte

Für die Küche: Beeren von Juli bis Oktober⁸ und Blätter von März bis Oktober⁶.

Für die Hausapotheke: Blätter von Mai bis August¹

Verwendung

Die süssen, schwarzen Beeren sind roh und gekocht ein Genuss. Fermentierter Brombeerblätterttee ist ein schmackhafter Schwarzteeersatz. Brombeerblätterttee hilft dank des hohen Gerbstoffgehaltes bei leichten Durchfallerkrankungen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum¹.

Inhaltsstoffe

Blätter: Gerbstoffe (Gallotannine und dimere Ellagitannine), Flavonoide, Citronensäure¹.

Brombeere

Herkunft

Einheimisch (weltweit verbreitet)

Blütezeit

Mai bis August

Erntezeit

Blätter: März bis Oktober

Früchte: Juli bis Oktober

Was erntet man?

Blätter, Früchte

Verwendung

- Die schwarzen Früchte kannst du roh oder gekocht essen.
- Tee aus den Blättern schmeckt sehr gut und hilft bei leichtem Durchfall.

Reife Früchte sind schwarz.

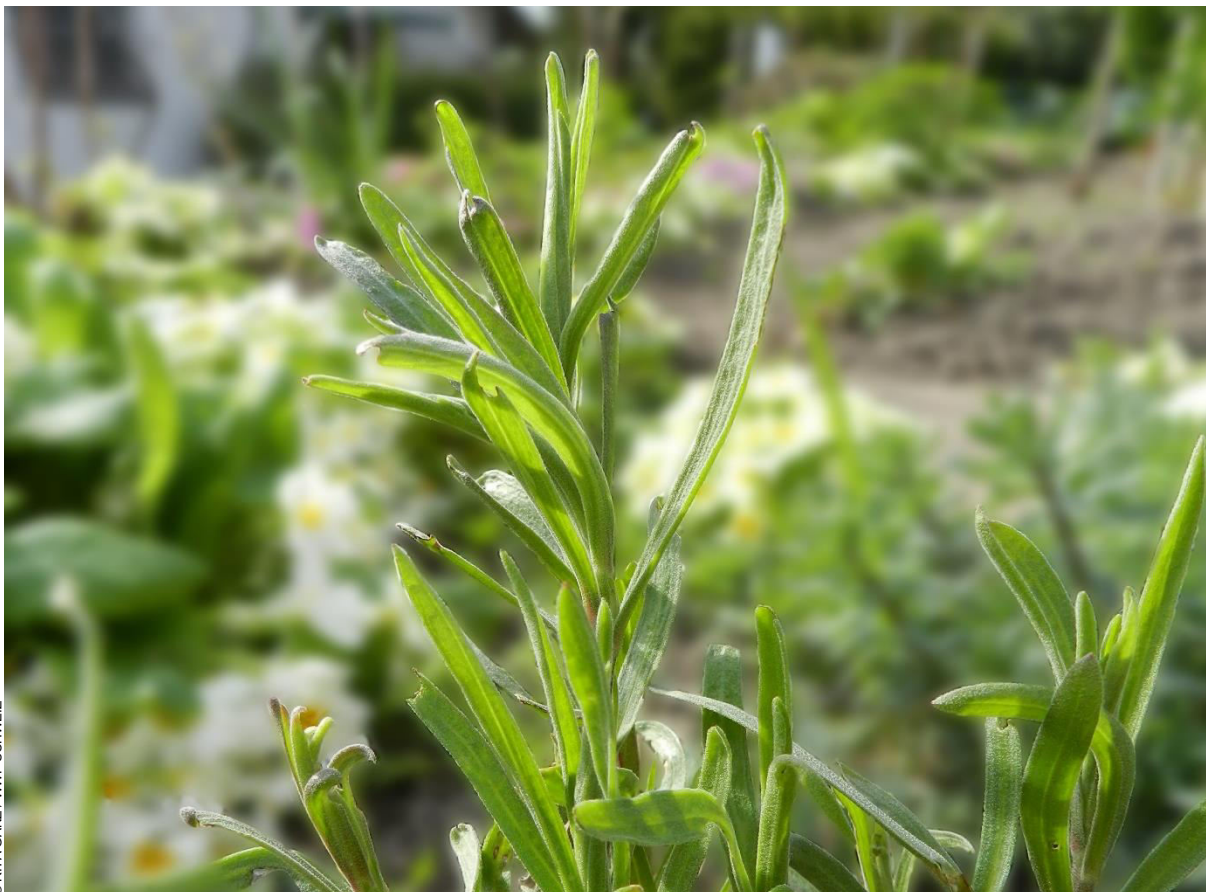
lange Ruten mit Stacheln

Blätter bestehen aus 3 (wie hier), 5 oder 7 Teilen.



Estragon

Artemisia dracunculus



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Pflanzenbeschreibung

Estragon wird circa 60 cm bis 1.2 m hoch. Er hat schmale Blätter. Die Blütenköpfchen sind circa 2 mm breit und grünlich gelb. Die Kulturformen blühen allerdings nur sehr selten¹.

Anbautipps

Es gibt verschiedene Sorten von Estragon. Französischer Estragon schmeckt würziger als Russischer. Ersterer ist aber schwieriger im Anbau. Wenn der Estragon lange Zeit am gleichen Ort wächst, wird er widerstandskräftiger und erträgt zum Beispiel stärkeren Frost. Verpflanzen Sie einen etablierten Estragon deshalb möglichst nicht⁹.

Ernte

Blätter und Zweigspitzen vom Frühjahr bis zum ersten Frost im Herbst, Haupternte vor der Blüte⁹

Verwendung

Die Blätter des Estragons sind ein feines Gewürz für verschiedene Speisen, zum Beispiel in Sauce Béarnaise. Estragon im Essig eingelegt ergibt feinen Estragonessig, der für Salatsaucen verwendet werden kann¹.

Estragon soll harntreibend, verdauungsfördernd und appetitanregend wirken¹.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit Estragol (Methylchavicol, fehlt im Russischen Estragon), Ocimen, Myrcen, Pinen, Flavonoide, Cumarine¹.

Estragon

Herkunft

Asien und westliches Nordamerika

Blütezeit

August bis Oktober

Erntezeit

Frühling bis Herbst

Was erntet man?

Blätter, Zweigspitzen

Verwendung

- Als Gewürz in Saucen oder eingelegt in Essig. Den Estragonessig kann man zum Beispiel für Salatsaucen verwenden.
- Estragon soll der Verdauung helfen und den Appetit fördern.

Kleiner Drache

Alle Pflanzen haben auch lateinische Namen. Der Estragon heisst «*Artemisia dracunculus*». «*Dracunculus*» bedeutet «kleiner Drache». Der Name könnte vom feurigen Geschmack oder von den schlangenförmigen Wurzeln kommen.

lange, schmale Blätter

Kann über einen Meter hoch werden.



Lavendel

Lavandula angustifolia



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Pflanzenbeschreibung

Der Lavendel ist ein 20 cm bis 1 m hoher Strauch mit verholzenden Stängeln. Die jungen Blätter sind zuerst weissfilzig, später kahl und grün. Die violetten Blüten stehen in dichten Blütenständen beisammen¹.

Anbautipps

Lavendel braucht einen sehr sonnigen Platz. Schneiden Sie verblühte Blütenstände zurück. So wächst der Lavendel formschön und kommt gut über den Winter³.

Ernte

Blüten von Juli bis August, jeweils kurz bevor sie ganz aufgehen¹

Verwendung

Lavendelöl wird oft in Kosmetika wegen seines Wohlgeruchs verwendet¹.

Die Blüten werden gegen Unruhe, nervöse Erschöpfung, Einschlafstörungen und Migräne eingesetzt¹.

Säckchen mit Lavendelblüten im Kleiderschrank sind ein altes Hausmittel gegen Motten und geben den Kleidern einen frischen Duft¹⁰.

Lavendel findet auch in der Küche Verwendung. Seien Sie sparsam mit ihm, sonst wird die Speise bitter¹⁰.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit den Hauptbestandteilen Linalylacetat und Linalool; Lamiaceen-Gerbstoffe wie Rosmarinsäure; Phenylcarbonsäure¹.

Lavendel

Herkunft

Südeuropa

Blütezeit

Juni bis August

Erntezeit

Juli bis August

Was erntet man?

Vor allem die Blüten

Verwendung

- Bei Unruhe oder wenn du nicht einschlafen kannst, hilft ein Tee aus Lavendelblüten.
- Nähe ein kleines Säckchen und fülle es mit Lavendelblüten. Wenn du dieses in den Kleiderschrank legst, hält es Motten fern und deine Kleider duften erst noch nach Lavendel.



violette, duftende Blüten



Die jungen Blätter sind zuerst weissfilzig, später werden sie grün.

viereckiger, holziger Stängel

Pfefferminze

Mentha x piperita



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Pflanzenbeschreibung

Die Pfefferminze ist eine Kreuzung zwischen Bach- und Waldminze. Sie blüht zwar, macht aber keine Samen, sondern verbreitet sich ausschliesslich durch Ausläufer. Die Ausläufer sind oft oberirdisch. Die Pfefferminze wird 30 bis 90 cm hoch^{1,2}.

Anbautipps

Es gibt unzählige Pfefferminzsorten. Wählen Sie Ihre Lieblingssorte mit der Nase aus, sie duften alle ein wenig anders. Pfefferminzen können stark wuchern. Pflanzen Sie sie deshalb am besten in einen Topf. Sie können den Topf mit der Pfefferminze auch im Beet eingraben³.

Ernte

Blätter von Frühling bis Herbst, Haupternte Juni bis August¹

Verwendung

Pfefferminzblätter ergeben einen erfrischenden Tee. Sie sind auch sehr lecker als Zusatz in Desserts.

Pfefferminze wird gegen krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und Gallenwege eingesetzt. Auf Haut und Schleimhäute wirkt sie desinfizierend. Sie setzt die Schmerzempfindung herab und steigert das Kältegefühl. Darum wird Pfefferminze als erfrischend wahrgenommen¹.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit Menthol als Hauptkomponente, Lamiaceen-Gerbstoffe, Flavonoide, Triterpene¹.

Pfefferminze

Herkunft

England

Blütezeit

Juni bis August

Erntezeit

Haupternte Juni bis August

Was erntet man?

Blätter

Verwendung

- Aus den Blättern der Pfefferminze kannst du einen erfrischenden Tee herstellen.
- Pfefferminztee schmeckt nicht nur lecker, er hilft auch bei Bauch- und Magenkrämpfen.



Die Pfefferminze «wandert»: Sie wächst auf und unter der Erde entlang und macht immer wieder neue Wurzeln. Dadurch kann sie sich stark ausbreiten.

Ringelblume

Calendula officinalis



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Pflanzenbeschreibung

Die Ringelblume ist einjährig, wird bis zu einen halben Meter hoch und ist verzweigt. Sie blüht von Juni bis August. Die Blüten sind orange oder gelb und die Köpfchen 3–7 cm im Durchmesser¹. Die Samen der Ringelblume sind gebogen, daher ihr Name¹.

Anbautipps

Ringelblumen sind sehr unkompliziert. Sähen Sie Ringelblumen im April bis Mai. Schneiden Sie verblühte Blüten ab, damit sich neue bilden. Lassen Sie im Herbst einige Blütenstände ausreifen, so säht sich die Ringelblume für das nächste Jahr selber aus⁵.

Ernte

Frisch aufgeblühte Blüten von Juni bis September¹

Verwendung

Ringelblumenblüten sind essbar. Verzieren Sie Suppen oder Salate mit frischen oder getrockneten Ringelblumenblüten.

Eine aus Ringelblumen hergestellte Salbe ist ein altes Hausmittel zur Heilung von allerlei Hautkrankheiten. Sie wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung, zum Beispiel bei kleinen Quetsch- und Brandwunden¹.

Inhaltsstoffe

Triterpenalkohole, vor allem Faradiol; Triterpensaponine (Oleanolsäureglykoside); Flavonoide; Carotinoide; wasserlösliche Polysaccharide; Xanthophylle; ätherisches Öl mit Sesquiterpenen, darunter Cardinol¹.

Ringelblume

Herkunft

Wahrscheinlich aus dem Mittelmeergebiet

Blütezeit

Juni bis September

Erntezeit

Juni bis September

Was erntet man?

Frische Blüten

Die Ringelblume ringelt sich doch gar nicht, oder?

Doch! Die Samen der Ringelblume sind gebogen, sie «ringeln» sich. Die Samen haben auch Widerhaken. So bleiben sie an vorbeigehenden Tieren hängen und reisen an einen neuen Platz zum Wachsen.

Die Blüten erinnern an kleine Sonnen.



Die Pflanze fühlt sich leicht klebrig an.



Verwendung

- Ringelblumenblüten sind essbar. Du kannst damit Salat, Suppe oder anderes Essen verzieren.
- Aus Ringelblumen kannst du Ringelblumensalbe herstellen. Die hilft bei Hautproblemen, zum Beispiel bei kleinen Verletzungen oder Verbrennungen.

Rosmarin

Rosmarinus officinalis

© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ



Pflanzenbeschreibung

Der Rosmarin ist ein immergrüner Strauch. Er wird 50 cm bis 2 m hoch und hat schmale, nadelartige Blätter. Oben sind die Blätter dunkelgrün und unten weissfilzig mit dunkelgrünem Rand. Die Blüten sind blau, blassblau oder rosa¹.

Anbautipps

Rosmarin bleibt kleiner und duftet stärker, wenn er auf kalkhaltigem Boden wächst. Mischen Sie saubere, zerbrochene Eierschalen als zusätzlichen Kalk unter die Erde³.

Ernte

Für die Küche: Blätter und Blüten in kleinen Mengen das ganze Jahr ernten, Haupternte im Sommer³

Für die Hausapotheke: Blätter von Mai bis Juni¹

Verwendung

Rosmarinblätter sind ein beliebtes Gewürz zum Beispiel für Bratkartoffeln. Mit den Blüten können Sie Salate und anderes verzieren.

Als Heilmittel wird äusserlich vor allem das ätherische Öl des Rosmarins verwendet. Zum Beispiel für durchblutungsfördernde und schmerzstillende Einreibungen gegen Muskelrheumatismus. Innerlich wird auch die verdauungsanregende Wirkung der Bitterstoffe genutzt, zum Beispiel bei leichten Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden¹.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl vor allem mit Pinen, Cineol, Campher und Borneol; Verbenon als Geruchsträger; bittere Diterpenphenole wie Carnosolsäure, die bei der Verarbeitung zu Carnosol oxidiert; Triterpensäure, Lamiaceen-Gerbstoffe wie Rosmarinsäure; Flavonoide¹.

Rosmarin

Herkunft

Mittelmeergebiet

Blütezeit

Das ganze Jahr

Erntezeit

Das ganze Jahr

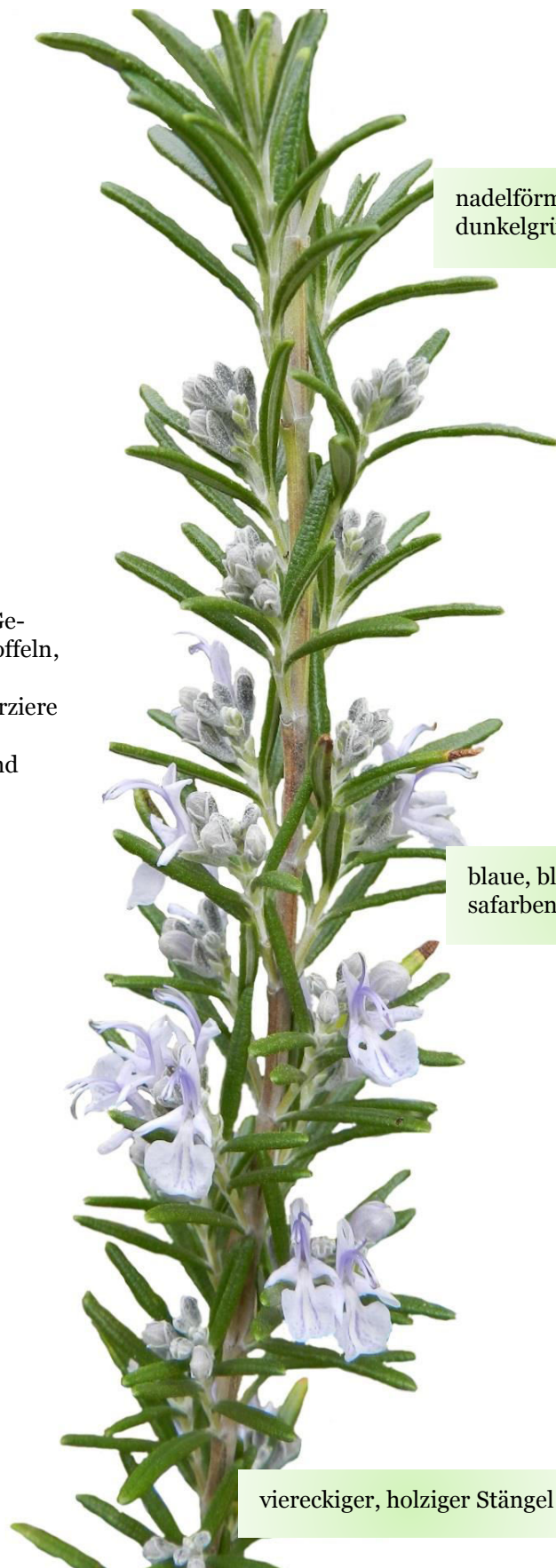
Für Heilzwecke vor allem Mai bis Juni

Was erntet man?

Blätter und Blüten

Verwendung

- Rosmarinblätter kannst du als Gewürz, zum Beispiel für Bratkartoffeln, verwenden.
- Rosmarinblüten sind essbar. Verziere damit zum Beispiel einen Salat.
- Rosmarintee hilft bei Magen- und Darmproblemen.



nadelförmige Blätter: oben dunkelgrün und unten weiss

blaue, blassblaue oder rosafarbene Blüten

viereckiger, holziger Stängel

Zitronenmelisse

Melissa officinalis



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Pflanzenbeschreibung

Die Zitronenmelisse erkennt man leicht an ihrem zitronenartigen Duft, wenn man an den eiförmigen Blättern reibt. Die Blüten sind etwa 1 cm lang und weisslich bis bläulich. Die Pflanze wird zwischen 30 und 90 cm hoch¹.

Anbautipps

Die Zitronenmelisse ist sehr unkompliziert. Achten Sie darauf, dass die junge Pflanze genug Wasser hat. Schneiden Sie die Pflanze im Herbst oder frühen Frühling zurück. Sie überwintert als Wurzelstock und treibt im Frühling wieder aus¹².

Ernte

Blätter und Blüten von Juni bis September¹

Verwendung

Mit den Blüten können Sie Speisen verzieren. Die Blätter sind roh ein frisches Gewürz für Salat oder Saucen⁴.

Die Blätter werden für Genuss- und Heiltees verwendet. Zitronenmelissentee hilft bei Magen-Darm-Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Trinkt man den Tee am Abend, kann er durch seine sedierende Wirkung dazu beitragen, dass man besser einschlafen kann. Die Wirkung der Zitronenmelisse beruht vor allem auf ihrem ätherischen Öl, das beruhigend, krampflösend, blähungstreibend und antibakteriell wirkt. Die enthaltenen Lamiaceen-Gerbstoffe wirken zudem virushemmend¹.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit Citral als Hauptkomponente, ferner Citronellal, Caryophyllen, Linalool u. a. Terpene. Lamiaceen-Gerbstoffe wie Rosmarinsäure; Flavonoide, Triterpensäuren¹.

Zitronenmelisse

Herkunft

Mittelmeergebiet und Asien

Blütezeit

Juni bis August

Erntezeit

Juni bis September

Was erntet man?

Blätter und Blüten

Verwendung

- Mit den Blüten kannst du das Essen verzieren.
- Tee aus Zitronenmelisse schmeckt sehr gut. Er hilft bei Magen-Darm-Erkrankungen und wenn du nicht einschlafen kannst.

duftet nach Zitrone

weisse bis bläuliche Blüten

Die Blätter erinnern in ihrer Form an ein Ei. Man nennt das «eiförmig».