

Auf Trapp sein mit dem Wurzeltrapp

Löwenzahn und Sauer Ampfer halten eine Menge Überraschungen parat. Lassen Sie sich überraschen.

VOM WURZELTRAPP



Der Löwenzahn ist einer der ersten Frühlingsboten. Er wächst fast überall in unseren Breiten



Verblüht versprüht der Löwenzahn einen ganz besonderen Reiz. Die Pustelblume ist vor allem bei Kindern beliebt



Der Sauer Ampfer besitzt vielfältige Heileigenschaften und wird auch von Feinschmeckern geschätzt

Heute möchte ich zwei Pflanzenwesen vorstellen, die jeder kennt, aber kaum einer beachtet. Sie sind in unserer Natur heimisch, in unserer direkten Umgebung zu finden, kommen sehr häufig vor und blühen sogar in diesen Tagen. Also raus an die frische Luft und Ausschau nach diesen wunderbaren Pflanzenwesen halten.

Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Auf den Wildwiesen sehen seine wundervollen gelben Blüten wie kleine Sonnen mit unzähligen Strahlen aus. Sie schließen sich bei Nacht und schlechtem Wetter. Und so wurde der Löwenzahn früher auch Sonnenwirbel genannt. Seine großen, grob gebuchteten Blätter findet man nur am Boden. Sie sind in einer Rosette um den Stängel angeordnet. Wird er verletzt, tritt ein dickflüssiger milchiger Saft aus, auf den manche Menschen mit Hautreizungen reagieren.

Manch Einer verwechselt den Löwenzahn mit einem seiner „Doppelgänger“. Aber seine Blätter verraten ihn als Original – ihnen fehlt jeder Haarwuchs. Auch der Milchsaft im Stängel kann ihn verraten.

Wenn es darum geht einen Flecken Erde neu zu besiedeln, spielt er gerne Pionier. Sogar vom Menschen ausgelagte Böden nimmt er als neue Heimat an. Dabei hat er fleißige Helfer: viele Insekten verbreiten seine Pollen und der Wind trägt schließlich seine Pustelblumen Samen aus.

Essbar sind seine Blätter, Blüten, und Knospen. Roh machen sich seine jungen Blätter hervorragend in Salaten. Gekocht oder gebraten sind sie eine Delikatesse in Bauernomelette, Kartoffelsuppe und Spinat. Die Wurzeln wurden früher getrocknet und geröstet um sie dann als Kaffee zu verwenden.

Die Wurzeln werden im Frühjahr und Herbst gesammelt, indem man die ganze Rosette austicht. Blätter können hingegen das ganze Jahr gesammelt werden – die jungen schmecken milder. Knospen und Blüten gibt es in meiner Region von April bis Juni.

Der Löwenzahn ist ein wahres Lebenselixier! Er verändert über das Jahr hinweg seine Inhaltsstoffe und hält so immer das bereit, was wir Menschen zur entsprechenden Jahreszeit gerade brauchen. Hauptsächlich wirkt er fördernd auf Leber und Galle. Für eine vierwöchige Frühjahrskur nimmt man täglich drei Esslöffel Presssaft aus Wurzeln, Blättern und Blüten, verdünnt mit etwas Wasser ein.

Für einen Heiltee trocknet und zerkleinert man im Frühjahr Blüten und Blätter und gibt dann die im Herbst getrockneten und zerhackten Wurzeln dazu. Zwei Teelöffel Tee mit kochendem Wasser aufgießen, zugedeckt bis zu zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüßt trinken. Als Kur zum Entschlacken trinkt man im Frühjahr vier bis sechs Wochen lang jeden Tag drei Tassen von diesem Tee. Danach unbedingt vier Wochen lang aussetzen.

Der Löwenzahn wächst überall und so manch einer möchte ihn gerne aus seinem Garten verbannen. In Amerika habe ich dazu ein wunderbares Sprichwort gehört “If you can’t beat ‘em, eat ‘em“, zu deutsch, wenn du es nicht besiegen kannst, dann iss es.

Der Sauer Ampfer (*Rumex acetosa*)

Auf Wiesen, Weiden, Wegen und am Ufer steht der bis zu einem Meter hohe Sauer Ampfer. Er ist in Deutschland sehr häufig anzutreffen, mit Vorliebe auf frischen und lehmigen Böden. Seine winzigen Blüten haben unzählige Blütenblätter. In meiner Gegend blüht er von Mai bis August – zuerst in grünen Tönen und zum Schluss in rot. Seine länglichen Blätter sind wechselständig und ganzrandig. Die unteren Blätter haben einen Stiel, die oberen umgeben den kantigen Stängel.

Als Kulturfolger ist der Sauer Ampfer überall dort zu finden, wo auch der Mensch ist. Er kann als Medizin und Nahrung genutzt werden, darf aber wegen seiner Oxalsäure nicht regelmäßig in höheren Dosen eingenommen werden. Nieren- und Rheumakranke sollten besser ganz auf ihn verzichten.

Verwechseln kann man den Sauer Ampfer eigentlich nur mit anderen Ampfer Arten, die aber genau so genutzt werden können. Also kein Drama so lange es ein Ampfer ist.

Essbar sind seine Blätter und Blütenstände. Die sammelt man am besten von März bis November und mischt sie unter den Wildsalat – ein Anteil von zehn Prozent reicht mir persönlich. Zusammen mit Löwenzahnblättern gebraten und auf Reis angerichtet wird ein Hauptgericht daraus. Und hier mein Tipp für Feinschmecker: Den Ampfer pürieren, mit Zucker und Essig aufkochen – fertig ist eine grüne Sauce, die besonders gut mit Fischgerichten schmeckt.

Der Ampfer ist magenwirksam, blutreinigend, hautwirksam und entwässernd. Seine Blätter stillen den Durst und senken Fieber. Eine wunderbare Erste-Hilfe-Medizin ist der Ampfer bei Insektenstichen und unfreiwilligen Brennnessel-Bekanntschäften. Hier lindert ein Breiumschlag aus den oberirdischen Teilen des Ampfer. So ein Umschlag hilft aber auch bei Hautleiden und Wundinfektionen. Am besten sammelt man die Pflanze vor der Blüte, denn da hat sie die meiste Heilkraft.

Und zum Schuss ein Tipp. Noch meine Oma nutzte den Pflanzensaft als Fleckenmittel (Tinte) und als Poliermittel für ihr angelaufenes Silber.

Wichtig: Ernte nur das, was du zu 100 Prozent kennst. Alles andere ist Leichtsinn und kann tödlich enden. Nimm von 10 Pflanzen immer nur eine, den Rest lass stehen! Erkläre der Pflanze, warum du das tust und danke ihr für die Gaben die sie für dich bereithält.

Viel Spaß beim Sammeln und Ausprobieren wünscht der Wurzeltrapp.



Der Wurzeltrapp, (Axel Trapp) macht seine eigene Medizin aus Wurzeln – daher der Name. Der Naturalist gibt sein Wissen und seine Erfahrungen als Natur Mentor weiter. Der Wurzeltrapp möchte, dass jede Gemeinschaft einen Naturalisten hat.
wurzeltrapp.de; erdwissen.de
 ::: der blog vom wurzeltrapp