

Primeln (Primula)

Etwa 500 Arten gehören der Gattung der Primelgewächse an. Darunter befinden sich die Wiesen-Primeln, die oft im Frühjahr in den Gärten anzutreffen sind. Auch die Schlüsselblume gehört zu den Primelgewächsen. Da die Primeln Frühblüher sind, bereichern sie unsere Speisen im Frühling. Die Blüten der Primeln sind nämlich essbar. Die Schlüsselblume zählt zudem zu den Heilkräutern. Wir verwenden nur die Schlüsselblumen (*Primula veris*), die in unserem Garten wachsen. **Schlüsselblumen stehen unter Naturschutz.** Deshalb ernten wir keine wilden Schlüsselblumen. Wenn wir sie beim Spazieren entdecken erfreuen wir uns an ihrem Wesen und ihrem strahlenden Gelb.



Auch in unserem Garten nehmen wir der Schlüsselblume nur wenige Blüten weg.

Die Schlüsselblume ist ein Symbol für die Heilkraft des Frühlings. Der dichte Blütenstand erinnert an einen Schlüsselbund. Sie galt und gilt als Zauberpflanze, mit deren Hilfe verborgene Schätze geöffnet werden können. Sie öffnet

Himmel und Herzen.

Die Schlüsselblume ist sagenumwoben und mystisch.

- *Petrus entglitt einst sein Himmels-Schlüssel-Bund und viel auf die Erde. Als die Schlüssel die Erde berührten entstand die Schlüsselblume. Ein Engel holte die Schlüssel wieder in den Himmel. Die Blume blieb jedoch zur Erinnerung daran.*
- *Auf zahlreichen religiösen Bildern ist die Schlüsselblume zu finden. Die lichtspendende Blume symbolisiert die Auferstehung von Jesus. Die sogenannte Marienpflanze galt als Attribut der Mutter Gottes.*
- *Wenn ein Mädchen vor Ostern eine Schlüsselblume fand, verkündete dies eine Heirat im selben Jahr. Die Blütenanzahl entsprach der Anzahl der Kinder.*
- *Die Germanen widmeten die Schlüsselblume der Göttin Freya. Sie konnte die Herzen der Menschen öffnen, denn sie trug in ihrer Krone einen kleinen Schlüssel dafür.*
- *In vielen Märchen werden von guten Feen goldene Schlüssel überreicht. Mit der Schlüsselblume, dem goldenen Schlüssel können wir unsere eigenen verborgenen Kräfte eröffnen.*
- *Der Trank der Begeisterung, der Lebensfreude schenken sollte, wurde bei den Druiden gebraut.*
- *Die Schlüsselblume war Ostara geweiht. Ostara wurde an der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche geehrt.*
- *Wenn ein Mädchen vor Ostern eine Schlüsselblume fand, verkündete dies eine Heirat im selben Jahr. Die Blütenanzahl entsprach der Anzahl der Kinder.*
- *Bei den Griechen hiess die Schlüsselblume Zwölfgötterblume, die Krankheit aus dem Körper verbannte. Die Griechen zahlten viel Geld für sie, denn sie wurde aus dem Norden eingeführt.*
- *Der germanische Frühlingsgott erzürnte, wenn man sie ausriss und bestrafte denjenigen.*

Unsere Verwendung von Primeln:

Blüten von allen Primeln in unserem Garten (frisch)

- im Salat
- getrocknet in Teemischungen

Blüten nur von der Schlüsselblume

- in Teemischungen
- Urtinktur

Genauere Informationen zu [Primeln](#)

Schlüsselblume als [Heilkraut](#)

Dieser Artikel wurde am 28. März 2016 veröffentlicht.

Schnittlauch (Allium schoenoprasum)

Schnittlauch ist wohl eines der bekanntesten Küchenkräuter. Schnittlauch gehört zudem zu den Heilkräutern. Man sagt ihm zum Beispiel blutreinigende Kräfte nach. Schon früh im Frühjahr beginnt er zu wachsen und ist eines der ersten Kräuter, die man im Jahr ernten kann.

Er gehört zur Familie der Amaryllidaceae und zur Gattung Lauch. Er ist mehrjährig und winterhart. Wir lassen ihn jedes Jahr blühen. Hummeln, Bienen und verschiedene Wildbienen mögen ihn. Auch seine Blüten sind essbar.

Das Eisen im Schnittlauch kann der Körper gut aufnehmen, weil er auch Vitamin C enthält.

Hier unsere Verwendung von Schnittlauch:

Stängel (frisch)

- im Salat
- im Kräuterpesto
- auf Gemüse
- in Saucen
- in Suppen
- Ich schneide frischen Schnittlauch klein und friere ihn ein. In der kalten Jahreszeit verwende ich ihn portionenweise zum Kochen.





Stängel (getrocknet)

- In ganz vielen Kräutermischungen verwende ich den getrockneten Schnittlauch.

Blüten

- Die kugeligen Blüten verwende ich im Salat. Eine ganzer Blütenstand ist mir jedoch zu gross. Deshalb zupfe ich die einzelnen Blüten aus.



Genauere Informationen zum [Schnittlauch](#)

Schnittlauch als [Heilkraut](#)

Dieser Artikel wurde am 27. März 2016 veröffentlicht.

Bärlauch (Allium ursinum)

Der Bärlauch ist für mich der geschmackliche Frühlingsbote. Er wächst bei uns im Garten. Jedoch reicht uns dies nicht aus. Wir sammeln auch den wilden Bärlauch, dies oft in grossen Mengen. Den Kindern erkläre ich ganz genau, wie der Bärlauch aussieht, riecht und sich anfühlt. Der Bärlauch sieht der sehr

giftigen Herbstzeitlose sehr ähnlich. Auch mit dem Maiglöckchen kann er verwechselt werden. Der Bärlauch gedeiht jedoch bei uns früher als das Maiglöckchen. Beim Pflücken achten wir darauf. Zu Hause beim Waschen, schaue ich mir jedes Blatt zudem nochmals an.

Der Bärlauch besitzt weiche Blätter. Die Blattunterseite ist matt und heller als die Oberseite. Die Blätter hängen nach unten. Der Stiel ist dreieckig. Es befindet sich immer nur ein Blatt auf einem Blattstiel. Bärlauch riecht nach Knoblauch.



Oberseite links, Unterseite rechts



Bärlauch ist eine feine, biegsame und weiche Pflanze mit wundervoller und starker Kraft.

Kräuterpfarrer Künzle beschreibt den Bärlauch: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut, wie der Bärenlauch.“

Schwefelhaltige ätherische Öle, Senfölglykoside, Vitamin C und viele Mineralstoffe wie Eisen, Mangan und Magnesium sind einige Inhaltsstoffe vom Bärlauch.

Es wird vermutet, dass die Bären nach ihrem Winterschlaf zuerst den Bärlauch essen. Denn nach ihrem langen Schlaf brauchen sie Vitamine und Nährstoffe. Diese sind im Bärlauch enthalten. Daher stammt möglicherweise sein Name.

Bei den Kelten galt der Bär als besonders starkes Tier. Besonders starke Heilpflanzen wurden deshalb nach dem Bären benannt. Neben dem Bärlauch zum Beispiel gibt es den Bärenklau oder den Bärenwurz.

Der Bärlauch setzt die ganze Lebenskraft in fruchtbare Tatkraft um.

Am liebsten mögen wir den Bärlauch ganz frisch. Hier unsere Bärlauchverarbeitung:

Blätter

- pur → in Streifen geschnitten aufs Brot
- in Suppen
- in Saucen
- im Salat
- Pesto
- Öl / Kräuterwürfel
- getrocknet → Kräutersalzmischungen mild oder pikant
- Urtinktur



Bärlauch: getrocknet, gefroren, als Pesto, in Öl und frisch

Blüten

- pur
- im Salat

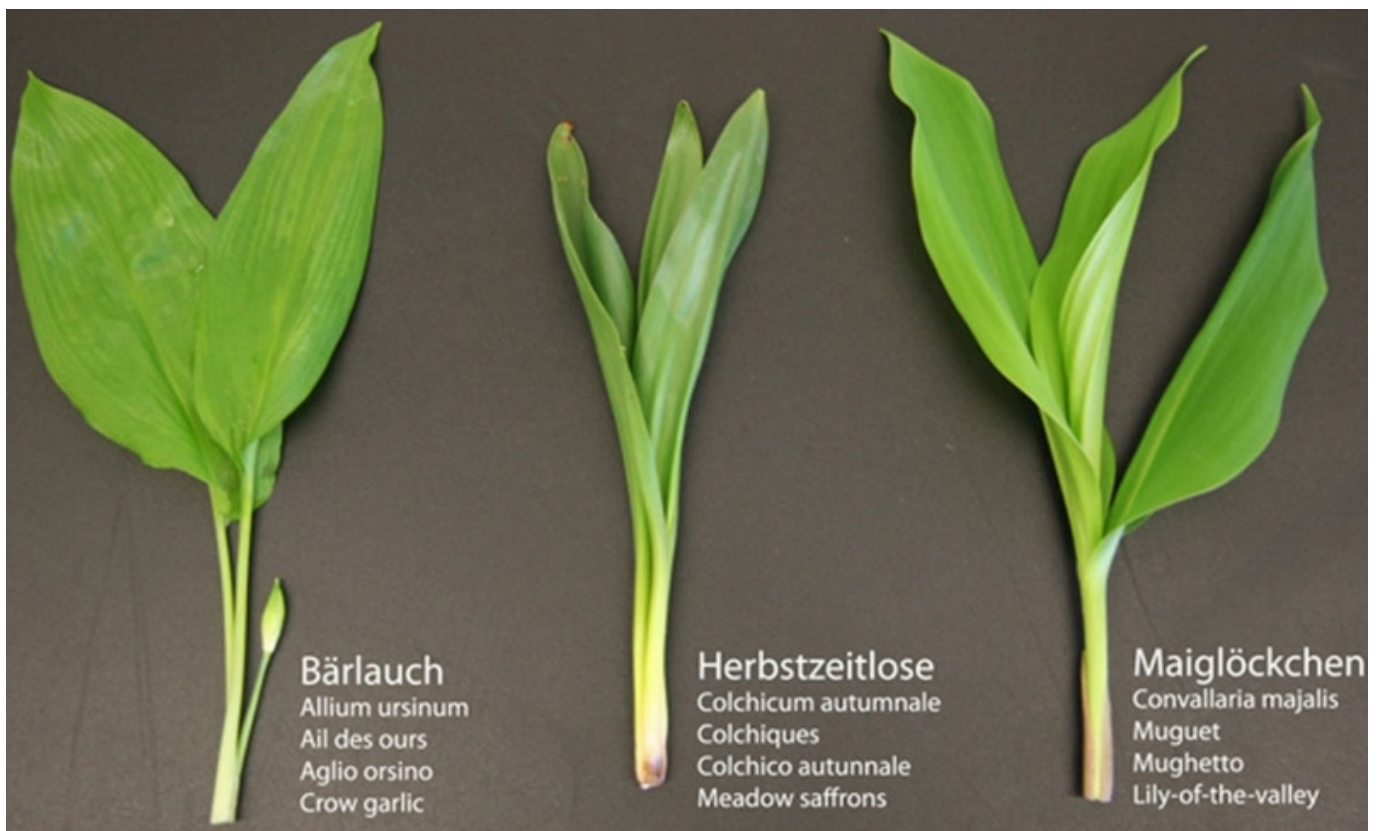


Auch die Blüten sind essbar.

Unterschiede der Pflanzen



Links ist der Bärlauch und rechts befindet sich die Herbstzeitlose. Wenn man die verschiedenen Pflanzen kennt, kann man sie gut unterscheiden.





Genauere Informationen zum [Bärlauch](#)

Bärlauch als [Heilkraut](#)

[Altes Wissen](#) zum Bärlauch

[Bärlauch sicher erkennen](#)

Dieser Artikel wurde am 13. März 2016 veröffentlicht.

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Ich kenne niemanden, der nicht weiss, wie Brennnesseln aussehen und vor allem wie sie sich auf der Haut anfühlen. Doch wie vielseitig Brennnesseln sind wissen wenige aus meinem Bekannten- und Freundeskreis. Brennnesseln wachsen bei uns im Garten wild. Wir lassen sie bewusst an manchen Orten gedeihen

und benützen ihre Blätter, ihre Samen und ihre Wurzeln. Für uns ist die Brennnessel kein Unkraut (bei uns gibt es sowieso nur Beikraut), auch wenn wir sie nicht überall wachsen lassen. Sie ist für uns eine „Zauberpflanze“. Meine Kinder lieben es, anderen Kindern und auch Erwachsenen zu zeigen, dass sie ohne gebissen zu werden, die Brennnessel anfassen können. Da Brennnesseln nur oben am Blatt Brennhaare besitzen, kann man ohne Brennfolge die Blätter unten anfassen.

Brennnesseln besitzen neben Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Eisen und viel Chlorophyll.

Bei uns im Garten wächst die grosse Brennnessel. Es gibt jedoch noch andere Arten. Brennnesseln sind krautartige Pflanzen und sehr ausdauernd.



Brennnessel mit Samen

Gerne beschreibe ich hier, was wir daraus machen.

Blätter:

- Salatbeigabe (puren Brennnesselsalat habe ich noch nie gemacht) → zarte und junge Blätter

- Suppe → zarte und junge Blätter (Eines meiner Tageskinder erzählte mir, dass seine Grossmutter aus Brennnesseln auch Suppe koche.)
- Tee → frische und getrocknete Blätter
- Tinktur → frische Blätter
- Jauche (Dünger) → frische Blätter mit Stiel bevor sie blühen

Samen:

- pur → frische Samen
- als Verfeinerung für Brotgebäcke ähnlich wie Sesam oder Mohn → frische Samen
- in Kräutermischungen → an der Luft getrocknete Samen → frische Samen
- in [Kräuteraufstrichen](#) → frische Samen
- als Pesto → frische Samen (mit anderen Kräutern)

Wurzeln:

- Tee → getrocknete Wurzeln
- Als Brei gemixt gegen Quetschungen, Wunden, Verspannungen → frische oder getrocknete Wurzeln

Bei Vollmond ernte ich gerne Kräuter auch Brennnesseln, weil bei Vollmond die Pflanze in ihrem Saft steht. Auch die Jauche setze ich bei Vollmond an. Zum Mulchen schneide ich die Blätter vor dem Blühen und bei abnehmendem Mond ab. Manchmal lass ich den Mond auch ausser Acht und schaue, dass das Wetter passt. Auch bei aktuellem Bedarf spielt mir der Mond keine Rolle.

Die Brennnessel ist aggressiv, hörte ich schon sagen. Nun ja das ist sie. In „meinem“ Urtinktur-Buch“ wird sie auch als aggressiv bezeichnet. Hier die Beschreibung aus dem Buch *Pflanzliche Urtinkturen von Hildegard und Roger Kalbermatte*.

Wesen der Brennnessel-Pflanze (Aggression, Wille, Selbstüberwindung, Blutreinigung; Eisen)

Aggression wird meistens mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Doch Aggression, im ursprünglichen, positiven Sinn verstanden, beseitigt Hindernisse, damit sich neue Aktivität entfalten kann (lat. aggredi, etwas angehen). Sie entfernt das Alte, Verbrauchte, Kraftlose, Überfällige und schafft dadurch Raum für Neues. Aggression und schöpferische Tätigkeit gehören untrennbar zusammen.

Herstellung von [Brennnesseljauche](#)

Genauere Informationen zur [Brennnessel](#)

Brennnesseln als [Heilkräuter](#)

[Altes Wissen](#) über die Brennnessel