



# Wo die wilden Kräuter wachsen





An einem schönen Sommermorgen weckte die Sonne Ronnie, die Rennraupe, mit ihren warmen Strahlen. Gerade wollte er entspannt den Tag beginnen, als er seine Schmetterlingsschwester Lilli laut rufen hörte: „Rooonnie!“ Lilli flatterte so schnell sie konnte zu ihm: „Die Ameisen feiern heute Abend ein Sommerfest auf der Wiese! Wollen wir zusammen hingehen?“ „Ja“, freute sich Ronnie und kringelte sich, „da müssen wir hin. Aber was könnten wir mitbringen?“ „Das ist eine gute Frage“, murmelte Lilli, „lass mich überlegen.“ Sie rief: „Ich hab’s! In der Natur gibt es viele Wildkräuter. Die können wir sammeln und mitbringen. Ich hole mein Bestimmungsbuch und dann kann es losgehen.“





Lilli und Ronnie machten sich auf den Weg und schnupperten neugierig an den Blättern einer Pflanze, die am Waldesrand stand. „Was meinst du: Ist sie essbar?“ „Ich weiß es nicht, aber in deinem Buch steht bestimmt etwas dazu. Lass mich nachschauen.“ Ronnie blätterte darin. „Hier!“, rief Lilli und bewegte aufgeregt die Flügel, „Das ist sie!“ „Waldmeister“, murmelte Ronnie und las vor: „Dieses Kraut wird gern zur Zubereitung von Limonaden oder Eis verwendet.“ „Das gefällt den Wiesenbewohnern bestimmt!“, jubelte Lilli, pflückte einige Blätter und legte sie in den Korb. Gemeinsam hielten sie Ausschau nach anderen Wildkräutern.





Auf einmal begann Ronnie zu weinen. „Was ist passiert?“, fragte seine Schwester und flatterte zu ihm. „Ich habe mich an einem Stein gestoßen. Schau, es blutet!“ Sofort durchforstete Lilli ihr Buch nach einer Heilpflanze. „Spitzwegerich“, las sie, „das brauchen wir.“ Sie suchte einige Blätter und verband ihren Bruder. Nebenbei erklärte sie: „Spitzwegerich lindert Schmerzen, wenn man ihn auf kleine Wunden legt.“ Bei diesem Gedanken ging es Ronnie schon fast wieder gut: „Danke Lilli, dass du mir so schnell geholfen hast.“ „Das hab ich doch gern getan“, erwiderte Lilli. „Wusstest du, dass er auch in Salaten oder Suppen verarbeitet wird?“ Ronnie freute sich, „Das ist toll! Lass uns einige Blätter mitnehmen und weitersuchen“.







„Au, das brennt ja richtig! Lilli, sieh dir das an!“, rief Ronnie, als er die große Pflanze neben sich berührte. Sie kam angefliegen und betrachtete die Pflanze: „Eine Brennnessel! Dass ausgerechnet dir so etwas passieren muss! An den Blättern und dem Stängel kannst du die vielen winzigen Härchen entdecken, die dir wehgetan haben.“

Im Buch lesend, dachte sie laut: „Ob man sie überhaupt essen kann? – Ja! Brennnessel kann man kochen, dann schmeckt sie wie Spinat. Oder man isst sie als Salat oder Suppe.“

„Die können wir also auch verwenden“, strahlte Ronnie, zog sich Handschuhe an und pflückte vorsichtig einige Blätter.





Auf ihrer Suche wehte ihnen ein starker Duft entgegen. „Was ist denn das?“, wunderte sich Ronnie, „Sieht aus wie ein riesiges Gänseblümchen, der Stängel ist länger und die Blüte sieht etwas anders aus.“ „Kamille, die Pflanze hilft gegen viele Beschwerden und ist eines der beliebtesten Mittel der Hausmedizin.“, erklärte Lilli, „In ihrer milden Wirkung hilft Kamille gegen Bauchschmerzen und lässt Wunden schneller heilen. Außerdem ist sie, als Tee zubereitet, beruhigend und fördert das Einschlafen.“ Trotz Kamillenduft in ihren Nasen fesselte eine neue Pflanze ihre Aufmerksamkeit.







„Hierher!“, rief Ronnie. „Die wenigen Blüten sehen ähnlich aus wie Löwenzahn und die schon ganz verblüht sind, haben nur noch Blätter“, meinte Lilli. Aber Ronnie entgegnete, dass es bestimmt kein Löwenzahn sei. „Die Blätter vom Löwenzahn sind noch viel größer und der Stängel sieht merkwürdig aus. Was ist das, ist die Pflanze gar giftig?“ Fieberhaft blätterte Lilli in ihrem Buch, fand schließlich das zugehörige Bild und atmete erleichtert auf: „Das ist Huflattich: Er wirkt hustenlindernd und schmerzstillend. Den können wir mitnehmen.“ Als Lilli vom Buch aufblickte, bemerkte sie, dass die Sonne unterging: „Das Fest beginnt gleich. Ich muss mich noch schön machen.“ „Stimmt, waschen muss ich mich auch noch, bevor es losgeht.“, schmunzelte Ronnie und beobachtete voller Vorfreude die fleißigen Ameisen.



Als Ronnie und Lilli auf der Festwiese eintrafen, wurden sie von ihren Freunden herzlich empfangen. Die Heuschrecke zog sie fröhlich zur Bühne, denn das Glühwürmchenballett wollte soeben beginnen. Gemeinsam mit den anderen genossen die beiden den milden Sommerabend. Zunächst wunderten sich alle über den Korb voller Blätter zwischen den Geschenken. Als Lilli begann vorzulesen, was man mit den Kräutern machen kann und wofür sie gut sind, hellten sich ihre Gesichter auf. Aus dem Waldmeister wurde eine köstliche Limonade gemacht und die jungen Brennnesselblätter zierten einen Salat. Die Heilpflanzen, wie der Huflattich, die Kamille und der Spitzwegerich, wurden getrocknet aufbewahrt. Es wurde ein wunderschöner Abend, an den sich jeder Festbesucher noch lange erinnerte.





**Brennnessel**

(Urtica dioica)

Die Brennnessel wächst als einjährige, krautige Pflanze. Sie erreicht Wuchshöhen von 10 bis 300 cm und besitzt ein weitverzweigtes Wurzelwerk. Im Frühjahr treibt sie aufrechte und unverzweigte, vierkantige Laubsprossen, die mit kurzen Borsten und langen Brennhaaren besetzt sind, aus. Jede Pflanze bildet entweder männliche oder weibliche Blüten, die vom Wind bestäubt werden. Die kleinen, grünen Einzelblüten mit vier Blütenblättern sind unscheinbar, die männlichen Pflanzen haben vier Staubblätter. Unbeliebt sind die Brennnesseln wegen der schmerzhaften Quaddeln (Schwellungen), die auf der Haut nach Berührung der Brennhaare entstehen. Diese Brennhaare wirken als Schutzmechanismus gegen Fraßfeinde. Aus den jungen, getrockneten Blättern wird der beliebte Brennnesseltee zubereitet.

**Blütezeit**

Juni bis Oktober

**Sammelzeit**

Juni bis August

**Huflattich**

(Tussilago farfara)

Der Huflattich gehört zu den ersten Frühjahrsblumen, deren Blüten vor der Entwicklung der Laubblätter erscheinen. Diese erreichen eine Länge von ca. 30 cm. Die Blütenstiele sind mit rötlichen Schuppenblättern besetzt und bis zu den goldgelben Blütenkörbchen behaart. Eine Hülle umschließt die Blüten, die aus zahlreichen weiblichen Zungenblüten und in der Mitte aus 30 bis 40 Scheibenblüten bestehen. Die Früchte haben eine Haarkrone (Pappus). Erst nach dem Blühen bilden sich die grundständigen Blätter. Der Huflattich wird von Bienen, Käfern und Schwebfliegen bestäubt. Die Samenverbreitung erfolgt (wie beim gewöhnlichen Löwenzahn) durch Schirmflieger über den Wind. Huflattichtee wird gern als Mittel gegen Hustenreiz genommen, vor der Anwendung sollte aber ein Arzt oder Apotheker gefragt werden.

**Blütezeit**

März bis April

**Sammelzeit**

Blüten März bis April, Blätter Mai bis Juni

**Kamille**

(Matricaria recutita)

Die Kamille ist eine einjährige, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 15 bis 50 cm. Die ganze Pflanze besitzt den starken, charakteristischen Kamillengeruch. Die Stängel stehen aufrecht und kahl, im oberen Bereich sind sie stark verzweigt. Die Blätter sind 4 bis 7 cm lang und zwei- bis dreifach fiederteilig. Die Blüte ist zu Beginn flach und wird später kegelförmig und hohl. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten, seltener durch Käfer und Hautflügler wie Bienen, Hummeln und Wespen. Kamille ist eine altbekannte Heilpflanze, die vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden und bei Entzündungen Verwendung findet.

**Blütezeit**

Mai/Juni bis September

**Sammelzeit**

Juni bis Juli

**Spitzwegerich**

(Plantago lanceolata)

Der Spitzwegerich ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 5 bis 50 Zentimetern erreicht. Er wächst meist unauffällig an Wegrändern und auf Wiesen. Die reichverzweigte Wurzel kann bis zu 60 cm in die Tiefe reichen. Die in einer grundständigen Rosette stehenden Laubblätter sind ungestielt. Die einfache Blattspreite ist spitz, schmal und lanzenförmig. Auf einem langen Blütenstandsschaft steht ein dichter, walzenförmiger Blütenstand. Die verhältnismäßig kleinen, unscheinbaren Blüten sind zwittrig. Der Spitzwegerich wurde in Mangelzeiten gern als Salatersatz verzehrt. Auch als Hustenmittel, bei der Wundheilung und zur Desinfektion findet er Anwendung.

**Blütezeit**

April bis Oktober

**Sammelzeit**

Mai bis August





## Waldmeister

(Asperula odorata)

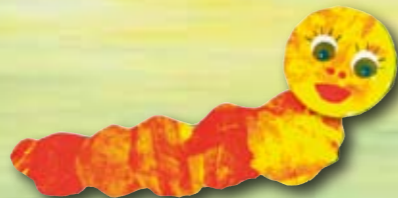
Waldmeister wächst in lichten Laubwäldern und verströmt seinen zarten, eigenartigen Duft. Meistens finden wir ihn in größeren Familien mit zarten, kleinen, weißen, zwittrigen Blüten. Die Blütenstiele weisen eine Länge von 1 bis 4 mm auf. Der Kelch ist nur schwach ausgebildet. Die vier weißen oder bläulich-weißen, 4,5 bis 6,5 mm langen und 3 bis 7 mm breiten Kronblätter sind auf etwa der Hälfte ihrer Länge breit trichterförmig verwachsen. Die trockene Spaltfrucht zerfällt in zwei einsamige Teilfrüchte. Mit den Borsten klammern sich die Früchte als Klettfrüchte an Fell, Gefieder oder auch Kleidungsstücken fest und können so weit verbreitet werden. Gern wird der Waldmeister für Tee getrocknet oder zu einer Waldmeisterlimonade für das Maifest verarbeitet. In geringer Dosis soll er auch bei Kopfwegh helfen.

### Blütezeit

Mitte April bis Anfang Mai

### Sammelzeit

Mai bis Juni



## Das Projekt: Schüler für Schüler

*Schüler des Gymnasiums St. Afra entwickeln und gestalten eine Kinderbroschüre*

Die Sächsische Landesstiftung Natur und Umwelt fördert den Schutz, die Erhaltung und die Pflege von Natur und Landschaft als Grundlage allen Lebens sowie das Verständnis für die Belange des Natur- und Umweltschutzes in Wissenschaft, Bildung und Öffentlichkeit.

Im Rahmen eines Umweltbildungsprojektes entstand die Idee, gemeinsam mit Schülern und Schülerinnen des St. Afra Gymnasiums in Meißen, einem Kooperationspartner der Stiftung, eine Kinderbroschüre für Kindergärten und Grundschulen zum Thema Wildkräuter zu erarbeiten.

Fünf Schülerinnen der Klassenstufe 9 haben unterrichtsübergreifend das Thema für die

Altersgruppe 5 bis 10 entwickelt, sich die Geschichte ausgedacht und sich den biologisch relevanten Hintergrund erarbeitet. Sie haben den Text geschrieben und im Kunstunterricht die Illustrationen entworfen. Die gestalterischen Ergebnisse wurden anschließend in einem Workshop unter der Leitung des Dresdner Graphikers Bernd Hanke ausgewertet und mit den Schülerinnen in die Endform gebracht.

Wir danken den Schülerinnen des Landesgymnasiums St. Afra Cynthia Manzke, Sophia Zimmer, Wiebke Walther, Marlene Hildebrandt und Jacqueline Hammer sowie den betreuenden Lehrerinnen Anne Katrin Kühne und Dr. Anja Krause für die spannende Zusammenarbeit an diesem Projekt.





## Sächsische Landesstiftung Natur und Umwelt

Unter dem Begriff Wildkräuter werden all jene krautigen Pflanzen zusammengefasst, die zum Verzehr geeignet und nicht züchterisch bearbeitet sind, sondern im jeweiligen Land heimisch sind, also auf Wiesen und Äckern oder in Flussauen und Wäldern gedeihen. Neben den Wildkräutern, die den Speiseplan bereichern können, gibt es auch zahlreiche Heilkräuter, deren Wirksamkeit nachgewiesen ist. Je nach Verwendung und Dosierung können Wild- und Heilkräuter auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Deshalb sollte man sich vor dem Verzehr entsprechend informieren.

Wildkräuter bereichern unsere Naturlandschaften und sind Ausdruck biologischer Vielfalt. Der Schutz und die Entwicklung der biologischen Vielfalt stehen gleichrangig neben dem Ziel den Naturschutz als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu fördern.



UN-Dekade Bildung  
für nachhaltige Entwicklung  
2005–2014

Herausgeber  
Sächsische Landesstiftung  
Natur und Umwelt

Stiftungsdirektor  
Bernd Dietmar Kammerchen  
Neustädter Markt 19  
01097 Dresden

Telefon (0351) 8 14 16-774  
Telefax (0351) 8 14 16-775

poststelle@lanu.de  
www.lanu.de

Redaktionsschluss: April 2012  
1. Auflage 2012: 50.000

Konzeption und Lektorat: Andrea Göbl

Text und Illustrationen: Cynthia Mancke,  
Sophia Zimmer, Wiebke Walther,  
Marlene Hildebrandt, Jacqueline Hammer  
unter Leitung von Anne Katrin Kühne  
und Dr. Anja Krause, Landesgymnasium  
St. Afra, Meißen

Gestaltung/Satz/Bearbeitung der Illustrationen:  
Bernd Hanke BBK/BDG

Produktion: h@nke-design.com

Sie wollen helfen, Natur und Umwelt  
zu schützen und nachhaltig zu entwickeln?  
Unterstützen Sie die Ziele der Stiftung  
mit Ihrer Spende:

Spendenkonto der  
Sächsischen Landesstiftung  
Natur und Umwelt

Konto-Nr. 2 000 802  
BLZ 600 501 01  
Sachsen Bank

