
Wildkräuter sammeln

Wer Wildkräuter sammeln möchte, sollte nicht ohne Vorkenntnisse losgehen. Oft sehen sich Arten sehr ähnlich, so dass es zu Verwechslungen kommen kann (besonders wenn junge Blätter von noch blütenlosen Pflanzen gesammelt werden). Gefährlich kann es werden, wenn giftige Arten in das Körbchen wandern. Beim Sammeln sollte beachtet werden:

- Pflanzen sammeln, die man kennt
- Pflanzenteile in der Jahreszeit sammeln, in der sie die meisten Wirkstoffe enthalten
- zum Transport in ein luftiges Behältnis (Korb) legen
- Schere oder Messer beim Abtrennen benutzen
- keine Pflanzen mit Schädlingsfraß, faulen und fleckigen Stellen sammeln
- sammeln bei trockenem Wetter; auch nicht morgens (Tau)
- Wildkräuter nicht waschen
- vor Verarbeiten ausschütteln
- nicht direkt an Straßen, Weg- und Ackerrändern oder in stark frequentierten Parkanlagen sammeln
- auf den Naturschutz achten (keine geschützten, gefährdeten Arten oder in Naturschutzgebieten sammeln)

Wildkräuter trocknen

Die gebräuchlichste Art für einen Vorrat, ist das Trocknen. Dafür ganze Pflanzen im Strauß gebunden kopfüber aufhängen. Pflanzenteile locker auf einem Rost, Sieb oder Tuch ausbreiten, so dass sie von unten nicht faulen können. Geeignet dafür sind warme, luftige Orte – keinesfalls in der direkten Sonne.

- trockene Pflanzen oder -teile ein wenig zerkleinern
- locker in verschließbare, dunkle Gläser füllen
- Gläser beschriften (Inhalt und Datum)
- Etwa ein Jahr haltbar – danach nimmt Wirksamkeit ab

Wässrige Auszüge

Hierzu zählen Tees, Aufgüsse, Duftwasser oder Kräuterbäder. Aufgüsse ziehen bis zu 3 Stunden. Für Duftwasser (z.B. Flieder- u. Rosenblüten) wird kaltes destilliertes Wasser verwendet und 12 Stunden lang stehen gelassen. Danach am besten im Kühlschrank aufbewahren, da nur begrenzt haltbar.

Für Tee gibt es verschiedene Zubereitungsformen.

Aufguss (Infus)

- wird am häufigsten angewendet
- Droge wird mit kochendem Wasser (150-250 ml) übergossen
- Gefäß abdecken, evtl. umrühren,
- nach 10-15 min abseihen
- u.a. Drogen mit ätherischen Ölen

Abkochung (Decoct)

- Droge mit kaltem Wasser ansetzen und zum Sieden erhitzen
- 5-10 min kochen lassen
- nach kurzem Stehen abseihen
- Hölzer, Wurzeln, Rinden, besonders wenn Gerbstoffe enthalten sind
- nicht für Drogen mit ätherischen Ölen (verflüchtigen sich)

Kaltauszug (Mazerat)

- Droge mit kaltem Wasser übergießen mehrere Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen
- durch ein Sieb abseihen
- kalt trinken oder leicht anwärmen (es wird auch kurzes Aufkochen empfohlen, um Keimzahlen zu reduzieren)
- besonders bei schleimhaltigen Drogen (z.B. Eibischwurzel, Leinsamen, Isländisches Moos)
- um unerwünschte Begleitstoffe fernzuhalten, z.B. Gerbstoffe in Bärentraubenblättern

Ölauszug

Dies ist eine weitere Möglichkeit Inhaltsstoffe von Kräutern zu konservieren. Geschnittene Kräuter (frisch, besser getrocknet) in ein verschließbares Glasgefäß füllen. Komplet mit einem hochwertigem Öl bedecken, damit die Pflanzenteile nicht schimmeln. Den Ansatz etwa 3-4 Wochen an einem warmen, sonnigen Ort stellen und täglich schütteln. Abseihen und in ein dunkles verschließbares Gefäß füllen. So lange haltbar wie Haltbarkeit des Öls (wird ranzig).

Ölauszug aus Johanniskraut (Rotöl)

- frische, geschnittene blühende Triebspitzen in ein verschließbares Glas füllen
- mit hochwertigem Öl aufgießen
- alle Teile müssen mit Öl bedeckt sein!
- an einen sonnigen Ort stellen
- täglich schütteln
- nach 8 Wochen abfiltern und in ein dunkles verschließbares Gefäß füllen
- Anwendung äußerlich als Einreibemittel bei Hexenschuss, Gicht, Rheuma, zur Schmerzlinderung und Wundheilung nach Verrenkungen und Verstauchungen, bei Blutergüssen und Gürtelrose
- macht lichtempfindlich (insbesondere hellhäutige Menschen), nicht anwenden vor Sonnenbad oder Solarium.

Alkoholischer Auszug (Tinktur)

Alkohol löst auch die Wirkstoffe aus den Kräutern, die weder wasser- noch fettlöslich sind. Füllen Sie die geschnittenen frischen Kräuter in ein verschließbares Gefäß und übergießen Sie diese mit Alkohol (70%, meist reicht Doppelkorn 38%). Mindestens 3-4 Wochen an einen warmen Ort stellen (nicht in die Sonne). Danach abfiltern und in ein dunkles (braunes) dicht verschließbares Glasgefäß füllen. Die Haltbarkeit ist nahezu unbegrenzt.

Inhalt: A.Geithner © 2013

Kräuter sammeln & aufbewahren



aus Thome, 1885 (Lithografie von Walter Müller)



Cladonia

Büro für Ökologische Gutachten & Bildung
07548 Gera, Schafwiesenstraße 3, ☎ (0365) 7 10 33 92
www.umweltbuero-cladonia.de