

Bunte **Blumen- und Kräuterwiese** mit Berg-Haarstrang (weiße Dolden) und gelbem Labkraut.

Blumen & Kräuter
**SCHÄTZE AM
WEGESRAND**

Wenn zwischen Mitte und Ende Juli die Linden blühen, steht gemäß des phänologischen Kalenders, der die Jahreszeiten u.a. nach Blütezeitpunkten bestimmter Pflanzen bemisst, der Hochsommer vor der Tür.



Lassen Sie sich von den Sonnenstrahlen verlocken und begleiten Sie **Renate Hudak**, Gartenbauingenieurin, Buchautorin und leidenschaftliche Kräuterexpertin auf einer Wanderung entlang heimischer Wiesen, Feldhecken und Waldränder, wo es zauberhafte Blüten und würzige Kräuter zu entdecken gibt.

Eine meiner Favoritinnen, eine zarte Schönheit, die ab Juni auf Brachflächen, an Bahndämmen und Wegrändern blüht, ist die **Nachtkerze** (*Oenothera biennis*). Jede zitronengelbe Einzelblüte öffnet sich nur für eine Nacht und einen Vormittag, doch bis in den September hinein entfalten sich täglich immer wieder neue, duftende Blüten, was sich in den frühen Abendstunden eindrucksvoll beobachten lässt. An ähnlichen Standorten begegnet uns auch die **Taubenscabiose** (*Scabiosa columbaria*), von deren runden, hell violetten Blütenköpfen man sich gelegentlich einen einzelnen wie eine kleine „Blütenbrosche“ ins Knopfloch stecken kann. Auch die blauvioletten Blüten des **Wiesensalbeis** (*Salvia pratense*), weithin leuchtend, sind nun auf trockenen, kalkreichen Plätzen, wie z.B. sonnigen Böschungen, kiesigen Randstreifen oder Heideflächen zu bestaunen. Er ist ein viel besuchtes „Hummelrestaurant“ und jede einzelne Lippenblüte besitzt einen speziellen „Klapp-Mechanismus“. Steckt eine dicke Hummel ihren Rüssel in die Blüte um an den Nektar



Die **Wilde Malve** wächst an Wegrändern und in lichten Wäldern.

zu gelangen, löst sie den Mechanismus aus, mit dessen Hilfe die Staubgefäße den Blütenstaub exakt auf dem pelzigen Rücken des Insekts platzieren. Zwei Kräuter, von denen Sie ein paar Zweiglein für's nächste Abendessen abzupfen können – allerdings nicht in unmittelbarer Straßennähe – finden Sie ebenfalls häufig in der Nachbarschaft des Wiesensalbeis: **Den Feldthymian** (*Thymus serpyllum*) und den **Wilden Majoran oder Oregano** (*Origanum vulgare*). Beide üben im Blütenstadium eine nahezu magische Anziehung auf Hummeln und Bienen aus. Zerreiben Sie ein paar Blättchen, schon steigt Ihnen würziger Wohlgeruch in die Nase. Wer hätte gedacht, dass diese toskanisch anmutenden Aromen an trockenen Straßen- und Wegrändern zu finden sind? Dort wächst auch die **Schafgarbe** (*Achillea millefolium*) mit ihrem weißen, flach schirmartigen Blütenstand. Sie wird oft fälschlich für einen Dolden- ▷



Der **Wiesenstorchschnabel** und die **Lichtnelke** sind auf feuchten nährstoffreichen Wiesen zu finden.

blütler gehalten, gehört jedoch, wie das Gänseblümchen, zu den Korbblütlern. Bei ihr handelt es sich um eine alte Wund- und Heilpflanze mit langer Tradition, die nicht zuletzt die Schäfer benutzten, um Verletzungen von Mensch und Tier zu kurieren. Früher ein verbreitetes Ackergewächs, findet man den **Klatschmohn** (*Papaver rhoeas*) heutzutage am ehesten auf offenerdigen Straßenböschungen und Brachflächen. Vielleicht haben Sie aber auch Glück und entdecken ein Feld, dessen Ränder nicht mit Unkautvernichtungsmitteln behandelt wurden – und schon leuchten dort wieder die seidenzarten Mohnblüten in ihrer vollen Schönheit! Solche gezielt angelegten Ackerrandstreifen beherbergen häufig auch einen weiteren meiner „Blütenliebhaber“: Die **Wilde Malve** (*Malva sylvestris*) oder auch die etwas unscheinbarere **Wegmalve** (*Malva neglecta*), die von Juni bis September auch an Wegrändern, entlang von Zäunen, auf Ödland und in lichten Waldbereichen in Blassrosa oder Violetrot blühen. Wussten Sie, dass die zauberhaften Malvengewächse schon in der Antike als Gemüse- und Heilpflanzen angebaut wurden? Aus den getrockneten Blüten lässt sich auch ein erfrischender Malventee herstellen.

Führt Ihr Spaziergang Sie an etwas feuchteren, nährstoffreicheren Wiesen vorbei, entdecken Sie dort oft ein wundervolles Blau, das die Farbe des Himmels an einem schönen Sommertag wieder gibt: Die Blüten des **Wiesenstorchschnabels** (*Geranium pratense*). Sind seine Blütenblätter abgefallen und haben sich die Fruchstände entwickelt, erinnern diese beim genauen Hinsehen an Kopf und Schnabel eines Storches, weshalb die Pflanze ihren eigenwilligen Namen bekam. Ein wunderbares Pendant zu den blauen Storchschnabelblüten bildet die rosafarbene **Lichtnelke** (*Silene dioica*),

ein wahrer Dauerblüher von Mai bis zum Winterbeginn. In feuchten, nährstoffreichen Wiesen, an humosen, auch halbschattigen Böschungen blüht von Mai bis September der **Beinwell** (*Symphytum officinale*) mit rot- oder blauvioioletten, manchmal auch weißlichen Blüten, die wie kleine bauchige Glocken aussehen. Diese sind auf langrüsselige Hummelarten ausgerichtet; die kurzrüsselige Erdhummel ignoriert diese Tatsache allerdings und beißt kurzerhand ein Loch in die Blütenröhre, um dennoch an den Nektar zu gelangen. Eine imposante Erscheinung in artenreichen Wiesen oder an Wegrändern ist die **Kratzdistel** (*Cirsium vulgare*), die 200 cm und höher werden kann. Trotz ihres wenig einschmeichelnden Namens und ihrer wehrhaften Bedornung sind ihre großen, purpurfarbenen Blüten eine Augenweide. Ganz anders, nämlich sich rasenartig im niedrigen Gras ausbreitend, wächst hingegen der **Kriechende Günsel** (*Ajuga reptans*). Seine kleinen, nur 10 – 15 cm hohen, aufrechten Blütenstände sind ringsherum quirlartig mit Blüten besetzt und bilden zauberhafte, himmelblaue Farbtupfer im grünen Gras.

RENATE HUDAK



Buchtipp:

HEILPFLANZEN - DIE WICHTIGSTEN ARTEN ENTDECKEN UND BESTIMMEN

In diesem Buch werden die 100 wichtigsten Heilpflanzen präsentiert, die sich in der Natur tatsächlich auch finden und entdecken lassen. Mit der bewährten, benutzerfreundlichen Sortierung lassen sich Pflanzen einfach und gezielt bestimmen. Das großzügige, auf die Fotografie abgestimmte Layout zeigt faszinierende Natur in einzigartigen Bildern. Interessante Texte liefern neben spannenden

und ungewöhnlichen Geschichten alle wissenswerten Fakten zu jedem Porträt. Das handliche Format und der robuste Umschlag eignen sich ideal zur Mitnahme nach draußen. So wird Natur zum Erlebnis für jedermann.

GU-Verlag, 256 Seiten mit ca. 300 Farbfotos, 10,9 x 19 cm,

Klappenbroschur 12,99 € (D), 13,40 € (A), 19,50 (SFr.), ISBN: 978-3-8338-2905-5

Pflanzen-Beschreibung

NACHTKERZE

Nachtkerzenblüten entfalten sich zwischen Juni und September allabendlich in einem wunderschönen Schauspiel. Innerhalb weniger Minuten öffnen sich die Knospen und fast ruckartig falten sich die Blütenblätter auf. Den geöffneten Blüten entströmt schon bald ein feiner Duft.



BEINWELL

Ihren Namen erhielt die Pflanze wahrscheinlich deshalb, weil man aus der zerkleinerten Wurzel bei schmerzenden Muskel- und Gelenkbeschwerden, Verstauchungen, ja sogar Knochenbrüchen heilsame Umschläge bereitete. Noch heute ist Beinwellsalbe aus der Apotheke ein wirksames Mittel bei Prellungen und Zerrungen.



SCHAFGARBE

Schafgarbe ist eine traditionelle Heilpflanze, die zu verschiedenen Zwecken verwendet wurde. Z.B. empfahl man das blühende Kraut äußerlich bei Wunden und Verletzungen, aber auch innerlich (als Tee) bei Frauenleiden, Verdauungsbeschwerden und zur Unterstützung der Leber und noch heute schwört so mancher auf einen Tee aus dem „Bauchwehkraut“.



KLATSCHMOHN

Für ein äußerst seltenes Tierchen ist der Klatschmohn überlebenswichtig: Die Mohnbiene. Das Insekt fabriziert eine „Kinderstube wie aus roter Seide“, indem es eine Niströhre in sandigen Boden gräbt und diese „Brutkammer“ mit Blütenblattstücken des Klatschmohns auskleidet. Zusammen mit einem Vorrat an Nektar und Pollen legt die Biene dann dort hinein ein Ei.



KRIECHENDER GÜNSEL

Auf Wiesen, an Weg- und Waldrändern, unter Hecken und in Gärten – nahezu überall findet man den Kriechenden Günsel. Junge Blätter, Triebspitzen und Blüten dienen als herb-aromatische Würze in Salaten, Kräuterquark und Kartoffelgerichten. Sparsam verwenden, da der Geschmack recht intensiv ist. Früher wurde das Heilkraut bei entzündeten und eiternden Wunden angewendet.



KRATZDISTEL

Während ihrer Blütezeit zwischen Juni und Oktober wird die Kratzdistel immer wieder von Insekten besucht, obwohl ihre Blüten keinen Nektar, sondern nur Pollen zu bieten haben. Besonders wichtig ist sie jedoch für den Distelfalter, dessen Raupen auf und von dem stacheligen Gewächs leben.



Rezepte:

NACHTKERZEN- WURZEL-SUPPE

Früher baute man Nachtkerzen, auch Rapontica oder Rübenrapunzel genannt, als Gemüse an, da die rübenförmigen Wurzeln ähnlich wie Schwarzwurzeln schmecken. Im Herbst des ersten Jahres erntete man die Wurzeln der zweijährigen Pflanze.

200 g Nachtkerzenwurzeln waschen, säubern, schälen und abspülen. Anschließend in kleine Stücke schneiden, in kochendem Wasser mit etwas Salz und Muskat weich kochen, aus der Brühe herausnehmen. Aus 10 g Butter und 10 g Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit der Wurzelbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Danach 1 Eigelb und 30 g süße Sahne unterrühren. Die Wurzelstücke hinzugeben, mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.



MALVEN-SIRUP

Etwa 40 Malvenblüten von Kelch- und Staubblättern befreien; nur die äußeren Blütenblätter verwenden. In einem Sieb mit Wasser überbrausen und vorsichtig auf einem Küchentuch abtrocknen lassen. 300 ml destilliertes Wasser mit 300g Zucker einmal sprudelnd aufkochen und dann noch ca. 5 Min. unter Rühren leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in einen kalten Topf umfüllen. Die Blüten daruntermischen, 1 Teel. Zitronensäure dazugeben und das Ganze 24 Std. an einem kühlen Ort ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb gießen, in kleine, sterilisierte Fläschchen füllen und verschließen. Zum Anfärben und Aromatisieren von Desserts, Dressings, Aperitifs etc. oder – sehr lecker – im Prosecco!

