

Von Kräutern und Beeren am Wegesrand

Dank Weidevieh und Sense

Hier, am Hangfuß des sonst weitgehend bewaldeten Schlegelsberges, überraschen die von Gräsern und Kräutern beherrschten Wiesenflächen. Doch gerade derart sonnenexponierten Hanglagen - wie unmittelbar vor uns - verdanken wir die sogenannten Magerrasen. Hierbei handelt es sich um einen Vegetationstyp, dessen Entstehungsgeschichte auch eng mit der Nutzung des Standorts verbunden ist. Die flachgründigen, nährstoffarmen und waldbestandenen Böden nutzten Talheims Bauern früher als Waldweide.

Das Vieh fraß neben den Samen und Früchten auch den Baumjungwuchs. Die Schafe bevorzugten dabei schmackhafte Gräser und Kräuter, die Ziegen die jungen Triebe und Blätter der weichen Laubgehölze. Weniger Schmackhaftes mit bitterem oder scharfen Geschmack wurde verschmäht und stehen gelassen. Zudem wurden die Flächen ein- bis zweimal im Jahr zur Futter- und Heugewinnung mit der Sense gemäht. Im Zuge dieser Wirtschaftsweise entwickelte sich aus der ehemals bewaldeten Hanglage eine gehölzfreie Weidefläche. So haben schließlich das Weidevieh und die Sense die bunte Artenvielfalt dieser Magerrasenflächen geschaffen. An licht- und wärmeliebenden Kräutern und Sträuchern finden Sie hier beispielsweise:

Arznei-Thymian, Dorniger Hauhechel, Steinquendel, Kleine Brunelle, Echtes Labkraut, Dürrewurz, Spitzwegerich, Wilde Möhre sowie Schlehe, Roter Hartriegel und Wildrose.



Viele der hier typischen Pflanzen sind seit Jahrhunderten als Heil- und Gewürzkräuter bekannt.



Echtes Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Die gelben Blütensterne des Johanniskrauts stehen um den Johannistag (24. Juni), zur Sommersonnenwende, in schönster Blüte. Daher trägt die Pflanze auch ihren Namen. Die Pflanze sammelt im Hochsommer Sonnenlicht um es in ihrem roten Farbstoff zu speichern. Dieser rote Farbstoff gibt uns in der dunklen Jahreszeit des Winters die Sommersonne zurück. Daher gilt das Johanniskraut als die Heilpflanze gegen Depressionen schlechthin. Ein nervenstärkender Tee ist schnell zubereitet:

Setzen Sie 2 Teelöffel getrocknetes Kraut in 1/2 Liter kaltem Wasser an und bringen diese Mischung zum Kochen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Davon sollten Sie morgens, mittags und abends je ein Drittel trinken.

Sie brauchen etwas Geduld, da die Wirkung erst nach einigen Wochen einsetzt. Das dunkelrote Johanniskrautöl verschafft aber auch Linderung bei sonnenverbrannter Haut, Ekzemen und Hautverletzungen. Und so bereiten Sie Johanniskrautöl ganz einfach zu:

Blüten und Blätter vom oberen Drittel der frisch geschnittenen, blühenden Pflanze abstreifen, von den Stielen trennen und lose in eine Flasche füllen. Diese mit kaltgepresstem Oliven- oder Sonnenblumenöl auffüllen und ans Licht stellen. Täglich 1 bis 2 mal gut schütteln. Nach drei Wochen das tiefrote Öl abpressen.

Schafgarbe (Achillea millefolium)

Ihre blutungs- und schmerzstillende Wirkung hat schon so manches Leid gelindert. In der Antike wurde die Schafgarbe deshalb auch „tausendblättriges Soldatenkraut“ oder „Eisenkraut“ genannt, da sie sogar Verletzungen heilen konnte, die von eisernen Waffen stammten. Die Schafgarbe besitzt auch eine verdauungsfördernde



und krampflösende Wirkung, worauf auch ein weiterer Name hinweist: „Bauchwehkraut“. Bei krampfartigen Unterleibsbeschwerden und Magen-Darmstörungen hilft eine Anwendung mit Schafgarbentee, den Sie folgendermaßen zubereiten:

2 Teelöffel zerleinerte Blüten und Kraut in 150 ml kochendes Wasser geben, kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen.

Trinken Sie davon täglich drei bis vier Tassen in kleinen Schlucken. Die Anwendung sollte über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen erfolgen.

Kleiner Wiesenknopf (Sanguisorba minor)

Der Kleine Wiesenknopf wurde in ganz Mitteleuropa als Gewürzkräuter kultiviert. Später kam jedoch die Petersilie in Mode und verdrängte ihn aus dem Kräutergarten. In den letzten Jahren fand der Wiesenknopf, der volkstümlich aus als „Pimpinelle“ bezeichnet wird, wieder mehr Beachtung.

Besonders geeignet sind die blassgrünen, jungen Blättchen im Innern seiner Rosette. Mit ihrem würzigen, leicht nussigen Geschmack eignen sie sich als Würze, besonders zu Salaten und Suppen. Sie sollten ausschließlich roh und frisch verwendet werden.

