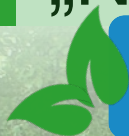


„Naturschätze“



# Kräuter & Heilpflanzen im Stadtpark

Ratgeber & Rezepte-Sammlung

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	
<i>von Stefanie Franek</i> .....	<b>3</b>
<b>Brennnessel</b>	
<i>Brennnessel-Aufstrich</i> .....	<b>4</b>
<b>Gänseblümchen</b>	
<i>Gänseblümchen-Tee</i> .....	<b>5</b>
<b>Giersch</b>	
<i>Grüne Brötchen</i> .....	<b>6</b>
<b>Gundermann</b>	
<i>Wiesendudler</i> .....	<b>7</b>
<b>Holunder</b>	
<i>Holunder-Anti-Grippe-Trunk</i> .....	<b>8</b>
<b>Knoblauchrauke</b>	
<i>Knoblauchrauken-Öl</i> .....	<b>9</b>
<b>Löwenzahn</b>	
<i>Löwenzahn-Salat</i> .....	<b>10</b>
<b>Rotklee</b>	
<i>Rotklee-Pesto</i> .....	<b>11</b>
<b>Schafgarbe</b>	
<i>Schafgarben-Limo</i> .....	<b>12</b>
<b>Spitzwegerich</b>	
<i>Käsesalat mit Spitzwegerich</i> .....	<b>13</b>
<b>Taubnessel</b>	
<i>Champignons mit Kräuterquarkfüllung</i> .....	<b>14</b>
<b>Vogelmiere</b>	
<i>Wildkräuterbratlinge</i> .....	<b>15</b>

# VORWORT



Die Kräuterkundige  
Teublitzerin Stefanie Franek.  
*(Foto: Christian Bleicher)*

**Stefanie Franek aus Teublitz** ist eine Kräuterkundige, hat eine Ausbildung in Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), ist Meditationslehrerin, glücklich verheiratet und stolze Mama von zwei Jungs.

„**Ich suchte ständig nach Alternativen um gesund zu werden und gesund zu bleiben.** Laut volksheilkundlicher Überlieferung ist bestätigt, dass die Menschen sich früher bei Infekten und Zipperlein erfolgreich mit Wildkräutern zu helfen wussten.

Mittlerweile gibt es auch wieder unzählige Bücher, die den Menschen in der heutigen Zeit das ‚Alte Wissen‘ zurückbringen möchten. **Mit diesem Ratgeber erweitern wir das Angebot dieser Bücher, angepasst an unsere Heimat direkt vor der Haustür.**“

**Steffi's Naturschatzkiste und Kräuterschule**  
Hans-Böckler-Straße 12, 93158 Teublitz  
[www.steffis-naturschatzkiste-teublitz.de](http://www.steffis-naturschatzkiste-teublitz.de)



## Brennnessel (*Urtica dioica*)

Pflanzenfamilie: Nesselgewächse

*wirkt harntreibend, entgiftend, stoffwechsellanregend, stärkend, blutreinigend, blutdrucksenkend, enthält Vitamine, Mineralien, Kieselsäure, Eisen*



### Rezept-Tipp: **Brennnessel-Aufstrich**

- 1 kl. Zwiebel
- 1 Spritzer Zitrone
- 20 Brennnessel-Spitzen
- 1 TL Brennnessel-Samen
- 250 g Butter
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen

Butter mit Olivenöl, Salz und Zitrone schaumig rühren. Fein gehackte Zwiebeln und Knoblauchzehen beimengen. Klein geschnittene Brennnesselspitzen unterrühren.





## Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Pflanzenfamilie: Korbblütler

*hilft gegen Hautausschläge, unreine Haut,  
Hautkrankheiten, wirkt blutreinigend*



### Rezept-Tipp: **Gänseblümchen-Tee**

Blütenköpfe mit Wasser  
übergießen und 10  
Minuten ziehen lassen.  
Nach Bedarf mit Honig  
süßen.

2 TL Blütenköpfe  
1/4 L Wasser



## Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Pflanzenfamilie: Doldenblütler

*Zipperleinkraut, Gicht, Rheuma, enthält Vitamin C, wirkt entgiftend, entwässernd, entzündungshemmend*



### Rezept-Tipp: **Grüne Brötchen**

300 ml Milch  
750 g Mehl  
150 g Butter  
3-4 Hände voll Giersch,  
Brennesselblätter,  
Vogelmiere  
1 TL Salz  
1/2 TL Honig  
40 g Hefe

Kräuter klein hacken und mit etwas Milch pürieren. Die so erhaltene Flüssigkeit mit Milch auf 300 ml auffüllen. Hefe in Kräutermilch auflösen, Salz, Honig und Butter dazu geben und mit Mehl zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt und in Ruhe aufgehen lassen. Kleine Brötchen formen und über Kreuz einschneiden. Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Bei Umluft reichen 160°C.



## Gundermann (*Glechoma hederacea*)

Pflanzenfamilie: Lippenblütler

*hilft bei schlecht heilenden Wunden, wirkt entzündungshemmend, schleimlösend, gegen eitrige Entzündungen, ist lungenwirksam*



### Rezept-Tipp: **Wiesendudler**

Kräuterstrauß binden, mit einem Nudelholz anwanken und in den Apfelsaft hängen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Strauß herausnehmen, gut ausdrücken. Saft der Zitrone und das Mineralwasser hinzufügen und gut gekühlt servieren.

1 Kräuterstrauß aus 3 Ranken Gundermann, 20 Blättern Giersch, 1 Stängel Minze und 1 Stängel Schafgarbe  
1 L Apfelsaft  
500 ml Mineralwasser



## Holunder (*Sambucus nigra*)

Pflanzenfamilie: Moschuskrautgewächse  
*geeignet für Schwitzkuren bei Erkältung, die Beeren enthalten Vitamin C, wirkt fiebersenkend und hustenlindernd*



### Rezept-Tipp: **Holunder-Anti-Grippe-Trunk**

200 ml Holunderbeersaft  
600 ml Wasser  
2 Gewürznelken  
1 Scheibchen Ingwer  
1/4 zerstoßene Zimtstange

Zusammen erhitzen (nicht kochen!), mit etwas Honig süßen und so heiß wie möglich trinken.  
1-5 Tage lang, 3-4x täglich eine Tasse.





## Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)

Pflanzenfamilie: Kreuzblütler

*Senfölglykoside, wirkt wundheilend,  
schleimlösend und desinfizierend*



### Rezept-Tipp: **Knoblauchrauken-Öl**

Kräuter in Glas füllen,  
mit Öl aufgießen und  
verschließen.  
4 Wochen im Dunklen  
ziehen lassen. Abfiltern  
und genießen.

750 ml Olivenöl  
2 handvoll klein  
geschnittene  
Knoblauchrauke  
(Blüte, Blatt, Stängel)



## Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*)

Pflanzenfamilie: Korbblütler

*gallenflussfördernd, nierenanregend, leberstärkend, stoffwechselanregend, antirheumatisch*

**Kontraindikation: Gallensteine!**



### Rezept-Tipp: **Löwenzahn-Salat**

5 handvoll zarte, frische  
Löwenzahnblätter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Essig

Sauerrahm (oder  
Schmand oder  
Crème fraîche)

2 TL Zucker

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein schneiden und etwas Salz darüber streuen. Die Löwenzahnblätter gründlich waschen und eine Weile in lauwarmes Wasser einlegen um ihnen die Bitterkeit zu nehmen. Währenddessen die Salatsoße anmischen. Etwas Essig und etwas Sauerrahm mit 2 TL Zucker vermengen. Die Löwenzahnblätter abgießen und in kleine Stücke schneiden. Mit der Salatsoße mischen.



## Rotklee (*Trifolium pratense*)

Pflanzenfamilie: Schmetterlingsblütler

*Phytoöstrogene, hilfreich bei Wechseljahrsbeschwerden - insbesondere Östrogenmangel, wirkt krampflösend und harntreibend*



### Rezept-Tipp: **Rotklee-Pesto**

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem feinen Pesto mixen.

50 g Rotkleeblüten und  
-blätter

1 TL Salz

200 ml Olivenöl

50 g Sonnenblumenkerne



## Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Pflanzenfamilie: Korbblütler

*hilft bei Frauenkrankheiten, Krampfadern, wirkt antiseptisch, krampflösend, ist blähungswidrig, menstruationsregulierend und blutstillend*



### Rezept-Tipp: **Schafgarben-Limonade**

- 1 Tasse Schafgarbenblüten
- 1 L Wasser
- 2 Limetten
- Zucker oder Honig nach Geschmack

Die Blütenblätter kurz waschen. Die Limetten abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, im Topf abkühlen lassen. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag abseihen und gekühlt genießen.





## Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Pflanzenfamilie: Wegerichgewächse

*Pflaster der Natur, bei Insektenstichen, frischen Verstauchungen, Brustöl bei Husten, als Tinktur bei Erkältungen, kühlend, hustenlindernd*



### Rezept-Tipp: **Käsesalat mit Spitzwegerich**

Gouda in mundgerechte Stücke und Zwiebel in Ringe schneiden.

Spitzwegerich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren.

Mit Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken.

Alles miteinander vermengen.

500 g Gouda

2 Zwiebeln

4 handvoll

Spitzwegerichblätter

4 EL Öl

1 EL Weinessig

1 EL Zitronensaft

1 EL Mineralwasser

Salz, Zucker, Pfeffer



## Taubnessel (*Lamium album*)\*

Pflanzenfamilie: Lippenblütler

*weiße Taubnessel ist am heilkräftigsten, schleimlösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, krampflösend, blutreinigend*



### Rezept-Tipp: **Champignons mit Füllung**

6 gr. Pilze oder 500 g  
Champignons  
500 g Magerquark  
150 g Frischkäse  
3-4 EL Milch  
Salz, Pfeffer, Chilipulver  
2 handvoll Taubnessel,  
Giersch, Gundermann

Die Stiele der Pilze entfernen, in eine Auflaufform mit wenig Wasser geben und ca. 20 Minuten bei 150°C gar backen. Magerquark, Frischkäse, Milch, Salz, Pfeffer, Chili vermischen. Blüten der Kräuter zurücklegen und Kräutermischung pürieren. Kräuter unter den Quark mengen. Die Pilze mit Quark befüllen und mit den Blüten garnieren.



*\*purpur, gold, weiß*

## Vogelmiere (*Stellaria media*)

Pflanzenfamilie: Nelkengewächs

*hustenstillend, harntreibend, hat heilende Eigenschaften, schleimlösend, antiviral*



### Rezept-Tipp: **Wildkräuterbratlinge\***

- 250 g Dinkelflocken
- 250 g Reibekäse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Pinienkerne
- 2 Zwiebel gewürfelt
- 2-4 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 1/4 Liter Brühe
- 2 Tassen Vogelmiere, Giersch, Gundermann, Sauerampfer, Kresse, Knoblauchrauke
- 2 TL Curry
- 1-2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Paniermehl / Semmelbrösel

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Teig verkneten, ggf Paniermehl dazu geben, damit eine gut formbare Konsistenz entsteht. 20 – 25 Bratlinge formen (wie Frikadellen). In einer Pfanne mit heißem Fett braten. Dazu serviert man z.B. Kartoffeln oder Kartoffelpüree

\*ca. 20-25 Stück



## **„Aus Liebe zur Natur - Mensch und Natur vereint.“**

Wenn Sie das nächste Mal einen Spaziergang durch den Teublitzer Stadtpark machen, gehen Sie mit Bedacht. Schlendern Sie und entdecken, was dort alles wächst.

**Unser Tipp:** Haben Sie diesen Ratgeber stets in der Tasche, damit identifizieren Sie mit Leichtigkeit heimische Kräuter wie die Knoblauchrauke, die Taubnessel oder Vogelmiere. Das Beste daran: Ein Rezept-Tipp für ein leckeres und nahrhaftes Menü ist auch inklusive.



**Stadt Teublitz**  
Platz der Freiheit 7  
93158 Teublitz

**E-Mail:** [info@teublitz.de](mailto:info@teublitz.de)  
**Tel.:** 09471 / 99 22 0  
**Fax:** 09471 / 97 85 2

**Redaktion / Layout:** Thomas Stegerer, Stadt Teublitz

**Bildnachweis Titel:** Werner Artmann  
**Bildnachweis Innenteil:** Stefanie Franek  
**Bildnachweis Rückseite:** Thomas Stegerer

**1. Auflage 2022:** 200 Exemplare