

Wilde Teeküche

Vor der Haustür wachsen die besten Teekräuter!

NACH FRÜHLINGSMONATEN geordnet zeigen wir Ihnen hier die besten wilden Pflänzchen für Ihre Teetasse: von Birke bis Weißdorn.

*Hinweis:
Diese Rezepte sind
für gesunde Erwachsene
gedacht und eignen sich
nicht oder nur bedingt
für Kleinstkinder!*

■ von Angelica Back



März

Gänseblümchen

■ Das „ewig schöne“ (lat. *Bellis perennis*) Blümchen wächst auf Wiesen und an Wegrändern. Schon alleine der Anblick der vielen weißen Blütenköpfchen stimmt uns fröhlich und vermittelt ein Gefühl von sonniger Kindheits-erinnerung. Seine Wirkstoffe sind in der Tat stimmungsaufhellend, wie auch blut- und hautreinigend, was wir gut für eine Frühjahrskur nutzen können. Zudem können wir mit einem Blütentee auch unsere Abwehrkräfte stärken. Auch wenn's uns schon erwischt hat, hilft das Gänseblümchen mit schleimlösenden, entzündungshemmenden und harntreibenden Ingredienzen bei Schnupfen, Husten, Bronchitis und Blasenentzündung.

Für einen Tee 2TL Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser 10 min. ziehen lassen. Davon 2–3 Tassen täglich trinken.

Huflattich

■ Der Huflattich wächst an Wegrändern und Böschungen und wurde schon von unseren Ahnen als entzündungshemmendes, schleimlösendes, auswurförderndes Mittel bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten und Bronchitis genutzt. Achtung: Der Tee ist jedoch nicht für Kinder, schwangere und stillende Frauen geeignet!

Tipp:

- Kann auch pur geknabbert oder auf Salate, Gemüse + Kartoffeln gestreut werden
- Bei Insektenstichen die frische Pflanze etwas zerdrücken und auflegen = stillt den Juckreiz + lindert Schwellungen

*Blätter + Blüten:
März–Juni*

*Blüten:
März–April
Blätter:
Mai–September*

Für einen Tee 2TL Blüten und/oder Blätter (eventuell noch mit Spitzwegerich gemischt) mit 1 Tasse kochendem Wasser 10 min. ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich trinken.



Löwenzahn

■ Der Löwenzahn, oft zu Unrecht als Unkraut verschrien, ist vollgepackt mit Vitalstoffen: viel Beta-Carotin und Vitamin C (100g seiner Blätter decken mindestens die Hälfte unseres täglichen Vitamin C Bedarfs!), ebenso eine ganze Reihe von wichtigen Mineralstoffen. Entwässernd, harntreibend, entgiftend und blutreinigend ist er ideal für eine Frühjahrs- oder Fastenkur. Wer auf Kaffee verzichten will oder muss, hat mit Löwenzahn auch einen guten Ersatz, denn er gilt als Muntermacher, der zudem morgens noch den Stoffwechsel vieler Organe ankurbelt. Als Begleiter zum Mittagessen hilft der Tee, Verdauungsbeschwerden vorzubeugen.

1–2 TL Blüten und Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser 10 min. ziehen lassen. 1–3x täglich trinken.

Tipp:

- Die Blätter sind eine super Zutat für Smoothies und Suppen, mit ihren gesunden Inhaltsstoffen werten sie auch jeden Salat auf, dazu noch ein paar Blütenköpfe (nicht nur) für die Optik.



Foto: ©Shana Novak/Gettyimages

Blätter + Blüten:
März–Juni

Vogelmiere

■ Ihren lateinischen Namen „Stellaria media“ hat das kleine, zarte Kraut durch die hübschen weißen, sternförmigen Blütchen erhalten. Nur bei sonnigem Wetter öffnet sie diese, bei trüber Witterung bleiben sie geschlossen. Die Pflanze wächst oft an Wegrändern, breitet sich aber auch gerne im Garten oder in Blumentöpfen aus. Sie steht nicht einzeln, sondern gruppiert sich zu teppichartigen Polstern. Auch die Vogelmiere ist ein heimisches „Superfood“: In 100 g stecken 115 mg Vitamin C, das ist mehr, als in den meisten Gemüsesorten enthalten ist. Daneben enthält das hübsche Kraut noch eine lange Reihe wichtiger Vitamine und Mineralstoffen. Diese wirken u.a. blut- und hautreinigend, harntreibend, schleimlösend und anregend auf unseren Stoffwechsel.

Für einen Tee 1 EL Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser 10 min. ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich trinken.

Tipp:

- Schmeckt sehr angenehm saftig-mild, daher am besten unterwegs frisch knabbern oder unter den Salat mischen

Blätter + Blüten:
März–Oktober





Ab April

Gundelrebe/Gundermann

■ Trotz schöner violetter Blüten und herzförmiger Blätter wird das kleine Kraut oft übersehen. Wer aufmerksam ist, kann es fast überall finden. Es kann bei Erkältung mit Halsschmerzen, Husten und Bronchitis helfen, wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Zahnfleisch- und Blasenentzündung.

1 EL Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser 10 min. ziehen lassen, 2 Tassen täglich trinken.

Blätter + Blüten:
April–Juli

Tipp:

- Bei kleinen Wunden die frische, zerdrückte Pflanze auflegen.



Blätter:
April–Mai

Birke

■ Auch die Birke wird schon lange mit dem Frühling assoziiert. Die entwässernden, harntreibenden, blutreinigenden, entgiftenden Wirkstoffe ihrer Blätter eignen sich perfekt für eine Frühjahrskur. Sie fördern das Wohlbefinden und schenken ein besseres Hautbild.

Für einen Tee 1 EL junger Blätter mit 1 Tasse heißem Wasser 15 min. ziehen lassen. 3–4 Tassen am Tag trinken, im Rahmen einer Kur auch bis zu 2 Liter täglich.

Blätter:
April–Juni

Tipp:

- Mildert Juckreiz und Schwellungen bei Insektenstichen, desinfiziert und stillt blutende Wunden. Hier einfach zerdrückte Blätter auflegen.

Spitzwegerich

■ Schon sehr lange ist der Spitzwegerich ein ständiger Begleiter der Menschen und wie sein Name vermuten lässt, finden wir ihn an Wegesrändern, aber auch auf Wiesen und in Gärten. Er wird hauptsächlich für Rachen-, Kehlkopf- und Nebenhöhlenentzündung verwendet. Hier wirkt er antibakteriell, antiseptisch, entzündungshemmend, reizlindernd und auswurfördernd.

Für einen Tee 2 TL Blätter und 1 Tasse heißes Wasser 10 min. ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich trinken.

Waldmeister

■ Wie es der Name andeutet, finden wir den Waldmeister in den Wäldern. Der bekannte Geruch entfaltet sich jedoch erst, wenn das Kraut welkt. Er wirkt entspannend und beruhigend bei Schlafproblemen, Ängsten und Nervenschwäche. Wer allerdings blutverdünnende Medikamente einnimmt, sollte Waldmeister meiden!
1TL Blüten und Blätter mit 1 Tasse kaltem Wasser über Nacht ziehen lassen, abseihen und eventuell leicht erwärmen. 1–2 Tassen täglich trinken.

Weißdorn

■ Den Weißdornbusch finden wir in Laubwäldern und an vielen Wegrändern. Er gilt als großer Heiler bei Herz-Kreislauf-Problemen. Hier wirkt er durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, gefäßerweiternd und allgemein stärkend. Zudem beruhigt er bei Schlafproblemen, Nervosität, Stress, Ängsten und Trauer.
1–2TL Blüten und Blätter mit 1 Tasse heißem Wasser 10–15 min. ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich trinken.

Schlehdorn

■ Den Schleh- oder Schwarzdorn findet man ebenfalls an Wald- und Wegrändern. Markant sind die kleinen, weißen Blüten, die noch vor dem Blattaustrieb erscheinen und die vielen spitzen, schmalen Dornen an seinen Ästen. Bei Frühjahrsmüdigkeit oder nach einer Krankheit wirken die Blüten kräftigend, sie stärken unseren Körper bei (fiebrhafter) Erkältung, lösen Magenkrämpfe und sind ein sanftes Abführmittel.
Für einen Tee 1EL und 1 Tasse 60–70 °C heißes Wasser 10 min. ziehen lassen. Mit den Blüten trinken.

Tipp:

- Das frische, zerdrückte Kraut wirkt schmerzstillend, wenn es auf Brandwunden oder bei Kopfschmerzen auf die Stirn gelegt wird.

Blätter:
April–Juni
Blüten:
Mai–Juni

Blätter:
April
Blüten:
Mai–Juni



Foto: © Creative-Family/Gettyimages

Blüten:
April–Mai

Buchempfehlung + hilfreiche Links

- **Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen und verwenden** (Fleischhauer/Guthmann/Spiegelberger, AT-Verlag) >> Gut aufgebautes Buch, auch für Laien
- <https://www.kostbarenatur.net/> >> Schöne Website mit vielen Wild- und Heilpflanzen und deren Zubereitung
- <https://www.pflanzen-vielfalt.net/> >> Umfangreiche Pflanzenportraits mit vielen Fotos zur Bestimmung
- Pflanzenbestimmung/Botanikgemeinschaft: <https://www.facebook.com/groups/966625196769252> >> Sehr hilfreiche Gruppe bei Facebook mit über 24.000 Mitgliedern