



*Unsere wichtigsten
Herbstfrüchte*





Die Brombeere

Rubus fruticosus

Rosengewächse

Die Brombeere ist oft im Wald oder zwischen Feldern zu entdecken mit ihren stacheligen, bogenförmigen kräftigen Trieben. Die **Blätter** sind 3- bis 7 zählig gefingert mit eiförmigen Teilblättern, welche einen gesägten Rand haben. Oben sind sie meist grün und unten weißlich behaart. In der Mitte gibt es einen stacheligen Streifen. Die **Blüten** sind weiss bis hellrosa und haben 5 Blütenblätter. Ab August gibt es dann die herrlichen **schwarzen Sammelfrüchte**.

Verwechslungsgefahr:

Es gibt die Kratzbeere (*Rubus caesius*) mit welchem man die Brombeere verwechseln könnte. Sie ist blaubereift und hat dünne, nadelartige Stacheln. Das Gute ist, man kann sie genauso verwenden. Sie schmeckt nur etwas herber als die Brombeere.

wilde Küche: :

Die Früchte:

- natürlich am besten gleich nach dem Pflücken in den Mund
- aber auch in herrliche Marmelade
- oder in Quarkspeisen
- in Saft, Gelee, Wein, Likör, Essig....

Aus den Blättern:

- Sammeln als Grundstock für den Jahrestee oder wenn sie ganz jung sind in den Salat oder ebenfalls entsaften.

Geschmack: Blätter herb zusammenziehend und die Früchte herrlich sauer/ süß

Volksheilkunde:

Blätter:

Die Blätter enthalten viele Gerbstoffe und wurden deshalb in der Volksheilkunde gerne bei Durchfällen verwendet. Aber auch als Gurgelwasser bei Mundraumentzündungen.

Früchte:

Früchte enthalten sehr viel Provitamin A, E und B-Vitamine, aber auch Mineralstoffe wie Zink, Kupfer und Mangan. (Kupfermangel soll ein Auslöser bei Alzheimer sein). Weiter sollen sie viele Antioxidantien enthalten, was unseren Körper vor dem Älterwerden schützt.



Die Brennnessel

Urtica dioica

Brennnesselgewächse

Die Brennnessel hat einen vierkantigen Stängel.

Die Blätter sind dunkelgrün und stehen sich immer paarweise gegenüber (kreuzgegenständig). Sie sind länglich/ eiförmig am Ende zugespitzt - der Rand ist grob gesägt.

Sie ist zweihäusig - das bedeutet es gibt männliche und weibliche Brennnesselpflanzen. Man erkennt dies bei der Blüte. Die weibliche Blüte ist eher graugrün und die männliche ist eher gelblichgrün. Ab August sieht man an den weiblichen Pflanzen die Früchte rispenartig von den Blattachseln herabhängen

Verwechslungsgefahr:

Es gibt bei uns noch die kleine Brennnessel - Urtica urens

Sie gehört auch zu den Brennnesselgewächsen.

Sie kommt jedoch relativ selten vor. Es ist eine einhäusige Pflanze mit kleinen Blütenrispen.

Sie ist jedoch genauso verwendbar

wilde Küche: :

Blüten:

kann man ebenfalls im Salat verwenden, aber ich lasse sie lieber zu Samen reifen

Blätter:

Die Blätter passen wunderbar in alle Gemüsegerichte, man kann sie auch wie Spinat zubereiten, als Pesto, als Smoothie, als Eis, im Salat, Tee, und eigentlich in fast allen Gerichten

Samen:

Herrlich in Müsli, Salate, Brote einbacken, mit Salz vermörsern, Tinktur, Energiekugeln, Deko,....

Geschmack:

Blätter haben einen würzigen, intensiven, aber feinen Geschmack und Samen sind nussig

Wildes Rezept: Kartoffel-Brennnessel-Suppe

Sie ist wild, einfach, gesund, leicht und schnell gemacht.

Ihr benötigt dafür folgende Zutaten:

- frische Brennnesseltriebe (am besten die oberen 10-15 cm – im Frühjahr kann man die frischen Brennnesseln komplett verwenden)
- Kartoffeln
- Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht)

Zubereitung:

- Wasser zum Kochen bringen (ich mache das immer im Wasserkocher)
- währenddessen Kartoffeln schälen und zu Würfel schneiden
- Brühe in das sprudelnd kochendes Wasser geben
- Kartoffeln zugeben
- 10 Minuten köcheln lassen
- Währenddessen Brennnessel waschen und kleinschneiden (mit Handschuhe)
- wenn Kartoffel fast fertig sind die Brennnessel zugeben
- 1-2 Minuten mit köcheln
- vom Herd nehmen und servieren

Wenn man Histaminintoleranz hat, sollte man mit der Brennnessel vorsichtig sein. Auch wenn man sie noch nie gegessen hat, bitte vorsichtig mit einem kleinen Blattstückchen nähern. Denn die Brennnessel enthält auch viel Eiweiß und kann allergische Reaktionen auslösen.

Da sie Kaliumsalze enthält, sollten jedoch Menschen mit einer Herzinsuffizienz vorsichtig sein. Dies gilt auch bei anderen Erkrankungen, wie zum Beispiel bei Ungleichgewichten des Wasserhaushalts im Körper. Es ist immer wichtig, sich vorab mit seinem Arzt zu besprechen, denn dieser Artikel ersetzt keine medizinische Beratung.

Volksheilkunde:

Die Brennnessel ist die Königin der Wildpflanzen und hat fast in allen Sparten die meisten Inhaltsstoffe. Aus diesem Grund ist sie auch ein wichtiger Teil der Volksheilkunde und wurde schon immer gern eingesetzt, bei:

- rheumatischen Beschwerden
- Nierenleiden
- Bauchspeicheldrüsenstärkend (Enzymproduktionerhöhend)
- Gallenerkrankungen
- Schuppen und fettige Haare
- blutreinigend, harntreibend, engiftend, Blutzuckersenkend, stoffwechselanregend
- wundervoll bei Frühjahrskuren
- bei Eisenmangel
- Prostatabeschwerden



Kornelkirsche

Cornus mas
Hartriegelgewächs

Es handelt sich um einen Strauch, welche ca 6 m erreicht und welcher gern als Heckenpflanze zu entdecken ist.

Im Februar/ März zeigen sich seine kleinen gelben Blüten noch vor dem Laub, wie sie in kugeligen Dolden an den Ästen sitzen.

Die Blätter sind glattrandig oval und stehen sich gegenüber. Die Oberseite glänzt meist etwas und unten sind sie oft ein wenig behaart. Die Blätter selbst haben vorwiegend 8 bogenförmig zur Blattspitze zulaufende Blattadern und machen sie so sehr markant.

Die Rinde des Stammes ist meist schuppig und blättert gern ab.

Verwechslungsgefahr:

Es ist mir keine Pflanze bewusst, mit der man die Kornelkirsche verwechseln kann. Es gibt natürlich mehrere Pflanzen mit roten Früchten im Herbst. Aber einfach die Merkmale der Früchte und der Blätter genau anschauen. Ich sage auch immer. Im ersten Jahr lerne ich eine Pflanze kennen im gesamten Jahreslauf und im zweiten Jahr weiß ich wo sie steht und sie ist schon eine alte Vertraute.





wilde Küche: :

Blüten:

sammeln für Tee

Blätter:

sammeln für Tee

Früchte:

Aus den Kornelkirschen - in manchen Gegenden wird es auch Dirndl genannt - kann man:

- feine Marmelade oder Gelee herstellen
- direkt essen, die reifen Früchte schmecken am feinsten und weniger sauer
- in Salz oder in Essig einlegen - und später "falsche Oliven" daraus herstellen
- Sauce kochen
- Likör, Wein oder einen Saft herstellen
- Trocknen für Tee

Geschmack:

Die Früchte sind säuerlich - ähnlich wie die Johannisbeere

Volksheilkunde:

In der Volksheilkunde hat die Kornelkirsche ebenfalls Verwendung gefunden. Sowohl die Frucht im Herbst, als auch die Rinde gelten als fiebersenkend und auch zusammenziehend.

So wurden Knospen, Blätter und Rinde auch gern bei äußerlichen Wunden verwendet. Man hat auch gern eine wundheilende Salbe hergestellt um Krampfadern zu begegnen.

Innerlich wurde sie gern bei Magenproblemen angewandt. Hildegard von Bingen sagte schon, dass die Frucht der Kornelkirsche einen kranken wie auch gesunden Magen stärke.

Süss-Sauer einlegen in Essig
Eine Mischung aus 500 ml Essig 100 g Honig und 1 TL Salz herstellen. Kornelkirschen darin kurz aufkochen und 10 min bei kleiner Hitze köcheln. Danach gleich in Gläser abfüllen.



Schlehe, Schwarzdorn

Prunus spinosa
Rosengewächse

Schlehen sind Heckenpflanzen. Es gibt Gebiete, wo sie sehr stark vertreten sind, zb. auf der schwäbischen Alb findet man sie sehr viel. Aber auch in anderen Gegenden wird sie wieder verstärkt angepflanzt.

Den Namen Schwarzdorn hat sie zu Recht, denn sie ist ein sehr dorniger Strauch mit **schwarzer Rinde**. Im Frühjahr blüht sie schon bevor die Blätter erscheinen wunderschön weiss mit kleinen **Blüten** mit 5 Blütenblättern. Wenn man von ihnen kostet schmeckt man ein feines Bitter-Mandel-Aroma.

Später kommen dann die **Blätter**. Sie sind länglich oval und am Rand fein gesägt. Im Herbst zeigen sich dann ihre wundervollen **blauschwarzen Früchte**. Es sind prall gefüllte Kugeln mit einem Kern im Inneren.

Wenn man eine der Kugeln kostet, zieht es einem ganz schön den Mund zusammen. Dies liegt an den **Gerbstoffen**. Wenn einmal ein Frost über die Hecken gegangen ist, gehen die Gerbstoffe zurück in die Pflanze selbst und je länger die Früchte am Strauch hängen, umso köstlicher werden sie.

Verwechslungsgefahr:

Mir ist keine Pflanze bekannt mit der sie verwechselt werden könnte.

Im Frühjahr könnte man die Blüte evtl. verwechseln mit anderen Prunusgewächsen.





wilde Küche: :

Blüten:

man kann die Blüten in Milch einlegen oder sie "verzuckern" indem man sie in Zuckerwasser legt und dann trocknen lässt, oder sie einfach für den Jahrestee sammelt.

Blätter:

frische Blätter sind eine feine Beilage in Salate oder auch für Tee. Früher hat man daraus auch Rauchtabak hergestellt

Früchte:

Aus den Früchten wird Likör hergestellt oder man entsaftet sie. Ein feines Mus kann man ebenfalls aus ihnen zaubern

Die Samen sollte man nicht verwenden, da in ihnen Blausäureglykoside enthalten sind.

Geschmack:

Die Früchte sind sehr adstringierend (zusammenziehnd) Der Geschmack ist einzigartig und für mich schwer mit etwas Bekanntem zu beschreiben, ausser eben nach Schlehe

Volksheilkunde:

Die Blüten enthalten Spuren von Blausäureglycosiden (also nicht zu viele verwenden) und wirken sanft abführend und entwässernd. Auch eine Husten lindernde Wirkung wird ihnen nachgesagt.

Ein Saft aus den Schlehenfrüchten wurde gern bei Schleimhautproblemen im Mundbereich angewandt und auch zur Stärkung nach der Geburt.





Schwarzer Holunder

Sambucus nigra

Geißblattgewächse

Der Holunder ist auch eine sehr wichtige Pflanze unserer Vorfahren. Auf keinem Hof durfte der Holunderbaum fehlen, denn er galt als Sitz der Ahnen und hielt Krankheiten vom Hof fern und bewahrte auch Haus und Hof vor Unheil

Er ist aber auch in unseren Wäldern viel zu finden. Er kann strauchartig wachsen und bis zu 15 Metern hoch werden. Seine hellbraune Rinde ist sehr charakteristisch mit ihren Korkwarzen. Innen in den Ästen befindet sich ein weißes Mark. Die Blätter setzen sich aus 5-7 Teilblättern zusammen, wobei jedes Einzelne eiförmig und am Rand gesägt ist. Er blüht mit seinen weißen Scheindolden mit gelben Staubblättern. Im Herbst zeigen sich dann die Früchte, welche von grün nach tiefschwarz übergehen.

Verwechslungsgefahr:

Es gibt den Zwerg-Holunder den Attich. Man kann ihn aber gut abgrenzen, da er nicht verholzt, sondern jedes Jahr neu wächst. Seine Blüten recken die Dolden auch mehr nach oben und sind auch eher weiss/ rosa gefärbt. Auch die Früchte recken sich eher dem Himmel zu anstatt wie beim Holunder sich sanft der Erde zuzuneigen. Er ist giftig und sollte nicht verwendet werden. Es gibt auch noch den roten Holunder, *Sambucus racemosa*. Seine Kerne sind leicht giftig und sollten entfernt werden

Hier die Blüte des Zwergholunder:



Der rote Holunder:





wilde Küche: :

Blüten:

Aus den Blüten kann man lecker Blütenküchlein backen. Die Scheindolden in Pfannkuchenteig tauchen und in der Pfanne ausbacken.

Am bekanntesten ist das Holunderblütenwunder - ein Sirup aus den Blüten. Sie sind aber auch herrlich in Wein, Essig, und für Tee

Früchte:

In kleinen Mengen darf der Holunder auch roh gegessen werden. Herrlich ist ein Saft aus den tiefschwarzen Früchten. Ich bewahren in auf und im Winter, wenn sich eine Erkältung zeigt wird er hervorgeholt und ist herrlich stärkend.

Eine Holunder-Fruchtaufstrich ist auch eine feine Sache

Geschmack:

fruchtig aromatisch sind die Früchte und süsslich intensiv die Blüten

Volksheilkunde:

Die Blüten des Holunders wirken schweisstreibend. Sie sollten also im Frühjahr gesammelt werden und helfen im Herbst/ Winter.

Eine wundervolle Kombination mit Lindenblüten

Die Früchte enthalten viele Anthocyane und gelten als antioxidativ und stärken den Körper im Ganzen

Die Rinde wurde zum abführen eingesetzt und die Blätter gelten als Blutreinigend





Vogelbeere

Eberesche

Sorbus aucuparia

Rosengewächse

Im Frühjahr entdecken wir die Vogelbeere mit ihren wundervollen gelbweissen, auch ein **Scheindolden** stehenden duftenden feinen Blüten.

Später reifen dann die **orangeroten Früchte**, welche wie kleine Äpfelchen aussehen am Strauch oder auch Baum, welcher bis zu 10 Meter gut hoch werden kann. Es ist ein lichter, leichter Baum mit seinen luftigen Blättern, welche sich aus 9-19 schmalen zugespitzten Teilblättern zusammensetzt. Die **Rinde** ist glatt und hellgrau.

Es ist eine Freude sich in der Nähe dieses Baumes zu befinden, denn er strahlt **Leichtigkeit und Freude** aus. Man möchte fast unter ihm beginnen zu tanzen.

Blüte der Vogelbeere



Verwechslungsgefahr:

Ich kenne keine Pflanze mit welcher man die Vogelbeere verwechseln kann. Es gibt noch mehrere Pflanzen mit roten Früchten, aber es gilt wie immer, alle Merkmale zu betrachten und so auch die Blätter.



wilde Küche: :

Blüten:

Die Blüten kann man mit Zucker vermörsern und daraus wiederum Süßspeisen herstellen Sie sind aber auch gut für einen Tee zu sammeln

Blätter:

Die Blätter können ebenfalls in Tee Verwendung finden

Früchte:

Die Früchte enthalten die Parasorbinsäure, welche sich durch Frost und Hitze teilweise in Sorbinsäure umwandelt und dadurch verträglicher wird. So kann man ein Mus, Getränke, oder einfach getrocknet zum Naschen verwenden Roh sind die Früchte in größerer Zahl jedoch nicht bekömmlich und würde nur Magenverstimmungen hervorrufen

Geschmack:

Die Blüten sind mandelartig süß und die Früchte sind intensiv sauer und bitter zugleich

Volksheilkunde:

Die Früchte enthalten sehr viel Vitamin C, welches sogar nach dem Kochen noch zu Teilen enthalten ist. Es war also schon immer eine gute Vorbeugung gegen Skorbut und Erkältungen

Sie wirken auch antimykotisch und antibakteriell

Sie wurden auch bei Rheuma und Gicht eingesetzt

Die Blätter sind als Tee blutreinigend, und Harnwegeunterstützend





Esskastanie, Marone

Castanea sativa
Buchengewächse

Auf Korsika habe ich sehr viele Esskastanien entdeckt. Bei uns sind sie auch öfters mal an Waldrändern zu finden. Es handelt sich um einen stattlichen Baum, welcher bis zu 25 Meter hoch und 500 Jahre alt werden kann. Auf Sizilien gibt es wohl sogar eine Esskastanie, welche auf 2000 Jahre datiert wird. Ich muss dann oft schmunzeln, wenn ich sie in Vorgärten entdecke, und frage mich, ob dies den Pflanzern wohl bewusst ist.

Sie hat mit der Rosskastanie nichts zu tun. Im Frühjahr kann man die **weißen Blütenstände** sehr gut erkennen (siehe Bild unten) Sie sind für die Bienen eine wundervolle Nahrungsquelle. Der Baum beginnt jedoch erst im Alter von ca. 20 bis 30 Jahre zu blühen.

Aus ihnen bilden sich die **stacheligen Früchte**. Sie sind zunächst grün und werden später bräunlich und in ihrem Inneren beinhalten sie eine **glänzenden glatten Samen** (siehe oben). Die Wildformen sind meist nicht sehr groß, aber wirklich sehr lecker.

Blüte der Esskastanie



Verwechslungsgefahr:

Ich kenne keine Pflanze mit welcher man die Esskastanie verwechseln kann.



wilde Küche: :

Maronen-Gerichte sind viele zu finden.

Man befreit die glatten Samen dazu von ihrer stacheligen Hülle, ritzt die Schale etwas ein und röstet sie über dem Feuer oder im Backofen. Ein Duft nach Weihnachtsmarkt zieht dann durchs Haus.

Man kann sie aber auch in Gerichten kochen und backen oder zu Mus verarbeiten.

Auch kann man sie kleinschneiden und rösten und somit als Kaffeeersatz verwenden.

Wenn man sie zu den Speisen gibt, hat sie eine eindickende Wirkung, das kann man sehr gut bei Suppen oder Saucen anwenden.

Geschmack:

ich sage immer Weihnachtsmarkt - nussig und süß

Volksheilkunde:

Auch in der Volksheilkunde ist die Esskastanie bekannt. Die Blätter enthalten viele Gerbstoffe. So fanden sie Einsatz bei Durchfallerkrankungen, bei Entzündungen im Mundraum und wurden gerne bei Hustenerkrankungen eingesetzt.

Die Früchte selbst sind sehr nahrhaft und stärkend und haben durch manchen Nahrungsengpass hindurchgeholfen





Eiche

Quercus

Buchengewächse

Es gibt verschiedene Eichenarten, hier zähle ich ein paar auf, aber es gibt noch mehr:

- Kork-Eiche (Quercus suber)
- Stiel-Eiche (Quercus robur)
- Trauben-Eiche (Quercus petraea)
- Roteiche (Quercus rubra)
- Ungarische Eiche (Quercus frainetto)
- Zerr-Eiche (Quercus cerris)
- Flaum-Eiche (Quercus pubescens)

Das Schöne ist, dass alle mitteleuropäischen Eichelarten verwendet werden können.

Die **Blätter** der Eichen sind immer etwas anders, aber eines haben sie gemeinsam, die bilden im Herbst ihre **Früchte** aus. Diese Früchte sind die **Nahrungsquelle für die Tiere des Waldes** und bringen sie gut durch den Winter. Ungefähr alle 3 Jahre gibt es ein "Mastjahr" und es gibt eine solche Fülle an Eicheln im Wald, dass wir uns auch bedienen dürfen an ihren Früchten.

Am meisten Freude macht es bei der Zerr-Eiche, da ihre Früchte am größten sind. Für die Zubereitung müssen wir die **Schale entfernen** und dies ist viel Arbeit. Da steht man schon einmal meditativ auf dem Balkon und schält sich eine Portion.





wilde Küche: :

Die Frühlingsblätter können zum Strecken von Mehl verwendet werden. Ein Genuss sind aber die Eicheln selbst. Ich habe dieses Gericht bei einem meiner Lehrer Dr. Markus Strauss kennen- und liebengelernt.

Die Querculese

Es ist nichts Anderes als Spaghetti Bolognese, bei welcher das Hackfleisch mit Eichelhack ersetzt wird. Allen, welchen ich dieses Lieblingsgericht schon gekocht habe, sind sehr erstaunt über diese lecker Speise

Geschmack:

nussig

Volksheilkunde:

Die Eicheln enthalten sehr viel Gerbstoffe und Triterpene und in den Früchten ist auch viel hochwertiges Öl enthalten. Genau dieses Öl hilft den Tieren gut über den Winter zu gelangen.

Aufgrund des hohen Gerbstoffgehalts wurde ein Eicheltee auch immer gern zum Gurgeln bei Mundentzündungen oder auch als Sitzbad bei Hämorrhoiden verwendet.



Für äußerliche Waschungen
4 EL der Rinde und Blätter mit
300 g Wasser 15 Minuten
kochen, auf Körpertemperatur
abkühlen lassen und
verwenden



Haben Dir
die Infos
gefallen?

Dies war nur ein kleiner Einblick in die Welt meiner Rezepte. Ich bin Mutter, Heilpraktikerin, Seelentherapeutin, Qigonglehrerin, Naturliebende, Erdhüterin, Seelenreisende und Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen.

Ich liebe die Natur und all die Pflanzen. Es ist wunderbar, was wir von ihr bekommen können. Es ist Nahrung durch ihre wundervollen essbaren Wildpflanzen, aber auch Heilung für unseren Körper durch die Heilwirkung der Pflanzen, aber auch Halt für unseren Geist und unsere Seele bei einem Waldspaziergang. Die Natur ist für uns da, sie ist geduldig mit uns und trägt und begleitet uns.

Hast Du daran Interesse, dann trage Dich doch einfach zu meinen wöchentlichen Impulsen zu Themen rund um die Natur, Wildpflanzen mit Rezepten, aber auch Qigong und Seelentherapie. Es ist meine bunte Mischung, mit welcher ich die Menschen wieder ins Strahlen bringen möchte.

Wenn aber Newsletter nicht so das Richtige für Dich sind.
Ich teile mein Wissen auch an diesen Stellen
Vielleicht bis bald
Heike



www.Strahlemensch.de



[@strahlemensch.de](https://www.instagram.com/@strahlemensch.de)



[StrahleMenschimLeben](https://www.pinterest.com/StrahleMenschimLeben)



[Strahlemensch](https://www.youtube.com/Strahlemensch)