



# NewsLetter

April 2017

## In dieser Ausgabe

Bergenieen	2
Pflanzliche Invasoren: Südafrikanisches Greiskraut	3
Büchertisch	4
Eisenhut	5
Gänseblümchen	6
Lilien	7
(Un)kräuter im Garten - Löwenzahn	8





# Bergenieen

*Bergenia crassifolia*

Zehn Arten, und alle aus Asien stammend. Die erste Pflanze, die im achtzehnten Jahrhundert nach England kam, war die Siberianische *Bergenia crassifolia*, und die hat sich mit der Zeit dann in Europa selbstständig gemacht, die Botaniker sagen dazu: Sie hat sich naturalisiert.



*Bergenia ciliata*

Die seit 1820 bekannte *Bergenia ciliata* stammt aus dem Himalayagebiet, wo sie auf "einstigen Brandstätten, Kahlschlägen und Alpenweiden besonders üppig gedeiht". Sie ist von den Züchtern erst um die Jahrhundertwende des vorigen Jahrhunderts ins Visier genommen worden. Die damals daraus entstandenen Hybriden wie 'Abendglut' und 'Silberlicht', werden auch heute noch angeboten.

Engländer kennen die Pflanze, die große, glänzende Blätter hat, unter dem Namen 'Elefantenohr'. Gertrude Jekyll, die große Dame des englischen 'Gemischten Beetes', liebte die Bergenie besonders innig; sie pflanzte sie zusammen mit Christrosen und zum vorzeitigen Blühen vorbehandelten Hyazinthen in große Schalen. Sie schätzte die dekorativen Blätter der Bergenie in den Beeten; die können nämlich wunderbar eventuelle „Löcher“ bereits verblühter Pflanzen überbrücken.

Bergenie sind nie eine modische Pflanze gewesen. Dabei sind sie sehr dankbare Blüher. Im Tal öffnen sie zeitig, bereits ab Mitte März ihre Blüten und blühen dann bis anfangs Mai. Im Herbst gibt's manchmal überraschend eine Nachblüte.

Bei mir wachsen Bergenie im Halbschatten und in voller Sonne. Meine Mutter hatte von einer Nachbarin ein Wurzelstück geschenkt bekommen. Daraus entwickelte sich mit der Zeit ein acht Meter langes Beet, weil Jahr um Jahr im Herbst einige Rhizome weiterverpflanzt wurden, bis die erwünschte Länge erreicht war.

Ich habe dazwischen Schwertlilien gepflanzt, *Iris germanica*, und finde den Kontrast zwischen silbrigrosa Bergenie- und dunkelblauer Irisblüten reizvoll, und auch der Anblick der breiten, flachen, am Boden liegenden



Blätter der Bergenie und der schmalen, spitzigen, nach oben zeigenden Blätter der Schwertlilien finde ich optisch gelungen.

Die friedlichen Bergenie sollte man in Ruhe lassen: Unruhige Gärtnerhände stören ihre stetige und freundliche Entwicklung. Einzige Maßnahme: die Rhizome müssen alle paar Jahre mit Kompost- Erde bedeckt, oder wieder ins aufbereitete Beet zurückversetzt werden, das sie gerade auf immer verlassen wollten.

Bergenie sind mit jeder Erde, jedem Plätzchen zufrieden; am liebsten gedeihen sie im Halbschatten, auch unter Sträuchern und Bäumen. Äußerst genügsam, nehmen sie jedoch mit dem Vorlieb, was ihnen geboten wird. Nur Nässe und Feuchtigkeit mögen sie nicht. Gelegentlich wäre ihnen recht, dass jemand die älteren Rhizome mit fetter Mysterde bedeckt. Die Rhizome drücken sich nämlich, wie bereits gesagt, mit der Zeit an die Oberfläche und versuchen, weiterzuwandern.

Zu jeder Zeit kann ein Wurzelteil aus der Erde geholt und in ein anderes Beet verpflanzt werden: eilends wurzelt er und treibt Blätter. Wenn das vorhersehend im Herbst geschah, kriegt die neue Pflanze bereits im nächsten Frühjahr Blüten.

Wer seine Gartenlust am Balkon oder auf einer Terrasse ausleben möchte, kann Bergenie in Behältern ziehen. Flache Schalen eignen sich gut. Gute Drainage und Halbschatten sind erwünscht. Sünden wie Wassermangel und Schlampereien beim Umtopfen werden großzügig verziehen. Es braucht einer nicht über den berühmten grünen Daumen zu verfügen: Bergenie wachsen wirklich immer.



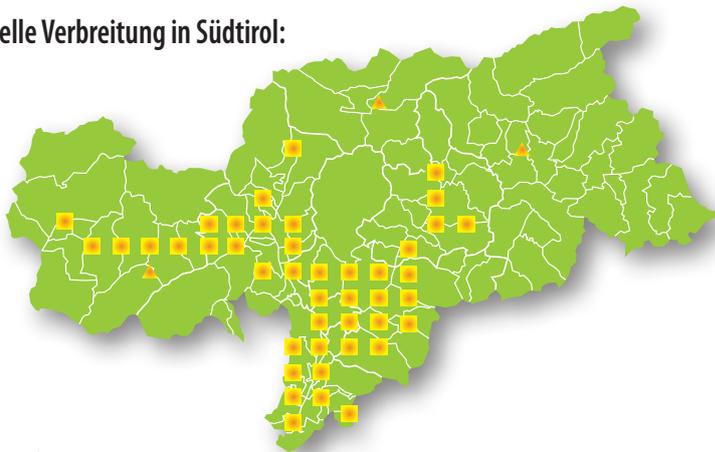
# Neophyten – pflanzliche Invasoren

## Südafrikanisches Greiskraut

Wissenschaftlicher Name: *Senecio inaequidens*  
 Italienischer Name: *senecione sudafricano*

Diese, für das Vieh giftige Art wurde ungewollt mit dem Handel von Schafwolle aus Südafrika eingeschleppt. In unseren Regionen verbreitet sie sich hauptsächlich entlang von Straßen und Bahnlinien, bzw. auf offenen Standorten und bis jetzt nur gelegentlich auf Wiesen oder Weiden.

### Aktuelle Verbreitung in Südtirol:



### Herkunft

Die Art stammt aus Südafrika. Sie besiedelte ursprünglich steinig-felsige Partien der steilen, feuchten Grasland-Hänge und steinige Ufer von Fließgewässern zwischen 1400 und 2860 m. Heute kommt die Art auch auf anthropogenen Standorten, wie Brandflächen und Ruderalstellen, an Straßenrändern usw. vor und ist im gesamten südlichen Afrika weit verbreitet. Sie besiedelt dabei ein weites Spektrum an Standorten von trocken bis nass, steinig bis tonig, offen bis beschattet.

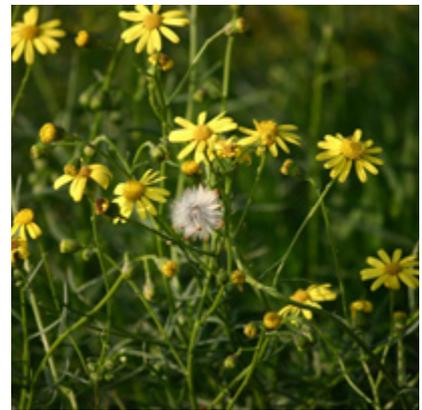
### Heutige Verbreitung

*Senecio inaequidens* wurde mit Schafwolle aus Südafrika an verschiedene Orte in Europa gegen Ende des 19. Jhd. eingeschleppt. Lange Zeit verhielt sich die Pflanze unbeständig, oft nur mit wenigen Exemplaren an den Orten ihrer Einschleppung (meist Häfen) verbreitet. Seit den 1970er Jahren jedoch eroberte sie von Nordwesten Europas her in kurzer Zeit große Teile

Mitteleuropas. Oft bildet der Neophyt insbesondere entlang von Fernstraßen (Autobahnen) und Eisenbahnlinien auffällige, gelb blühende Massenbestände.

In Italien gehen Belege für den ersten Anbau dieser Pflanze im botanischen Garten von Florenz ebenso auf das Ende des 19. Jhd. zurück, erste Wildbestände sind aus dem Jahr 1947 in der Provinz Verona bekannt, von wo aus die Verwilderung schnell verbreitete. Erste Meldungen aus der Provinz Trient sind ab 1975 bekannt, wo bereits einige Stellen entlang des Etschtales besiedelt wurden.

In Südtirol kommt das Südafrikanische Greiskraut vor allem in den milden, tiefergelegenen Bereichen des Unterlandes, Etschtales und Eisacktales vor. Vor einigen Jahren ist das Greiskraut auch in den Vinschgau eingewandert. Einzelne Exemplare sind auch im Wipptal, Bruneck und Hinterpasseier bekannt.



### Merkmale

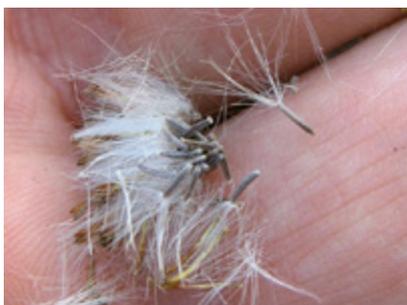
Mehrjährige Pflanze mit aufrechten Stängeln, welche zwischen 30 und 60 cm hoch werden können und ab der Basis stark verzweigt sind (Halbstrauch).



Die Blätter an den Zweigen sind schmal und lang (6-7cm lang, 2-3mm breit), ganzrandig oder fein gezahnt und am Rand oft eingerollt.



Die Blütenköpfchen (ca. 1,5-2,5 cm Durchmesser), sind endständig (1 Köpfchen pro Zweig), die Zungenblüten (am Rand des Köpfchens) und die Röhrenblüten (in der Mitte des Köpfchens) sind gelb. Die Blütezeit beträgt beinahe ein halbes Jahr, von Juli bis Dezember, mit je einer Spitze am Anfang und gegen Ende der Blühperiode.



Die Früchte (Nüsschen) sind mit einem Pappus (Haarkranz) versehen und können somit vom Wind weit verbreitet werden.

### Bedeutung

Das schmalblättrige Greiskraut ist eine mehrjährige Art, welche sich im Laufe der Zeit immer mehr verzweigt, mehr Blütenköpfe und mehr Samen bildet. (bis zu 30.000 Samen pro Pflanze und Jahr). Die Früchte werden dank dem Pappus (= auf Frucht gesetzter Haarkranz) mit dem Wind über weite Distanzen verbreitet.



Die Verbreitungskapazität und das Invasionsvermögen sind durch die exponentiell ansteigende Anzahl an Samen sehr groß. Das Risiko für natürliche Pflanzenformationen (Verdrängen der einheimischen Flora) ist dementsprechend groß. Zusätzlich produziert das Südafrikanische Greiskraut Alkaloide, welche sowohl für den Menschen als auch für das Vieh giftig sind. Die Gefahren dürfen von der Landwirtschaft nicht unterschätzt werden. Diese Pflanze kann Weideflächen erobern und wird somit zu einem Problem für die aufgetriebenen Tiere. Besonders Pferde reagieren sensibel. Teilweise unterwandert das Greiskraut auch Weinberge und wächst an den Rändern von Intensivkulturen.

Aufgrund der zahlreichen Blüten und der guten Nektarproduktion spielt das Südafrikanische Greiskraut auch als Trachtpflanze eine bedeutende Rolle. Die Alkaloide sind auch für die Bienen hoch giftig.

### Kontrollmethoden/ Bekämpfungsstrategien

Durch die hohe Samenproduktion ist die Verbreitungsgeschwindigkeit nach einmaligen Anwuchs sehr hoch. Deshalb gilt, wann immer möglich, die Pflanze vor der Fruchtbildung auszureißen. Größere Bestände können gemäht werden, wobei der wiederholte Schnitt die besten Erfolgsaussichten verspricht. Allerdings ist das Greiskraut sehr ausschlagsfreudig und kann sofort nach dem Ausreißen oder Mähen neue Triebe ausbilden.

Durch die Aussaat von heimischen Pflanzen nach dem Mähen oder auf offenen Flächen kann die weitere Ausbreitung eingedämmt werden.

Zurzeit hat die Abteilung Forstwirtschaft in Zusammenarbeit mit dem Versuchszentrum Laimburg Testflächen auf dem Vinschger Sonnenberg angelegt, um die effizientesten Maßnahmen gegen das Südafrikanische Greiskraut zu erforschen.

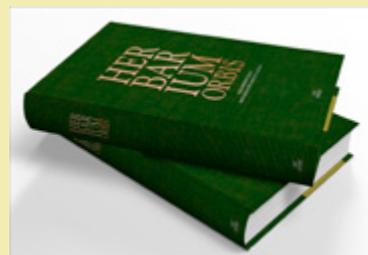
Text:

Autonome Provinz Bozen, Abteilung Forstwirtschaft/Neophyten <http://www.provinz.bz.it/forst/wald-holz-almen/3261.asp>



Foto Thomas Wilhalm

## Büchertisch



Ein wunderschönes, kostbar aufgemachtes Buch

### HERBARIUM ORBIS

das große Buch der Kräuter und Pflanzen, Ear Books, Edel Germany GmbH, Hamburg, 2016

Der Inhalt ist gegliedert nach kulinarischen Pflanzen, medizinischen Pflanzen, ökonomischen Pflanzen und Registern.



Die abgebildeten Herbarbögen sind großteils am Botanikinstitut Montpellier, einem der fünf wichtigsten Botanik Institute Europas, fotografiert worden, einige Bilder von Herbarbögen sind dem Bestand von Henry Saveur, Nancy, entnommen

  
GARTEN KULTUR  
ARBEITSGRUPPE IM SBZ

Der Newsletter erscheint sporadisch online unter <http://sbz.name/sbz/bei-uns/gartenkultur/>

Für den Inhalt dieser Ausgabe zeichnen Martha Canestrini De Biasi, Irene Hager, Gerlinde von Fioreschy, Berta Linter, Helga Salchegger

Gestaltung: Günther Schlemmer

Fotos: Günther Schlemmer, Pixabay, Wikipedia

# Eisenhut

Botanisch wird die Pflanze *Aconitum napellus* genannt. Der Volksmund nennt sie abwechselnd Odins Helm, Thors Hut, Trollhelm, Sturmhut oder Eisenhut; unter letzterem, streitbarem Namen ist diese Waldpflanze auch uns Tirolern bekannt. An der Namensgebung ist augenscheinlich die Form der tiefblauen Blüte schuld: Denn sie erinnert verblüffend wahrheitsgetreu an den Helm eines mittelalterlichen Söldners; im Besonderen an jenen des schwermütig blickenden Kriegers der Rembrandtschen Schule (welcher aus schwarzer Tiefe blinkende Todesahnungen wachruft).

Nicht nur die auf Kriegsgefahren deutende Namensgebung, sondern auch die Familie, die der Hahnenfußgewächse, sollte uns daran erinnern, dass Eisenhut tödliche Wirkung haben kann: es genügen ein bis vier Milligramm Aconitin, um einen Menschen zu töten. Dieses Alkaloid wirkt schmerzvoll lähmend auf das Nervensystem; Atem- und Herzstillstand sind Folgen einer Einnahme. Im Mittelalter wurden nur die schlimmsten Verbrecher gezwungen, Aconitin zu trinken. Der Giftbecher, der dem Philosophen Sokrates gereicht wurde, enthielt den weitaus sanfter wirkenden Schierlingssaft mit Laudanum (wirkt beruhigend) und Wein.

Die Griechen erzählten, dass der Geifer des Höllenhundes Cerberus, nachdem er von Herkules aus der Unterwelt entführt und angekettet worden war, sich in Aconitumpflanzen verwandelte.

Im Mittelalter wurde der Extrakt der Pflanze tropfenweise gegen Zahnschmerzen, Trigeminus- und Ischiasschmerzen eingenommen. Heute wird in der Heilkunde von dem Eisenhut Abstand genommen.

Aber niemand zwingt uns, die Blumen, die wir in unseren Garten pflanzen, mit Stumpf und Stiel aufzuessen. Dunkle Gedanken sind nicht Gärtnersache; sie sollen uns nicht hindern, Hübsches in den Garten zu holen.



Besonders sommers ist Blaublühendes im Garten rar. Warum also auf einen kleinen, dichten Horst Eisenhut verzichten, wenn geeigneter Platz vorhanden ist? Wie der Fingerhut, *Digitalis purpurea*, liebt *Aconitum* leicht sauren, feuchten Waldboden, viel Humus und auch den Halbschatten, wie ihn Bäume bieten können.

Wir kennen von dieser Pflanze mehrere Sorten, einheimische wie fremdländische. Sie werden oft in Gärtnereien angeboten.

Blau blühen *Aconitum japonicum* und *Aconitum autumnale*, gelb *Aconitum lycoctonum* und *Aconitum anthora*. Neue Exemplare erhält man durch Teilung der dicklichen Wurzeln, der Rhizome, im Herbst; in einigen Fällen, wie beim einheimischen *Aconitum napellus* und *Aconitum paniculatum*, auch durch Aussaat. Letztere ist aber eine nicht zu unterschätzende Geduldprobe.

In meinem früheren Garten – leider misslang die Umsiedlung in den jetzigen, hier sind Boden und Wasser zu kalkhaltig -, unter Sträuchern, von Jahr zu Jahr dichter werdend, gedieh eine Gruppe dieser Blauhelme; ich hatte sie von einer Zillertaler Bäuerin erhalten, die sie "Gelstern" nannte; den Namen für die Pflanze findet sich bei Hildegard von Bingen wieder. Die Bäuerin meinte, früher wären Gelstern in Köder gegen Wölfe eingearbeitet worden (dass dies nicht ein Gerede ist, beweist der Namen des Gelben Eisenhutes, *Aconitum lycoctonum*, Wolfstöter). Ihre Großmutter hätte den Kindern auch Wurzeln des Krautes um den Hals gehängt, um die "Augen zu stärken".

Ja, und abschließend: Elfen und Trolle lieben den Eisenhut. In mond hellen Nächten lassen sich die Elfen gerne auf die Blüten nieder.



# Gänseblümchen

Wieso ist die Gärtnerin der Meinung, dass Gänseblümchen englisch sind? Diesen sozusagen angelsächsischen Irrglauben hegt sie auch gegenüber Primeln, Wicken und gewissen Nelkensorten. Wahrscheinlich wegen der hübschen Abbildungen dieser Blumen in einem alten englischen Gartenbuch, das ihr als Kind bei den Großeltern an regnerischen Nachmittagen zur Verfügung stand. Wer zuerst den englischen Namen, und erst später den deutschen Namen einer Blume gelernt hat, pflegt eben tiefverwurzelte Vorurteile zu haben. Die Germanen sagen übrigens Tausendschön zum kleinen Blümchen, das ist auch ein hübscher Name.

*"Daisies can be seen strewn over the decorated pages of missals and books of hours throughout the medieval period"*, Gänseblümchen können wir während des gesamten Mittelalters ausgestreut über die dekorierten Seiten der Kirchenbücher oder Stundenbücher, das waren Gebetbücher, sehen; Daisy, Daeyseye, Bonewort, Brusewort sind andere englische Namen für das weiße Wiesenäuglein; die zwei letzten weisen auf eine heilende Wirkung der Pflanze hin. Eine Sorte heißt "Hen and chicken Daisy", Henne mit Küken, weil sie unter der Hauptblüte andere winzige Nebenblüten treibt. Diese Sorte ziehen die Angelsachsen in Töpfchen auf Augenhöhe, denn sonst übersieht fast jeder die charmante Eigenart einer zärtlichen Nebenblüte.

Auch sonst kümmern sich Engländer rührend um ihre Daisies: sie züchten neue, plaisiervolle Exemplare, sie bewahren und listen die alten Sorten auf, die überall schon längst verschwunden sind, wissen eigentlich und überhaupt viel mehr als wir Tiroler. Der Federfuchser möge mir verzeihen.

Gänseblümchen, *Bellis perennis* aus der Familie der Korbblütler, wachsen verwildert in allen Parkanlagen Europas. In Rom blühen sie schon ab November, in Hamburg verkünden sie gegen Ende März das Weichen des Frostes, um dann, weil es dort so schön kühl bleibt, mehrere Monate lang weiterzublühen.

Gänseblümchen in ihren modernen, gefüllten, gärtnerischen Sorten wären Blumen für barocke Großzügigkeiten, weil sie Farbmasse bilden.



Sie sind in Weiß, Zartrot und Weißrot erhältlich. Oft duften sie, wie ihre von Gänsen getretenen, einfachblühenden Verwandten vom Land: Duft kann eben auch zwischen Gänsemist erstehen.

Die kleinen Hübschen sind beliebte Lückenfüller, genügsam, bescheiden und darum – leider - schnell vergessen. Sie brauchen feuchte Luft, niedrige Temperaturen, viel Wasser.

Wild kommen sie, wie gesagt, es hell und sonnig vorziehend, auf Weiden - der Boden ist dort lehmig und gut gedüngt - und kurzgeschorenen Wiesen vor. Wird es ihnen dann zu heiß, ziehen sie das Laub ein.

Säen kann sie der Liebhaber im Juli und im August: Die Wildarten gleich an Ort und Stelle, die Hybriden in Säekistchen; Samen gehen in der Regel nach drei, vier Tagen auf. Pflanzen erhält man auch durch Teilung alter Bestände.

*"The only other interesting species to make it over the garden wall is *Bellis rotundifolia*"*, also über die Gartenmauern sind nur die gefüllten Sorten der *Bellis rotundifolia* gelangt.

Beim Übersetzen hat die Gärtnerin unbeabsichtigt einen englischen Denkanstoß erhalten: Wie mögen Gänseblümchen zwischen den Steinritzen einer niederen Gartenmauer wohl aussehen?



*Lilium bulbiferum*

# Lilien

Jeder Gärtner geht mit Lilien anders um: Der eine liebt fröhliches Nebeneinander üppiger Lilien-Buntheit in ein- und demselben Beet. Der andere vergräbt vereinzelt zwei oder drei Zwiebeln ins Staudenbeet und freut sich, wenn die Blüten stolz-prächtig ihr Haupt oberhalb des übrigen Beetkrames erheben.

Der Übersicht halber haben Botaniker die Lilien in 9 Gruppen aufgeteilt, mit vielen exotischen Urschönheiten und einer Unmenge von Hybriden. Viele von ihnen duften: Die Japanische Lilie *Lilium auranticum* ist wegen ihres Wohlgeruches besonders empfehlenswert.



*Lilium martagon*

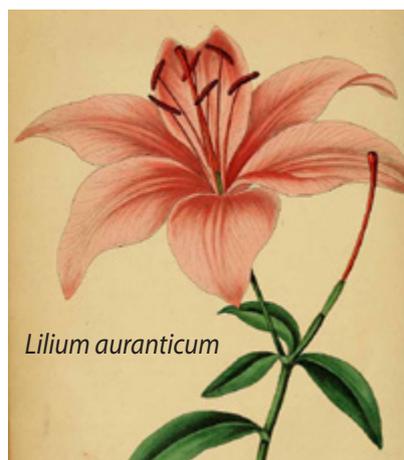
*Lilium martagon*, unsere Türkenbundlilie, und *Lilium bulbiferum*, die Feuerlilie, samt ihren Hybriden können wir ganz leicht in unserem Garten ziehen. Die Zwiebeln erhalten wir in guten Gärtnereien. Hinweis für Zerstreute: in freier Natur sind Lilien streng geschützt!

Lilienzwiebeln gehören alle in guten, leicht sauren Gartenboden gebettet (mit einer einzigen Ausnahme: Die Antoniuslilie bevorzugt kalkhaltigen Boden). Sie gehören 10 bis 15 cm tief vergraben, denn nur so treibt auch der unterirdische Teil des Stängels Wurzeln.



*Antoniuslilie*

Hat man Mäuse im Garten, sollte man, wie bereits einmal erwähnt, die Zwiebeln locker mit Maschendraht ummanteln, um sie zu schützen. Früher wurden die Zwiebeln in verdünnte Miniumfarbe getaucht und an der Luft getrocknet. Minium ist nicht nur für Mäuse extrem giftig, deshalb ist von dieser Methode abzuraten.



*Lilium auranticum*

In den gemäßigten Zonen Südtirols, im Unterland, in Bozen, im Etschtal bis Meran dürfen auch empfindlichere Sorten winters im Boden bleiben. In rauen Lagen können sie in Töpfen gezogen werden. Man kann sie auch wie Gladiolen behandeln: die Zwiebeln werden in Sägespänen trocken und kühl überwintert.

Zur Vermehrung und zur Erneuerung des Bestandes nimmt die Gärtnerin sowohl die Brutzwiebeln als auch einzelne Zwiebelschuppen. Alle sieben, acht Jahre brauchen die Pflanzen einen neuen Platz, weil inzwischen der Boden ausgelaugt ist.

Lilien blühen je nach Sorte oder Varietät gestaffelt vom Juni bis Mitte August. Für alle Sorten ist, wie bereits erwähnt, ein Platz ratsam, wo die Sonne zwar mehrere Stunden scheint, aber nicht wo sie erbarmungslos alles austrocknet.

Lilien haben einen bösen Feind; sein lateinischer Name weist explicit auf seine Verdauungstätigkeit hin: **Crioceris meridigera**. Im Deutschen klingt's allerdings anständiger, das Insekt heißt Lilienhähnchen. Ab Juli muss man davor auf der Hut sein; die Larven dieses Zerstörers sind im Stande, eine ganze Pflanze an einem Tag kahlzufressen. Glücklicherweise können Käfer und Larven abgesammelt werden, da sie gut sichtbar bleiben. Die Larven umhüllen sich mit ihrem eigenen, feuchten, glänzenden Kot, aus dem nur das Fresswerkzeug herausragt. Das Lilienhähnchen selbst ist ein leuchtendroter Käfer von besonderer Anmut.

Bekämpfen kann man den Parasiten durch Absammeln. Ist der Fraßschaden besonders stark, oder der Lilienbestand sehr groß, werden die Plagegeister mit abendlichem Begießen von **Bacillus thuringiensis** bekämpft. Letzteren erhält man mittlerweile in jedem Vertrieb. Der Bacillus muss mehrere Male ausgebracht werden, besonders nach Regen oder starkem, nächtlichem Tau.

**Bacillus thuringiensis** ist für Menschen absolut unschädlich.



# Unkräuter im Garten

## Der Löwenzahn



Über den Löwenzahn wurde schon viel geschrieben und geredet und jede Gartenfrau weiß, dass Löwenzahn essbar ist. Als Zigorisalat ist er nicht zuletzt im Südtiroler Unterland Standard. Da man aber in letzter Zeit so viel über seine hervorragenden Eigenschaften für unsere Gesundheit hört und liest, lohnt es sich doch, ihn etwas genauer zu beschreiben.

Jeder Teil des Löwenzahn ist essbar und mit einer hohen Nährstoffdichte gefüllt. Löwenzahn gilt in vielen Ländern der Welt als leckeres Gemüse. Er kann roh gegessen, gedünstet oder gedämpft werden.



Foto Irene Hager

### In der Küche

Löwenzahnblätter haben einen köstlich bitteren Geschmack. Der Löwenzahn kann vom Vorfrühling bis in den Spätherbst gestochen werden. Je älter die Löwenzahnblätter sind, desto bitterer schmecken sie. Wer es nicht gar so bitter mag, kann ihn auch nur im Frühling nehmen. Durch die Frostnächte verlieren die Blätter an Bitterkeit und können noch bevor der Löwenzahn zu blühen beginnt, geerntet werden.

Der bittere Geschmack ist den antioxidativen Verbindungen (Taraxacin und Taracerin) zu verdanken. Sie haben einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und helfen gegen Leber- und Gallenbeschwerden.



Löwenzahnblätter passen roh hervorragend zu einem Salat, in den Smoothie, in eine Suppe oder aufs Brot. Leicht gedünstet sind sie eine schmackhafte Beilage.



Neuerdings sehr beliebt ist der Löwenzahn in den von Hollywood viel gepriesenen „Grünen Smoothies“ und daher hier das Rezept für einen

### Hollywood-Smoothie

#### Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 Orange oder Apfel
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Hände voll Löwenzahnblättern
- Wasser nach Bedarf

#### Zubereitung:

Früchte schälen, mit den restlichen Zutaten in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer gut mixen. Wer einen Powermixer, einen Smoothiemaker oder ähnliche praktische Haushaltsgeräte besitzt, soll natürlich diese verwenden.





# Unkräuter im Garten

Je nachdem wie viel Wasser dazugegeben wird, ist der Smoothie cremiger oder flüssiger.

Grundsätzlich besteht ein grüner Smoothie immer aus grünem Blattgemüse, Früchten und Wasser. Es wird empfohlen mit einem Mischverhältnis von mit 60 % reifem Bio-Obst und 40 % Blattgemüse zu starten und das Verhältnis langsam umzudrehen. Er soll über mehrere Wochen getrunken werden und verspricht Wunderbares: Abnehmen ohne zu hungern!



## In der Hausapotheke

Die Liste der guten Eigenschaften des Löwenzahns auf unsere Gesundheit ist sehr sehr lang. Mit Löwenzahnkuren kann man den Stoffwechsel aktivieren, Harn und Galle treiben, Blut und Lymphe reinigen. Er wirkt blutbildend, blutreinigend, harntreibend und tonisierend, wirkt lindernd bei Bronchitis, Husten, Fieber, Appetitlosigkeit, Frühjahrsmüdigkeit, Verstopfung, Magenschwäche, Hämorrhoiden, chronische Gelenkerkrankungen, Rheuma, Gicht, Leberschwäche, Gallenschwäche, Gallensteinen, Nierensteinen, Allergien, Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, ist menstruationsfördernd und wirkt als Schönheitsmittel bei chronischen Hautleiden, Pickeln, Ekzemen, Hühneraugen, Warzen.

## Teekur zur Entgiftung von Schwermetallen

### Zutaten:

- 30 g getrocknete Löwenzahnwurzel
- 30 g getrocknete Engelwurz
- 50 g getrocknetes Goldrutenkraut
- 50 g getrocknetes Gundermannkraut
- 20 g getrocknete Liebstöckelwurzel
- 20 g getrocknete Wegwartenwurzel

### Zubereitung:

Täglich einen Liter Tee (= 3 bis 4 Tassen) mit zwei bis drei Esslöffeln Kräutermischung ansetzen; mit kochendem Wasser überbrühen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Die Dauer der Kur beträgt ca. 7 Wochen.



Als »Unkraut« beweist Löwenzahn Anpassungsfähigkeit und hat eine große Toleranz gegenüber Umweltproblemstoffen wie etwa Pestiziden. Vielleicht gerade deshalb gilt er als Kardinalpflanze bei toxischer Belastung und Zivilisationskrankheit, er lindert bei längerem Gebrauch auch Allergien.

Text von

Irene Hager (Autorin „Die Südtiroler Kräuterfrauen“) und Gerlinde von Fiorechy-Hager (Ärztin)

