

## Die Brennnessel

Die Brennnessel ist eine der bekanntesten und ältesten Heilpflanzen. Sie stärkt den Stoffwechsel, die Verdauung und das Immunsystem. An ihren Blättern wachsen sogenannte Brennhaare. Diese verursachen ein brennendes Gefühl auf der Haut, außerdem bilden sich schmerzhafte Blasen. Die Brennhaare schützen die Brennnessel vor Fressfeinden. Dadurch konnte sie bereits jahrtausendlang überleben. An und auf Brennnesseln findet man oft Schmetterlingsraupen, die die Brennnesselblätter fressen. Brennnesseln kommen weltweit vor und können sogar in den Bergen gefunden werden. Die Pflanze kann bis zu 2 Meter hoch werden. Am liebsten wachsen Brennnesseln auf feuchten Böden im Wald und an Wegrändern. Die Blüten sind entweder weiß (männlich) oder grün (weiblich). Die männliche Blüte steht aufrecht und die weibliche Blüte hängt herab. Im Herbst entstehen aus der Blüte kleine grüne Samen, die als Superfood gelten. Die Form der Blätter ist herzförmig und sie sind am Rand gezackt. Oft wird die Brennnessel mit der sogenannten Taubnessel verwechselt. Diese brennt im Gegensatz zur Brennnessel nicht und ihre weiße Blüte wächst zwischen den obersten Blättern. Die Taubnessel ist wie die Brennnessel essbar.



## Der Löwenzahn

Der Löwenzahn wird meistens als Unkraut gesehen. Er wächst fast überall und ist nur sehr schwer zu beseitigen. Nur ein kleiner Rest der Wurzel genügt, damit der Löwenzahn wieder zu wachsen beginnt. Die Löwenzahnpflanze ist sehr anpassungsfähig. Blüten, Blätter und Wurzeln können wir zu Nahrungsmitteln weiterverarbeiten und wirken entgiftend auf den Körper. Der Löwenzahn wächst das ganze Jahr und überall in der gemäßigten Zone (dort, wo das Wetter und die Temperaturen wie in Österreich sind). Häufig findet man ihn auf Wiesen und an Waldrändern. Die Blüte des Löwenzahns ist leuchtend gelb und hat ca. 200 fünfzipflige Zungenblüten. Im Spätsommer zieht sich die gelbe Blüte des Löwenzahns zusammen, die Samen werden reif und es entsteht die Pusteblume. Der Stängel des Löwenzahns ist hohl und mit einem weißen Milchsaft gefüllt. Die Blätter wachsen kreisförmig um den Stil und sind gezackt. Sie haben jedoch keine Haare. Der Wiesenpippau hat Haare und kann so unterschieden werden. Verwechslungsgefahr besteht auch mit dem zottigen Habichtskraut. Bei diesem ist jedoch der Stängel behaart.



## Der Sauerampfer

Der Sauerampfer hat hellgrüne Blätter. Er wurde bereits von den Griechen und Römern als Heilpflanze verwendet. Die jungen Blätter des Sauerampfers haben einen säuerlichen, erfrischenden Geschmack. Meist findet man ihn in warmen, gemäßigten Regionen (wie in Österreich) auf Hügeln, Wiesen oder Berghängen. Ähnlich wie die Brennnessel hat er es gerne feucht und sonnig. Die Pflanze wird bis zu 30 cm hoch. Die Samen des Sauerampfers sind klein und rotbraun. Der giftige Aronstab sieht dem Sauerampfer zum Verwechseln ähnlich. Dieser brennt jedoch, sobald man ihn in den Mund nimmt.



## Der Bärlauch

Bärlauch findet man oft in Laubwäldern. Er hat einen knoblauchartigen Geschmack, den man durch Reiben an den Blättern riecht. Das Blatt des Bärlauchs ist nur genießbar, solange er noch nicht blüht. Der Bärlauch kann leicht mit den Blättern des giftigen Maiglöckchens oder der giftigen Herbstzeitlosen verwechselt werden. Im Wald lebende Tiere laufen durch Bärlauchfelder, dann bleiben die Samen an den Tierfüßen hängen und wenn das Tier weiterläuft, verliert es irgendwann die Samen. Dort wächst dann im neuen Jahr neuer Bärlauch. Auch in der Küche wird das Kraut gerne verwendet, wie beispielsweise in Salaten, in Aufstrichen oder als Pesto. Zudem hilft der Bärlauch bei Magen-Darm-Störungen.



# Bestimmungsbilder

Die Brennnessel



Der Löwenzahn



Der Bärlauch



Der Sauerampfer

