

Wildkräuter,
Handarbeit &
Brauchtum

Alte Rezepte,
Handwerkstechniken &
kreative Ideen

Cornelia Müller

Inhalt

6	Über die Autorin & Spinnstubenabende
8	Von den Wurzeln
38	Kissen, Körbe & Kosmetik
68	Früchte, Samen & die Bienen
100	Im Unterholz
124	Nadelbäume & Weihnachtsbräuche
154	In den Frühling
184	Anhang

Von den Wurzeln

A photograph showing several pieces of dried roots and a small glass jar containing a dark red liquid, likely a root extract, resting on a light-colored wooden surface. The roots are of various shapes and sizes, some with bark still attached. The lighting is warm and directional, creating soft shadows.

Die Kraft der Wurzeln,
wie man sie gräbt, ver-
arbeitet und ihre Heil-
kraft verwendet. Von
Wurzelarten und Wurzel-
speisen, vom Wurzeln und
der Magie drum herum.

Allgemeines zum „Entwurzeln“

10

Einer Pflanze die Wurzeln zu nehmen bedeutet in der Regel den Tod. Daher sammelt man keine seltenen Pflanzen oder raren Bestände. Man gräbt an Orten, an denen die Pflanzen reichlich und in guter Menge und Größe vorkommen. Man nimmt nur mit, was man wirklich braucht. Entwurze nie den ganzen Bestand einer Pflanze, sondern entnimm höchstens ein Drittel des Bestandes. So können die Tiere einen Teil verwenden und die Pflanze hat noch die Fähigkeit zu überleben.

Hauptsammelzeit: September bis März

Die beste Zeit, um Wurzeln zu sammeln, ist entweder das zeitige Frühjahr, bevor die jungen Blätter sich entfalten, oder der Herbst, wenn die oberirdischen Teile welken und alle wertvollen Inhaltsstoffe in der Wurzel eingelagert sind. Die Wurzeln von zweijährigen Pflanzen gräbt man entweder im Herbst des ersten Jahres oder im Frühjahr des zweiten Jahres aus. Zu diesen Pflanzen gehören die Karde, die Klette, die Nachtkerze und die Wilde Möhre. Die Wurzeln



Beim Ausgraben schüttelt man die Erde von den Wurzelstöcken und nimmt sie zum Abbürsten mit.



Kissen, Körbe & Kosmetik

Kräuterkissen

Kräuterkissen sind verkleinerte Matratzen. Früher nahm man Heu, Stroh und bestimmte Kräuter und Pflanzen als Bettstroh. Diese Kräuter heißen daher auch Bettstrohkräuter. Die Kissen sind sozusagen die Miniaturform des Naturbetts. Dabei gibt es Kräuterkissen schon immer, denn für bestimmte Krankheiten oder Gemütszustände war es hilfreich, sich die beruhigende, belebende, traumfördernde oder abwehrende Wirkung der Pflanzen als Begleiter zu verwenden. Dabei füllt man ein Kissen mit einem Grundmaterial wie Heu, Dinkelspelz, Heilwolle oder gern auch mit Kernen. Dazu gibt man getrocknete Kräuter.

40

Es gibt bestimmte Anwendungen, für die man oft schon fertige Mischungen kaufen kann – das Wochenbettkräuterkissen, das Schlafgut-Kräuterkissen, das traumfördernde Kräuterkissen und noch viele weitere. Wir können aber auch unserem Gefühl vertrauen und unser eigenes Kräuterkissen befüllen, ein Kissen, das genau zu uns passt, zu unserer Situation und unserem eigenen Ansinnen.

Meine Kinder haben sich ganz intuitiv verschiedene Kräuterkissen gemischt, ohne dass ich ihnen etwas zu den Pflanzen erzählt hätte. In einem waren am Ende nur Bitterkräuter enthalten. Ein anderes Kräuterkissen war nur mit lieblichen Kräutern befüllt. Das nächste war ein buntes Sammelsurium. So lenkt das Gefühl und die Intuition die Zusammenstellung deiner eigenen Mischung. Mittlerweile liegen in unserem Bett mehrere Kräuterkissen am Kopfende und je nach Stimmung kann man einfach zugreifen – wonach einem in diesem Moment eben ist.



Die Kräuter müssen gut getrocknet sein. Hier liegen sie auf selbst gebauten Dörrrahmen: Holzlatten genagelt, mit Imkergewebe bespannt.

Früchte, Samen & die Bienen



Dunkel ist's unterm
Blätter- und Nadeldach.
Moose, Farne, Flechten
und so manches Gestrüpp
genießen diese Gefilde.

Im Unterholz





Nadel- bäume & Weihnachts- bräuche



Im Herbst verfärben sich die Gräser und Blätter der Bäume, der Beinwell zieht sich in die Wurzel zurück und die Farne erbraunen. Jedes Jahr beginnt mit frischem Frühlingsgrün und endet in bunten Farben. Einige Bäume aber bleiben in ihrem grünen Gewand. Wintergrüne haben sich für eine andere Art der Überwinterung entschieden, sie ziehen sich nicht zurück, sondern bleiben in ihrem Kleid stehen. Die Nadeln zum Beispiel haben eine harte Epidermis oder Wachsüberzug, die sie vor der Kälte schützen. Die Lärche, auch ein Nadelbaum, hat keine dieser Schutzmechanismen. Ihre Nadeln sind ganz weich und zart, man spürt, dass sie sich nicht gegen Kälte wappnen. Daher lassen sie sie auch einfach fallen.

Auch die Blätter des Efeus oder der Stechpalme bleiben im Winter belaubt. Auch sie haben sich mit einer Schutzschicht ausgestattet.

Wintergrün



In den Frühling

Mit Wärme, mit Schärfe,
mit Weiß, mit frischem
Grün geht es in die neue
Saison. Frisch, frei und
voller Kraft.



Ein Brotzeiteller mit Kreuzblütlern: Weißer Rettich, Radieschen und Kresse. Dazu Butter, Käse und verschiedene Senfsorten. Außerdem Senf-Quitten.