

Baum des Jahres 2021

Stechpalme *Ilex aquifolium*

Das heimische Gehölz wird auch Hülse, Holly, oder Ilex genannt

Wir kennen die Stechpalme vor allem als Gartenstrauch oder Weihnachtsschmuck. Sie ist jedoch auch ein seltener, einheimischer Waldbaum, der jedoch sehr langsam wächst bis er zu einem Baum wird.



Beschreibung: Diese bereits bei den Kelten bekannte Pflanze hat gerne warmes Klima und scheinbar keine Probleme mit dem Klimawandel. Die immergrünen Blätter des Ilex bleiben mehr als drei Jahre am Stiel bis sie abfallen. Sie sind ledrig, steif und glänzend, am Rand sind sie wellig und haben spitze Stacheln.

Sie wächst in Laubwäldern hoch und breitet sich weit aus, je nachdem wieviel Licht sie hat. Hat sie genügend Platz, wird die Stechpalme kegelförmig wie ein Nadelbaum und kann bis zu 10 m hoch werden. Bei uns wächst sie im Schwarzwald, Pfälzer Wald bis zum Nordrand der Alpen und in vielen Gärten als Kulturpflanze.

Im Mai Juni zeigen sich weiße duftende Blüten und im Herbst erbsengroße rote Beeren, sog. Steinfrüchte, die giftig sind. Das weiße Holz der Stechpalme weist keine Jahresringe auf und wurde zur Herstellung von Spazierstöcke, Werkzeug und Zahnräder genutzt. Sehr berühmt wurde Ilex als Zauberstab bei Harry Potter.

Vorkommen: Die aus Nordamerika stammende Stechpalme ist seit 300 Jahren in Europa heimisch. Sie ist die einzige in Mitteleuropa heimische Pflanzenart der Gattung der Stechpalmen (*Ilex*) innerhalb der Familie der Stechpalmengewächse (*Aquifoliaceae*). Der Strauch/Baum steht in vielen Regionen unter Schutz!

Inhaltsstoffe: Bitterstoff Ilicin, Farbstoff Illixanthin, Gerbstoffe, Wachs, Gummi, Kalisalze, Ilexsäure, Glykosid. Vorsichtig leicht giftig!

Verwendung der Pflanze

Als Bachblüte *Holly* kommt Ilex besonders bei Eifersucht und Neid zur Anwendung. An kirchlichen Feiertagen wie Ostern und Weihnachten wird schon immer mit Ilex geschmückt, seit den keltischen Zeiten gilt sie als Schutzpflanze. Um 1920 wurde, weil sie in Mode war wurd daher zu sehr geräubert wurde, verboten, die Stechpalme abzuschneiden.

Text: Barbara Walochny

Bilder: Galen Vision

Pflanze des Jahres 2021

Meerrettich *Armoracia rusticana*

auch Kren, Bauernsenf, Rachenputzer, Schafwurz genannt, der über das Meer gekommene Rettich

Vorkommen: ursprünglich aus Südosteuropa kommend, schon um 1300 erwähnt, wurde er bei uns in der Steiermark, in Russland, Schlesien und der Tschechei kultiviert. Er braucht löbhaltige, sandige Böden, die ein gerades Wachstum der Wurzel ermöglichen (z. B. Nürnberger Land). In der freien Natur liebt die Pflanze feuchte Bachränder. In der Steiermark werden jährlich 4000 Tonnen Meerrettich angebaut. Die mittelfränkische Stadt Baiersdorf hat sogar ein Meerrettich-Museum eingerichtet.



Pflanzenbeschreibung: Der Meerrettich ist ein Kreuzblütengewächs, wird bis zu 1 m hoch und die Pfahlwurzel ist so robust, dass sie Tiefsttemperaturen bis zu -50 Grad aushält. Im Winter sterben die oberen Teile der Pflanzen ab und treiben im Frühjahr wieder neu aus. Meerrettich vermehrt sich nicht über Samen da diese zu wenig sind, sondern über Seitenwurzeln. Im Frühsommer treibt sie einen traubigen Blütenstand mit kleinen weißen Blüten.

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel, junge Blätter

Inhaltsstoffe: Senföl, Vitamin C, Aminosäuren, Asparagin, ätherisches Öl und Glukosinolate

Heilwirkung: Meerrettich hat eine wärmende Wirkung auf Herz, Lunge Magen und Bronchien. Nicht nur zur Fettverdauung wird er gegessen, sondern auch bei Gicht, Rheuma und Kopfschmerzen angewendet. Dazu wird die Wurzel gerieben und mit Öl vermischt.

Als Fußbad soll er hohen Blutdruck senken und man hat ihn auch bei Frostbeulen verwendet. Geriebenen Meerrettich in ein Stofftaschentuch gewickelt und ins Genick gelegt wirkt befreiend bei verstopfter Nase. Eine Meerrettich-Kur eignet sich, um das Immunsystem auf Trab zu bringen.

Anwendung: Die scharfe Wurzel ist in vielen Küchen zuhause, die Senföle werden erst beim Zerkleinern freigesetzt. Roh oder als Soße gekocht wird Meerrettich zu Fleisch – und Gemüsegerichten gereicht.

Täglich soll er aber nicht gegessen werden, weil die Schärfe den Magen angreifen kann. In manchen Regionen hat man die jungen Blätter auch wie Spinat gekocht oder in Teig ausgebacken.

Sammel und Anbautipps: Im Herbst oder im Frühjahr, wenn die Böden weich und feucht sind, kann man mit einer Grabgabel die Wurzel ausheben. Von den Seitenwurzeln schneidet man schräg ein Stück ab (einen Fehser) und gräbt ihn ein. Am Anfang soll die neue Wurzel noch feucht gehalten werden bis sich eine Pflanze entwickelt hat.

Historisches: Besonders in der kalten Jahreszeit ist der Meerrettich durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. „Nahrung sei eure Medizin“ ist das altebewährte Sprichwort des griechischen Arztes Hippokrates. Auch die Seefahrer hatten den Meerrettich an Bord, um dem Skorbut vorzubeugen. Manche Beschreibungen sagen auch, *Meer-* käme von *Mähre*, weil man alten schwachen Pferden auch davon ins Heu gerieben hatte.

Text: Barbara Walochny, Dezember 2021

Bilder: Galen Vision

Blume des Jahres 2021

Großer Wiesenknopf

Sanguisorba officinalis

auch Herrgottsbart, Bibernelle, Blutströpfchen oder Drachenblut genannt



Vorkommen: Der Wiesenknopf wächst im Flachland und in Bergregionen.

Beschreibung: Der Wiesenknopf wird bis zu 1,20 hoch und hat einen aufrechten Stängel, der sich nach oben verzweigt. Die Blätter sind gestielt mit 2-4 gesägten Blattpaaren und einem Blatt am Ende. Die Blüte hat keine Hüllblätter, ist oval wie ein kleines Nüsschen, dunkelrot mit bis zu 50 kleinsten Blütchen. Die Pflanze ist mehrjährig und krautig und es gibt 20 Sorten, viele nordasiatisch.

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Stängel, Blätter und Blüten

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Gerbstoffe, Harze, Mineralsalze, Saponine, Vitamin C

Heilwirkung: Die Pflanze ist harntreibend, blutstillend und entzündungshemmend. Bereits in einem ital. Kräuterbuch im 16. Jhdt. wird sie als Herrgottsbärtlein bezeichnet, und man verwendete ihn zur Blutsillung bei Zahnextraktionen oder Schnittwunden (beim Rasieren). Die wundheilende Wirkung war von Russland bis Südchina bekannt. Die Pflanzenteile wurde in der Hand zerrieben (gerne mit Zinnkraut zusammen) und auf die Wunde gelegt. Als Tee wird sie in der TCM Medizin bei Hämorrhoiden aufgebrüht verabreicht. Der Tee hilft auch bei Halsweh.

Anwendung: In der Küche wird der Große Wiesenknopf seltener verwendet als der **kleine Wiesenknopf**, der traditionell in der „grüne Soße“ vorkommt und einen gurkenähnlichen Geschmack hat. Der große Wiesenknopf enthält mehr Vitamin C und schmeckt leicht bitter. Verwenden kann man die ganz jungen Triebe und Blätter kleingeschnitten in Quark oder Kräuterbutter.

Text: Barbara Walochny, Dezember 2021

Bilder: Galen Vision