ZOTTLERHOF´S

# Kräuterwelt

Maria Zottler-Puregger

*„Wenn die Menschen*
*das ‚Unkraut‘ nicht nur*
*ausreißen, sondern*
*einfach aufessen würden,*
*wären sie es nicht nur los,*
*sondern würden*
*auch noch gesund! “*

.....

Johann Künzle

ZOTTLERHOF´S

# Kräuterwelt

Maria Zottler-Puregger

Herstellung: wavamedia
Eigenverlag: Maria Zottler-Puregger

# Impressum

ein Buch von Maria Zottler-Puregger

Verlag: Eigenverlag Maria Zottler-Puregger · www.zottler.com · 8102 Semriach
Herstellung: Wavamedia · www.wavamedia.at · 3654 Raxendorf
Grafik & Layout: Bettina Weitenthaler · www.einzelstueck.at · 8761 Pöls-Oberkurzheim

Copyright © 2020 Maria Zottler-Puregger
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jegliche Vervielfältigung, Kopien, Reproduktionen und
Teilentnahmen und die Einspeicherung in elektronischen Systemen werden rechtlich
geahndet.

# Inhalt

Vorwort 8

**Typische Merkmale wichtiger Pflanzenfamilien** 10

- Doldengewächse 10
- Korbblütler 11
- Kreuzblütler 12
- Nelkengewächse 13
- Schmetterlingsblütengewächse 14
- Lippenblütler 15
- Malvengewächse 16
- Rötegewächse 17
- Nachtschattengewächse 18
- Rosengewächse 19

**Inhaltsstoffe** 20

**Höhenstufenangaben** 21

**Kräuter und Ihre Wirkung - mit Rezepttipps** 22

Quellenverzeichnis 54

Bilderverzeichnis 55

# Vorwort

Liebe zur Natur, Bodenständigkeit und Handwerkskunst zeichnet unsere Familie aus. Als zertifizierte Kräuterpädagogin, Landwirtin und 3-fache Mutter, weiß ich, was es heißt im Einklang mit der Natur zu sein.

Man sollte auf alte Tradition und Naturheilmittel zurückgreifen, um seine Körper gesund zu erhalten.

Den ehemaligen Rinderzuchtbetrieb strukturierten wir komplett um und daraus entstand unser jetziger Hof mit derzeit 17 Alpakas sowie unseren neugestalteten Kräutergarten mit dem einzigartigen  Kräuterwanderweg.
Die Gesundheit unserer Tiere ist uns sehr wichtig und daher stehen natürlich auch Kräuter aus unserer Eigenproduktion auf ihrem Speiseplan.

Aus leidenschaftliche Vertreterin für intakte Natur, die uns unter anderem mit wertvollen Wildkräutern beschenkt, genieße ich es aus eigener Kraft und überwiegend von unseren Bioprodukten leben zu können. Meinen Gästen am Hof kann ich somit die gesamte Produktpalette meiner Kräuter und Salze präsentieren, ebenso wie eine Vielzahl wertvoller Geschenke aus der Natur in liebevoller Handarbeit geerntet und verarbeitet.

Gerne führe ich meine Besucher durch meinen geliebten Kräutergarten und unsere Wildkräuterwiese, wo ich die unglaubliche Vielfalt verschiedener Pflanzenarten zeigen und ihre heilende Wirkung näherbringen kann.

Durch die gute Zusammenarbeit mit Biobetrieben in ganz Österreich wird es mir ermöglicht, dass ich meine Kräuter mit den entsprechenden Salzen aus diesen Betrieben individuell weiter verarbeiten kann.

Zusätzlich kann jeder Gast gegen Voranmeldung seine persönliche Kräuter- und/oder Teemischung wunschgemäß zusammenstellen.

Aus der Idee die Wolle mit den  Kräutern zu verbinden, entstand unser

Kräuterkissen, der sogenannte „Kräuterkuss“.  Diese handgefilzten Nackenrollen und Kissen aus miteinander vermischter Alpaka- und Merinowolle, sind gefüllt mit duftenden Wildkräutern. Individuell, den Wünschen der Kunden entsprechend, wird der Kräuterkuss mit Fichtennadeln, Thymian, Hopfen,  Kamille und auch noch anderen Wildkräutern befüllt. Teilweise wird die Wolle im Vorfeld zum Filzen mit Brennnessel gefärbt, dies ergibt eine wunderbare grüne Färbung.

Unsere Besucher am Hof können sich dann von unseren Alpakas mit ihrer ruhigen und liebenswerten Art verzaubern lassen und dabei zugleich die gute Luft hoch am Rechberg genießen.

Bei individuellen Spaziergängen und geführten  Kräuterwanderungen erleben unsere Gäste dann eine einmalige Aussicht ins Almenland, wobei sie in den wunderbaren Duft der Wildkräuter eintauchen werden und auf Entdeckungsreise gehen können.

Mehr Informationen
und Bilder finden Sie unter
**www.zottler.com**

# Doldengewächse

## APIACEAE

- Kräuter oder Stauden
- Blätter wechselständig, meist gefiedert
- Stängel oft hohl, knotig und gleich den Wurzeln und Früchten von Ölgängen durchzogen, Pflanzen deshalb von aromatischem Geruch
- Blüten in Köpfchen, einfachen oder zusammengesetzten Dolden

Giersch

Wiesenbärenklau

Fenchel

Petersilie





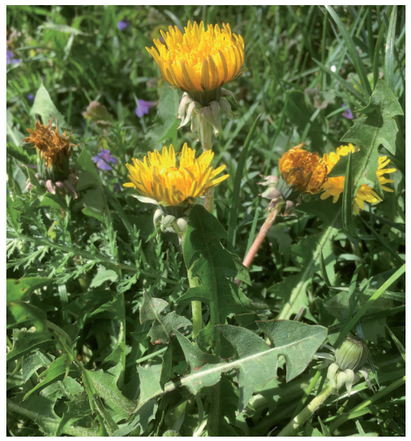
# Korbblütler

## ASTERACEAE

- Kräuter oder Stauden
- Blätter wechsel-, seltener gegenständig, ohne Nebenblätter
- Blüten bilden einen Korb aus mehreren Einzelblüten
- Kelch fehlend; Krone entweder Röhren- oder Zungenblüten
- Inulin, das den Blutzuckerspiegel nicht erhöht,
  äth. Öle (entzündungshemmend ), Terpene

Kamille

Schafgarbe



Löwenzahn

Sonnenblume

# Kreuzblütler

## BRASSICACEAE

- Kräuter oder Stauden, selten Halbsträucher
- Blätter wechselständig, im Alter ohne Nebenblätter
- Blüten in einfachen Trauben oder Doppeltrauben; Blüten 4 - zählig
- Frucht: zweiklappig aufspringende Schoten, Gliederschoten oder Schötchen
- Viele Arten aufgrund des Gehalt an Senfölglykosiden scharf riechend oder schmeckend

Hirtentäschel

Senf

Raps

Wiesenschaumkraut



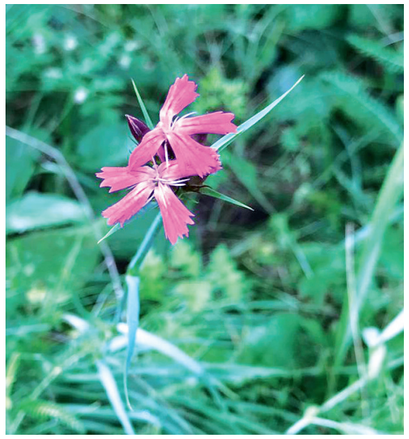


# Nelkengewächse

## CARYOPHYLLACEAE

- Kräuter oder Stauden mit ungeteilten, gegenständigen oder quirligen Blättern
- Oft mit doppelter Blütenhülle
- Fünf Kronblätter
- Oberständiger Fruchtknoten, zwei- bis fünfblättrig
- Kapselfrüchte, seltener Beeren

Sternmiere



Heide Nelke

Kuckucks-Lichtnelke

Pechnelke

# Inhaltsstoffe

### Primärstoffe

- **Vitamine**
- **Kohlenhydrate**
- **Fette Öle, Fettsäuren**
- **Mineralstoffe**

- Für die Pflanze lebensnotwendig, in allen Pflanzen verbreitet

### Sekundärstoffe

- **Ätherische Öle**
- **Glykoside**
- **Bitterstoffe**
- **Gerbstoffe**
- **Cumarine**
- **Alkaloide**

- Für die Pflanze nicht unbedingt lebensnotwendig
- Schutz vor Tierfraß, Blütenfarbstoffe, Verdunstung

*Einer alleine ist gut*

*alle zusammen sind besser!*

### Typisch für Heilpflanzen:

**Nicht ein einzelner Inhaltsstoff ist für die Wirksamkeit verantwortlich, sondern das Zusammenwirken mehrere Inhaltsstoffe!**





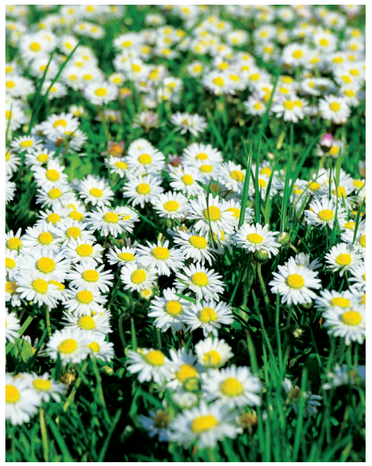
# Höhenstufenangaben

## Sehr grobe Gliederung der Höhenstufen und der natürlichen Vegetation in der Steiermark:

- **subnival (bis etwa 3.000 m)**
  Flechten, Moose; darüber hinaus nival (Stufe des ewigen Schnees)
  – Grenze der geschlossenen Vegetation
- **alpin: (2.100 - 2.800 m)**
  Zwergsträucher und alpine Ur-Rasen
  – Baumgrenze
- **subalpin: (1.500 - 2.100 m)**
  aufgelockerte Fichtenwälder bzw. Lärchen-Fichtenwälder (teilweise auch Zirbenwälder)
  – Grenze des geschlossenen Waldes
- **montan: (600 - 1.500 m)**
  Buchenwälder und ab ca. 900 m Fichten-Tannen – Buchenwälder; ab etwa 1.300 m Fichten- bzw. Tannenwälder
  – Grenze des Vorkommens von Eichenwäldern
- **submontan: (400 – 600 m)**
  Eichen-Hainbuchenwälder und Buchenwälder
- **kollin: (200 – 400 m)**
  Eichen- Hainbuchenwälder (teilweise Eichen-Kieferwälder)

# Gänseblümchen

## Bellis perennis



**Pflanzenfamilie:** Korbblütler/Asteraceae

**Standort:** Kollin-subalpin, Wiesen, Weiden, Rasen

**Inhaltsstoffe:** Saponine, ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Inulin

**Verwendung:** Salate, Tees, Dekoration

**Anwendung:** Bei Verstauchungen, Menstruationsschmerzen, Leberleiden, zur Blutreinigung, Wunden, Hautkrankheiten, Husten-schleimlösend

## Rezeptidee

**Feld-und Wiesensalat**

- Eine  Handvoll Feldsalat und Gänseblümchenblätter
- 10 – 20 Blütenköpfchen
- 4 EL Speckwürfel
- Salz, Pfeffer, Essig und Öl

Speck in der Pfanne bei geringer Hitze knusprig braten. Die sauberen Blätter und Blüten mit den Gewürzen und zB. Himbeeressig und Walnussöl anmachen und den Speck darüberstreuen.





# Pestwurz

## Petasites hybridus

**Pflanzenfamilie:** Korbblütler/ Asteraceae

**Standort:** Kollin-subalpin, feuchte Wiesen, Wälder, Bach-u. Flussufer, Böschungen (Blätter sehr ähnlich dem Huflattich;Querschnitt beim Stiel: weiße verstreute Punkte)

**Inhaltsstoffe:** **Blätter**: Schleimstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe, Alkaloide, Flavonide;
**Wurzelstock**: zusätzlich Petasin, Gerbstoffe, Inulin

**Verwendung:** Tinktur, Umschläge, Tee

**Anwendung:** Bei Gicht, Husten, Erkältungskrankheiten, Wunden, Leber- u. Galleleiden, gegen Würmer, Gelenkschmerzen

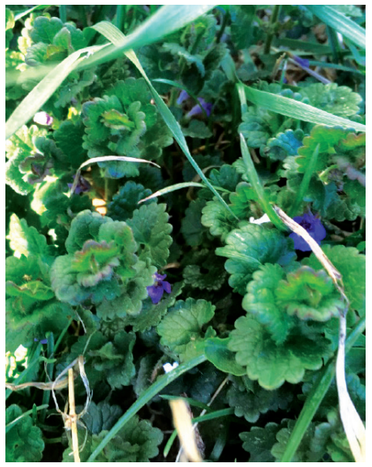
## Rezeptidee

**Kräuterteemischung bei starkem Husten**

30g Huflattich
30g Spitzwegerich
20g Lungenkraut
30g Thymian
20g Gundelrebe
20g Pestwurz
10g Gänseblümchen
10g Holunderblütendolden
10g Ysop

# Gundelrebe Gundermann

## Glechoma hederacea



**Pflanzenfamilie:** Lippenblütler/Lamiaceae

**Standort:** Kollin-montan, Wiesen, Gärten, Gebüsche

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide,Vitamin C, Kalium

**Verwendung:** Suppen, Schokolade, Tee, Kräutersalz, Gurgelwasser, Würzkraut

**Anwendung:** Husten Asthma, Magen-Darmerkrankungen, Durchfall, Rheuma, Gicht, Menstruationsbeschwerden Nebenhöhlen, entzündungshemmend

## Rezeptidee

### Gundermann-Schokolade

Gundermannblätter langsam und schonend trocknen. Schokoladenkuvertüre vorsichtig über ein Wasserbad schmelzen. Es darf kein Wassertropfen in die Schokolade spritzen. Die getrockneten Blätter hinein rebeln und unterrühren. Die Schokolade auf ein Backpapier streichen, abkühlen und fest werden lassen. Im Kühlschrank lagern und kühl servieren.





# Huflattich

## Tussilago farfara

**Pflanzenfamilie:** Korbblütler/Asteraceaee

**Standort:** kollin-alpin, feuchte Ruderalflächen, Böschungen, Wegränder, Dämme(Querschnitt bei Stiel: U-förmig weiße Punkte)

**Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Inulin

**Verwendung:** Dekoration, Salate, Kochgemüse, Tee, Inhalation

**Anwendung:** Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Asthma, Durchfall, Schwellungen, schlecht heilenden Wunden

## Rezeptidee

### Blütenbrot

- Eine Handvoll Huflattichknospen
- Butterbrot

Knospen fein schneiden und auf dem Butterbrot verteilen!

# Quellenverzeichnis

**Heilpflanzen & Kräuter**
Dr. Künkele &Till R. Lohmeyer , Parragon Verlag

**Heilpflanzen&Kräuter**
Dr. Künkele&Till R.Lohmeyer; Parragon Verlag

**Wikipedia**

**Naturapotheke**
Karin Buchart und Miriam Wiegele; Servus Verlag

**Wildkräuter finden**
Christine Schneider; Ulmer Verlag

**Essbare Wildpflanzen einfach bestimmen**
Steffen G. Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger; Weltbild Verlag

**Haltbare Kräuterprodukte**
Petra Rehm-Hug, Marina Westermann; Ulmer Verlag

**Kräuterwissen für Leib&Seele**
Rosmarie Kranabetter, Christine Weidenweber; Weltbild Verlag

**Wald-und Wiesenkochbuch**
Diane Dittmer; GU Verlag

**Skriptum von Heli Kammerer**
Botanische Grundlagen





# Bilderverzeichnis

**Maria Zottler-Puregger**
Kräuterweg Eingang mit Aussicht, Titelbild und Rückseite
Hofbilder, Portrait, Seite 9
Giersch, Wiesenbärenklau, Seite 10
Korbblütler, Seite 11
Hirtentäschel, Seite 12
Sternmiere, Heidenelke, Seite 13
Rotklee, Seite 14
Lippenblütler, Seite 15
Kletten-Labkraut, Seite 17
Rosen, Frauenmantel, Seite 19
Pestwurz, Seite 23
Gundermann, Seite 24
Huflattich, Seite 25
Löwenzahn, Seite 26
Wiesenbärenklau, Seite 27
Schafgarbe, Seite 28
Giersch, Seite 29
Winterlinde, Seite 30
Frauenmantel, Seite 31
Hirtentäschel, Seite 32
Taubnessel, Seite 33
Rotklee, Seite 34
Gänsefuß, Seite 35
Spitzwegerich, Seite 36
Brennnessel, Seite 37
Käsepappel, Seite 38
Acker-Schachtelhalm, Seite 39
Vogelmiere, Seite 40
Holunder, Seite 41
Johanniskraut, Seite 42
Thymian, Seite 43
Sauerampfer, Seite 44
Kohldistel, Seite 45
Kamille, Seite 46
Kriechender Günsel, Seite 47
Immergrün, Seite 48
Kletten-Labkraut, Seite 49
Veilchen, Seite 50
Milzkraut, Seite 51
Hängebirke, Seite 52
Gamander Ehrenpreis, Seite 53

**Alexandra Luttenberger (www.fotoalexandra.at)**
Zottlerhof Luftaufnahme, Erdbeeren, Seite 9

**Pixabay (www.pixabay.com)**
Fenchel, Petersilie, Seite 10
Senf, Raps, Wiesenschaumkraut, Seite 12
Kuckucks-Lichtnelke, Pechnelke, Seite 13
Heide-Wicke, Erbse, Goldregen, Seite 14
Malven, Stockrose, Hibiskus, Seite 16
Nachtschattengewächse, Seite 18
Brombeeren, Erdbeeren, Seite 19
Gänseblümchen, Seite 22

**Christian Gruber-Steffner**
Hofbilder, Kräutergarten, Alpakaweide, Seite 9

**Adobe Stock (stock.adobe.com)**
Eibisch, Seite 16

www.zottler.com