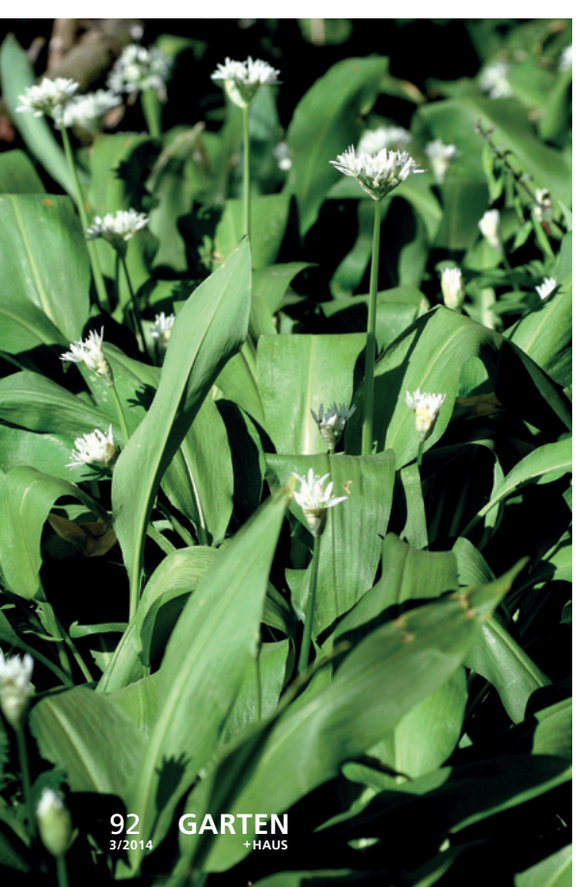
Wunderkräuter

Auf der City Farm Schönbrunn lernen Kinder die faszinierende Welt von Pflanzen, Gemüse und Kräutern kennen. Und sie bekommen Antwort auf die Frage, ob Pflanzen wohl auch Wunder wirken können.

Oh, wie das kribbelt!" – Kinder, die schon einmal auf der City Farm Schönbrunn waren, wissen, wie Parakresse schmeckt, woher sie kommt und was sie kann. Parakresse stammt aus Südamerika und wirkt durch das reichlich in den Blüten vorkommende Alkaloid Spilanthol im Mund schmerzlindernd. Was können Pflanzen? Und können Pflanzen Wunder wirken?

Dieser Frage ist das Lehr- und Forschungszentrum für Gartenbau Schönbrunn, mit dem die City Farm Schönbrunn kooperiert, im vergangenen Jahr nachgegangen. Parakresse, Salbei, Stevia, Zitronenmelisse und der heißbegehrte Sauerampfer sind die Attraktion für Klein und Groß im Weidenzimmer der City Farm Schönbrunn, aber nicht jedes Kraut ist ein Wunderkraut. „Wunderkräuter" sind Kräuter, für deren Wirkungen es medizinische Belege gibt. Im Rahmen der Schönbrunner Seminare wurden die Ergebnisse der Versuchsaußenstelle Zinsenhof zu ausgewählten Pflanzen und Kräutern mehr als 200 Fachleuten präsentiert.



Auf der City Farm Schönbrunn werden sie einem breiten interessierten Publikum – und in diesem Artikel einzelne auch Ihnen – zugänglich gemacht. Unsere Reise in die Welt der Wunderkräuter und Heilpflanzen beginnt vor unserer Haustür …

Bärlauch

Im Frühling beschert uns der Bärlauch (*Allium ursinum*) das erste frische Grün im Wald und auf dem Speiseteller. Die krautige Pflanze mit ca. 20 bis 40 cm Höhe ist eine altbekannte Gewürz- und Heilpflanze. Sie ist mittlerweile zum Inbegriff der Wildgemüse-Sehnsucht geworden. Jährlich ziehen Hunderte Großstädter beispielsweise in den Wienerwald, wo der Bärlauch flächendeckend zu finden ist. Er kann auch im eigenen Garten angesiedelt werden. Wenn man ihm ein halbschattiges Plätzchen auf humosem Boden bietet, breitet er sich über die Jahre kräftig aus. Bärlauch kann über seine Zwiebeln oder über Saatgut vermehrt werden. Einzelne Zwiebeln oder ganze Pflänzchen kann man sich aus dem Wald holen. Aber Achtung: Die Zwiebeln liegen meist ziemlich tief im (Wald-)Boden. Die Vermehrung über Saatgut erfordert etwas mehr Geduld, weil Bärlauch – einfach direkt aufs Beet gesät – langsam keimt und wächst. Bärlauch enthält im Wesentlichen dieselben wertvollen Inhaltsstoffe wie Knoblauch, nur ist er noch heilkräftiger.

Parakresse

Die Parakresse (*Acmella oleracea*) hat ihre Heimat in Südamerika und ist bei uns eine gärtnerische Rarität. Sie ist eine einjährige Krautpflanze aus der Familie der Korbblütler, also mit der Gartenkresse gar nicht verwandt. Sie liebt es sonnig, stellt keine besonderen Ansprüche an Boden oder Bewässerung, ist jedoch frostempfindlich. Blätter und Blüten können roh oder gekocht verzehrt werden. Im Mund wirkt die Parakresse schmerzlindernd sowie speichelfluss- und durchblutungsfördernd. Auf der City Farm ist die Parakresse bei Kindern die Attraktion, weil der rohe Verzehr der Blüten ein seltsames Prickeln auf der Zunge hinterlässt (Brausepulver-Effekt).

Jiaogulan

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*), das Kraut der Unsterblichkeit, erfreut sich bei uns als Heil- und Gartenpflanze bereits zunehmender Beliebtheit. Zugegebenermaßen verspricht der deutsche Namen etwas mehr, als die Pflanze tatsächlich halten kann. Es handelt sich um eine ausdauernde Rankpflanze, die auch als Zimmerpflanze bestens geeignet ist. Im Garten ausgesetzt, verträgt Jiaogulan Temperaturen bis –18 °C. Sie braucht nährstoffreiche Erde und mag es mäßig feucht. Der ideale Standort ist halbschattig und windgeschützt. Als tägliche Dosis werden 2 Blätter empfohlen, die zum Salat beigegeben oder als Tee – auch getrocknet – verabreicht werden können. Ähnlich dem Ginseng wirkt Jiaogulan stressmindernd, blutdrucksenkend, krebshemmend sowie gegen Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Oben: Jiaogulan enthält Bioaktivstoffe und Ginsenoside
Unten: Die Blüten der Parakresse sehen nicht nur schön aus, sie erzeugen beim Verkosten auf der Zunge ein elektrisierendes Prickeln

Pilzkrautblätter kann man roh über Salate streuen. Zum Würzen dürfen sie nur ganz kurz zum Schluss in die Pfanne

Pilzkraut

In seiner Heimat Papua-Neuguinea gilt das Pilzkraut (*Rungia klossii*) als wichtiges Gemüse und als Vitalpflanze. Pilzkrautblätter enthalten außergewöhnlich viel Chlorophyll, sind reich an Eisen, Kalzium, Betacarotin und Vitamin C. Der hohe Eiweißgehalt übertrifft sogar den von Pilzen, nach denen dieses Kraut deshalb benannt ist, weil es nach einer Kombination aus Champignons und Steinpilzen schmeckt. Im Garten pflanzt man es an einen halbschattigen, feuchten Platz. Direkte Sonne wird im Sommer nicht vertragen. Zur Überwinterung kann man kräftige Pflanzen ans Fensterbrett oder auch in den Keller stellen.

Salbei

Wir beenden unsere Reise wieder daheim im Hausgarten. Der Salbei (*Salvia officinalis*) stammt aus dem Mittelmeerraum, ist aber bei uns als Gewürz- und Zierpflanze sehr beliebt. Seine Heilwirkung wird leider viel zu selten genutzt. Bei Halsweh schaffen Salbeiblätter, die man länger kaut oder als Tee zum Gurgeln aufgießt, Linderung. Salbei ist ein mehrjähriger, frostharter Halbstrauch, der in milden Wintern immergrün ist. Er mag es sonnig und liebt kalkhaltige, trockene und warme Hänge. Der Boden sollte ohne Staunässe sein.

Am Ende unserer Reise durch die Welt der Wunderkräuter kommen wir nun auch wieder auf unsere eingangs gestellte Frage zurück: Können Pflanzen Wunder wirken? Wenn man „Wunder" als Anlass zum Staunen versteht, dann wirkt diese faszinierende Gruppe an Pflanzen tatsächlich Wunder! Bei den Workshops „Essbare Wildnis" (11. April 2014, 15.30–18 Uhr, 45,–€) und „Wunderkräuter" (9. Juli 2014, 16–18.30 Uhr, 25,–€) können Sie diese und andere Wunderkräuter neben einer Vielzahl von Gewürzkräutern und Gemüseraritäten auf der City Farm Schönbrunn bestaunen und verkosten. Lisa Reck

Infos unter: www.cityfarm.at
Anmeldungen an: info@cityfarm.at

Vielfaltsgarten – 20 Kinder, 20 Länder, 20 Pflanzen

Weil Kräuter, Garten und Vielfalt einfach zusammengehören, startet die City Farm Schönbrunn am 26. März 2014 das Projekt „Vielfaltsgarten – 20 Kinder, 20 Länder, 20 Pflanzen". Mädchen und Buben im Alter von 6 bis 10 Jahren, deren Wurzeln rund um den Globus verstreut sind, können sich als Vielfaltsgarten-Kinder bewerben und den Garten der City Farm Schönbrunn als einzigartigen Erlebnis- und Lernort kennenlernen. Auf 20 Kinder warten ein eigenes Beet, 9 spannende Garten-Workshops und die kostenlose Teilnahme am Projekt.

Mitmachen und gewinnen!

Vielfaltsgarten-Termine: 26. März 2014 (Gartensinne), 30. April 2014 (Blüten), 21. Mai 2014 (Bienen), 25. Juni 2014 (Gemüsegarten Kunterbunt), 16. Juli 2014 (Kompost & Erde), 27. August 2014 (Vielfalter), 17. September 2014 (Apfel), 1. Oktober 2014 (Vielfaltsgarten-Fest) und 5. November 2014 (Gartenmärchen)
jeweils von 15 bis 17.30 Uhr
Näheres unter: www.cityfarm.at
Bewerbungen an: info@cityfarm.at, bis 15. März 2014, Kennwort „Vielfaltsgarten"

Fotos: Wolfgang Palme (3), City Farm Schönbrunn (2), Eva Maria Mayr (1), ÖGG (1)