

Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger Essbare Wildpflanzen

Leseprobe

[Essbare Wildpflanzen](#)

von [Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b19174>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Geflecktes Lungenkraut

Pulmonaria officinalis agg.



Frühling März bis April Blütezeit

Boraginaceae, Borretschgewächse

An nährstoff- und kalkreichen Standorten in Laubmischwäldern auf Lehm- und Tonböden bis in etwa 1300 m Höhe.

Verwendung in der Küche

Blätter: Die zarten und saftigen Blätter des Gefleckten Lungenkrauts eignen sich von März bis April gut als Zutat für Frühjahrssalate. Bis in den August hinein eignen sich die Blätter immer noch gut zu Spinat und anderen Gemüsegerichten, zu Suppen und Saucen. Man kann sie auch in Ausbackteig wenden und frittieren.

Blüten: Die blauroten und violetten Blüten können von März bis Juni klein geschnitten in



- 1 Die Blätter sind borstig und weiß gefleckt.
- 2 Die Grundblätter sind annähernd herzförmig.
- 3 Die Stängelblätter sind länglich.
- 4 Der Blattstiel hat an seiner Basis schmale Flügel.
- 5 Der Blattstiel wird etwa 15 cm lang.
- 6 Der Blütenkelch ist borstig und trichterförmig.



Kräuterquark eingerührt oder getrocknet in Teemischungen genutzt werden.

Geschmack: Der Geschmack erinnert an das Aroma von Gurken.

Inhaltsstoffe

Flavonoide (hauptsächlich Kämpferoi und Quercetin), bis 15 % Mineralstoffe, darunter bis zu 3 % Kieselsäure, Schleimstoffe, Gerbstoffe (überwiegend Catechine und Gallotannine), Allantoin, Pyrrolizidinalkaloide und Vitamin C.

Heilwirkungen

Volksmedizinisch schätzte man das Lungenkraut als auswurförderndes Hustenmittel und schrieb ihm Heilwirkungen gegen viele Lungenkrankheiten bis hin zur Tuberkulose zu. Von den genannten Indikationen ist lediglich die Anwendung bei leichteren Erkrankungen der Atemwege haltbar. Das getrocknete Kraut wird auch heute noch arzneilich verwendet. Man kann die Pflanze außerdem bei Beschwerden im Magen und Darm einsetzen. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin nutzt die Pflanze für Lunge und Dickdarm. Die getrockneten Blätter des Lungenkrauts auf kleine Wunden gelegt sollen die Wundheilung beschleunigen.

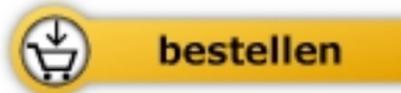


Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger

Essbare Wildpflanzen

200 Arten bestimmen und verwenden

255 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de