



Kräuterwissen

Gemeine Schafgarbe

Achilleskraut = Achillea millefolium Korbblüttler (Asteraceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Leider wird das ausdauernde Achilleskraut zu oft als «Unkraut» schlechthin betrachtet.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Als frische Gewürzbeigabe in Kräutersalzen, sowie zur Herstellung von würzigen Essigs.



Rezept

Erbsensuppe mit Schafgarbe



Geschichtliches

Von kaum einer anderen Pflanze finden sich so viele, teils nur regional gebräuchliche Namen, wie von der gemeinen Schafgarbe. Nachstehend eine kleine Aufzählung einiger, im deutschen Sprachraum verwendeten Bezeichnungen und Namen wie Garbenkraut, Gliedkraut, Lämmelzungen, Schabgab, Schafkarve, Schafschier, Tusendplat usw. Es gibt auch Namen, welche klar auf eine der vielen Verwendungsmöglichkeiten – wie z. B. Bauchwehkraut – gegen Bauchschmerzen hindeuten. Geschichtlich geht der Gattungsname *Achillea* auf Achilles, einen in Schriften rund um die trojanischen Kriege erwähnten Helden zurück, welcher diese Pflanze für die Wundheilung verwendet haben soll. Erwähnenswert sei an dieser Stelle auch, dass sich der Artenname *millefolium* = Tausendblatt klar auf die feingeteilten, resp. gefiederten Blätter hindeutet. Der Name «gemeine» Schafgarbe deutet nicht darauf hin, dass man dieser Pflanze möglicherweise «Gemeinheiten» unterstellen oder nachsagen kann. Da es im Handel doch auch eine recht grosse Vielzahl von weiteren Sorten und Arten in verschiedenen Farben, als Zierpflanzen gibt – welche nicht als Heilpflanzen verwendet werden können – kann man natürlich dieses Kraut nun wirklich als echte oder gemeine Schafgarbe bezeichnen.

Botanik und Kultur

Die feine und schon fast wollig anmutende, behaarte Pflanze ist ausdauernd und winterhart. Dieses kriechende Gewächs verfügt über einen weit, in den Boden reichenden Wurzelstock. Je nach Standort und Bodenbeschaffenheit, kann sie aber auch bis zu 80 cm hoch werden. Die buschigen, grünen Stängel, mit den fein gefiederten Blättern, können auch sehr gut zu dekorativen Kreationen verarbeitet werden. Die kleinen, meist weissen bis rosa farbigen Blütenkörbchen, stehen in schirmartigen, sogenannten Trugdolden und spielen damit die volle und schlichte Schönheit dieses Krautes aus.

Auf nährstoffreichen Lehmböden, auf Weiden wie auch in Halbtrockenrasenflächen, findet man diese Pflanze bis in Höhen von gegen 1800 Meter ü. M. Die Vermehrung kann durch Aussaat, wie auch durch Teilung älterer Stöcke erfolgen.

Die Blütezeit ist von Ende Mai bis Oktober, manchmal sogar bis zum Frost. Die gemeine Schafgarbe eignet sich hervorragend als Gruppenpflanze in einen Steingarten, wie auch als Bodendecker. Es ist aber darauf zu achten, dass sie sich nicht allzu sehr ausbreiten kann. Wenn sie einen nicht zu grossen Garten haben, empfehlen wir Ihnen, das Garbenkraut als Kübelpflanze zu halten.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die heilenden Kräfte der gemeinen Schafgarbe sind seit alters her bekannt. Sie wurde bereits im Altertum zur Wundheilung verwendet. Den alten indianischen Kulturen in Nordamerika waren die Heilkräfte dieser krautigen Staude so bekannt, wie auch vor 4000 Jahren den Bewohnern in China. Bei Magen- und Darmerkrankungen und Problemen wirken die Inhaltsstoffe der gemeinen Schafgarbe beruhigend und kräftigend. Aber auch bei Kopf- und Zahnschmerzen bringen die Inhaltsstoffe der Wiesenschafgarbe rasch Linderung und Unterstützung beim Genesungsprozess.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass bei empfindlichen Personen, in Verbindung mit starker Sonneneinstrahlung eine Kontaktallergie – Wiesendermatitis genannt – ausgelöst werden kann. Pfarrer Sebastian Kneipp soll dazu geschrieben haben – «viel Unheil bleibe dem Weibe erspart, wenn sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen würde». Hier wird klar auf die positive Wirkung des Garbenkrautes gegen allerlei Frauenkrankheiten hingewiesen. In vielen Schriften findet man aber Hinweise – welche man klar beachten sollte – dass man diese Pflanze bei Schwangerschaft weder als Heilpflanze, noch als Würzkräut verwenden sollte.

Da es sich bei der Schafgarbe um ein sogenanntes Wildkraut handelt, sollte man die Pflanzenteile möglichst frisch ernten und auch frisch verwenden. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass man sie nach der Ernte natürlich auch schonend trocknen und so für die kalte Jahreszeit auch konservieren kann.

Verwendung in der Küche

Die frischen und zarten Grundblätter kann man im zeitigen Frühjahr als Beigabe in Gemüsegerichte und zu Salaten verwenden. Die gemeine Schafgarbe hat einen scharfen und aromatischen Geschmack. Das nussige und nach Muskat duftende Aroma, eignet sich deshalb auch sehr gut in Kräuterbuttermischungen und in kalten Saucen, welche auf der Basis einer Mayonnaise hergestellt werden. Fein gehackte Blätter, schmecken auch sehr gut in Suppen und in Kartoffelsalaten.

Kreieren sie doch einfach einmal Ihre eigene und spezielle Würzkeimung.



Rezept

Erbsensuppe mit Schafgarbe

1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
300 g	Erbsen tiefgefroren
2-3	Handvoll Schafgarbenblätter
6 dl	Gemüsebouillon
2-3 EL	saurer Halbrahm
1	Eigelb
wenig Pfeffer aus der Mühle	

- Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Die Schafgarbenblätter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.
- Das Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen.
- Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und kurz dünsten.
- Schafgarbenblätter und Erbsen dazugeben, kurz mitdünsten.

- 2 dl Gemüsebrühe dazu gießen. Die Suppe 2-3 Minuten kochen lassen dann alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Die restliche Gemüsebouillon dazugeben. Die Suppe aufkochen.

- Das Eigelb und den sauren Halbrahm vermischen. Unter ständigem Rühren zur Suppe geben. Mit wenig Pfeffer abschmecken.

