

Kräuterwissen Juni 2020

# EGK Newsletter

## Wiesen- Storchenschnabel

Wiesen-Storchenschnabel = *Geranium pratense* L. // Storchenschnabelgewächs = Geraniaceae  
Volks- oder Flurnamen: Blaues Schnabelkraut

Eine weitere sehr bekannte Art:  
Ruprechtskraut = *Geranium robertianum*/Herbe à Robert

 **Geschichtliches**

 **Botanik und Kultur**

 **Verwendung in der  
Naturheilkunde**

 **Verwendung in  
der Küche**

 **Rezept**





## Geschichtliches

Die botanische Bezeichnung Geranium lässt sich auf das griechische Wort «géranos» = Kranich zurückführen. In unserem Sprachraum wurde dieses Wildkraut früher deshalb auch Kranichschnabel genannt. Die länglichen, teils eher gefiedert gestalteten Fruchststände der Storchenschnabelgewächse erinnern an den Schnabel eines Storches. Deshalb wird diese Pflanze in unseren Regionen wohl auch Storchenschnabel genannt.

Um die verschiedenen Storchenschnäbel ranken sich die verschiedensten Geschichten. So wurde in früheren Zeiten Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch empfohlen, Wurzeln des Wiesenstorchenschnabels als Amulett am Arm oder um den Hals zu tragen. Dazu, ob diese Empfehlung geholfen hat, gibt es leider keine Aufzeichnungen.



## Botanik und Kultur

Die Familie der Geraniaceae umfasst etwa 300 Arten, die auf allen Kontinenten wachsen. Es handelt sich bei diesen Pflanzen um krautige, teils immergrüne und mehrheitlich ein- oder zweijährige Stauden. Das blaue Schnabelkraut, wie der Wiesen-Storchenschnabel im Volksmund auch genannt wird, findet man aber nur in den gemässigten Zonen Europas und Asiens.

Die hübschen Blüten dieser Wildpflanze leuchten hell- bis himmelblau an den bis 50 cm hohen Stängeln. Diese Blüten werden sehr gerne von Bienen und Hummeln besucht. Der Wiesen-Storchenschnabel ist dank seines kräftigen Wurzelstocks mehrjährig. Man findet dieses Kraut mit seinen leuchtenden Blüten bis in Höhen von zirka 900 M. ü. M. Der Standort sollte eher feucht, humos und halbschattig sein. Zu den bevorzugten Standorten zählen aber auch Gärten, Parkanlagen und Wegränder.

Verwendet werden können von dieser Wildstauden die Blätter, die Blüten und auch die Samen. Die Blätter werden ab April bis Juli gesammelt. Die Hauptblüte- und Sammelzeit der schönen Blüten ist in den Monaten Juni bis August. Die Samen können dann ab August bis September geerntet werden.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Der Wiesen-Storchenschnabel enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und Flavonoide. Früher wurden diese Inhaltsstoffe bei leichten Durchfallerkrankungen, Magen-Darm-Entzündungen, Leber- und Gallenerkrankungen verwendet. Die Inhaltsstoffe des Waldstorchenschnabels wirken kühlend, abschwellend und entzündungshemmend. Der Pflanze werden auch hormonartige Wirkungen nachgesagt. Man setzt sie deshalb auch bei starker Regelblutung ein. Schlecht heilende Wunden, Hautausschläge und Entzündungen im Mund- und Rachenraum lassen sich mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Wiesen-Storchenschnabels ebenfalls lindern.

Die hier niedergeschriebenen Angaben beruhen auf Überlieferungen und dem Fundus in Kräuterbüchern. Bei Fragen der Anwendung wenden Sie sich an einen Naturarzt oder ausgewiesenen Drogisten.

## Verwendung in der Küche

Essbar sind die jungen Blätter, Knospen und auch die Blüten des Wiesen-Storchenschnabels. In den Frühjahrsmonaten ab April bis zirka Mitte Juni können die jungen Blätter des Wiesen-Storchenschnabels roh für feine Wildsalate und Kräuterquark verwendet werden. Gedünstet können sie auch für Gemüsefüllungen verwendet werden, als Suppenbeilagen oder im Gemüse-Kartoffeleintopf genossen werden. Auch eine feine Quiche, Eierspeisen und oder ein Kräuterbrot lassen sich mit den Blättern dieses Storchenschnabelgewächses verfeinern.

Der Geschmack der Blüten kann als neutral bezeichnet werden. Als dekorative Streublüten auf Salat, Käse oder in Teemischungen verwendet, setzen sie aber schöne farbliche Akzente.

Aus den getrockneten Samen können Sie auf der Fensterbank Keimlinge ziehen, welche sich hervorragend in Kräuterbutter und Smoothies verarbeiten lassen. Probieren und Experimentieren Sie mit dem milden Geschmack dieses Krautes.

Wir möchten an dieser Stelle wieder einmal darauf hinweisen, dass es leider beim Sammeln von Wildpflanzen immer wieder zu Verwechslungen kommt. Wenn Sie beim Bestimmen von Wildpflanzen nicht vollständig sicher sind, sollten Sie diese auf keinen Fall verwenden. Die Blätter des Wiesen-Storchenschnabels ähneln jenen des stark giftigen gelben Eisenhutes = *Aconitum lycoctonum*, welcher auf keinen Fall verwendet werden darf!




## Rezept

# Rhabarber-Parfait mit Wiesenstorchenschnabel für eine Terrinenform von 1 Liter

### Zutaten

- 650 g Rhabarber, ungeschält (geschält ca. 450g)
- ½ dl Wasser
- 35 g Steviapulver oder 120g Zucker
- 0,8 dl Milch
- 1 Vanilleschote
- 1 Handvoll Blätter des Wiesenstorchenschnabels
- 2 Eigelb
- 30 g Zucker
- 1,5 dl Rahm
- 1 handvoll Blüten des Wiesenstorchenschnabels
- 400 g Erdbeeren
- 1 EL Agavendicksaft oder Zucker

Den Rhabarber rüsten. Die Stängel in Scheiben schneiden. Rhabarbern mit Wasser und 25g Steviapulver (oder 80g Zucker) aufkochen. Zugedeckt 8-10 Minuten weich kochen. Pürieren und abkühlen lassen.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauschaben. Milch, Schote und Mark unter ständigem Rühren erhitzen. Herdplatte ausschalten, Milch 10 Minuten ziehen lassen.

Das Eigelb mit 30g Zucker und 10g Stevia (oder 40g Zucker) zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die Vanilleschote aus der Milch nehmen. Die Milch unter Rühren zur Creme giessen. Alles in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren bis kurz vor Kochen bringen. Die Creme darf nicht kochen! Die Creme sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen. Schüssel mit Klarsichtfolie decken, damit sich keine Haut bildet.

Den Rahm steif schlagen.

Blätter des Wiesenstorchenschnabels fein schneiden und unter das Rhabarberpüree mischen. Das Rhabarberpüree unter die Creme rühren. Den Rahm mit dem Gummischaber vorsichtig unterheben. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgekleidete Terrinenform füllen. Mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

Die Erdbeeren rüsten, in kleine Stücke schneiden und mit dem Agavendicksaft mischen. Einen Moment ziehen lassen.

Rhabarberterrine in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Erdbeeren auf den Teller geben und mit den Blüten des Wiesenstorchenschnabels verzieren.