

REZEPTE & WANDERTIPP: FRÜHLING IN DER PUCHER AU

Frühlingserwachen im Salzburgerland



8 Frühlingsboten im Pucher Auwald

Die zertifizierte Kräuterpädagogin und Gewürzfachfrau IHK Silja Parke von Wildemöhre.at war in der Pucher Au unterwegs und hat im [PUCH MAGAZIN](#) einen Beitrag über das Frühlingserwachen in Salzburg verfasst. Ergänzend zu den interessanten Informationen über den Auwald und den leckeren Rezepten, wie das knusprige Bärlauchstangerl findet Ihr hier acht Frühlingsboten mit all ihren Merkmalen und Besonderheiten. Dazu gibt es auch Volksweisheiten und Tipps zu den Heilkräften der Pflanzen.

Den ganzen Beitrag findet Ihr hier: www.puch-salzburg.com/de/magazin/fruehling-pucher-au-rezepte.htm

Was blüht denn da im Pucher Auwald?

1. Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*) und Frühlingsknotenblume (*Lecojum vernum*) – im Land Salzburg teilweise geschützt (!) – „die Elfenblumen“



Links Schneeglöckchen, rechts Frühlingsknotenblume

Den Anfang machen die beiden giftigen Amaryllisgewächse **Schneeglöckchen** (*Galanthus nivalis*) und **Frühlingsknotenblume** (*Lecojum vernum*), welche liebevoll auch „Märzenbecher“ genannt werden. Mit ihren zarten, glockenförmigen Blütenkelchen wirken sie zart und elfenhaft. Beide Arten sind im Land Salzburg teilweise geschützt, was bedeutet, dass sie nicht ausgegraben werden dürfen und man sich davon nur ein Handsträußchen pflücken darf. Wenn man pflücken möchte, sollte man dies nur an Stellen tun, wo die Arten großflächig vorkommen. Man kann es sich allerdings auch überlegen, denn die Blümchen halten in der Vase nicht besonders lang. Eine alte Sage behauptet sogar, die Schneeglöckchen seien Todesboten und man dürfe sie nicht ins Haus holen, vielleicht ist diese Weisheit auf ihre Giftigkeit zurückzuführen.

Wer nicht abergläubisch ist, kann sich die Schneeglöckchen auch sehr schön in der Gärtnerei kaufen und sie im Topf mit Zweigen arrangieren. So hat man länger etwas von der hübschen Dekoration und kann die Schneeglöckchen nach dem Verblühen sogar noch in den Garten rauspflanzen, wo sie Mensch und Tier dann jedes Jahr aufs Neue erfreuen. Eine weitere Volksweisheit besagt übrigens, dass wer ein Schneeglöckchen in der Natur findet, sich mit der Pflanze über die geschlossenen Augen streichen soll, dann wird er das ganze Jahr nicht krank.

Schneeglöckchen und Frühlingsknotenblume werden häufig miteinander verwechselt. Im Gegensatz zum Schneeglöckchen sind die weißen Blüten- und Kelchblätter der Frühlingsknotenblume gleich lang und anders als beim Schneeglöckchen hat jedes einen gelben bis grünlichen Fleck.

2. Leberblümchen (*Hepatica nobilis*) – „die Samtweiche“



Auch die violetten **Leberblümchen** (*Hepatica nobilis*) sorgen im frühlingshaften Auwald für Aufsehen, wenn sie im März flächig schon aus der Entfernung mit ihren kräftig gefärbten Blütenköpfen aus dem Wald herausleuchten. Leberblümchen wird es wegen seiner dreilappigen Blattform genannt, welche an die Form der menschlichen Leber erinnert. Die Blätter sind ledrig, glänzend, oben dunkelgrün und auf der Unterseite in einem tiefen und schönen Violetton gefärbt. Die jungen Blätter erscheinen nach der Blüte und sind am Anfang ganz samtig weich behaart. Die Blätter, welche während der Blüte teilweise zu sehen sind, sind alt und aus dem Vorjahr. Auch die Blütenstiele haben eine flauschig weiche Behaarung. Man möchte sie am liebsten unentwegt streicheln. 😊

In der **Volkshelkunde** setzt(e) man das Leberblümchen getrocknet gegen Gallen-, Leber- und Lungenbeschwerden ein. Heute ist das nicht mehr so üblich, denn als Hahnenfußgewächs enthält das Leberblümchen giftige Reizstoffe (Protoanemonin). Dies verliert die Giftigkeit zwar durch Trocknung, ich persönlich verwende es allerdings nicht, denn es gibt gute Alternativen. Für Leber und Galle bieten sich beispielsweise zahlreiche Bitterkräuter an, darunter zum Beispiel Löwenzahn und Schafgarbe und für Lungenverschleimungen beispielsweise die Schlüsselblume. In Apotheken ist das Leberblümchen teilweise als Teekraut, aber auch als Spagyrikum erhältlich. Das Pollenangebot des Leberblümchens wird von Insekten wie Bienen, Hummeln, Schwebfliegen und Käfern genutzt.

3. Buschwindröschen (*Anemone nemorosa*) – „Einst ein Pfeilgift“



Die **Buschwindröschen** (*Anemone nemorosa*) gehören wie die Leberblümchen der Familie der Hahnenfußgewächse an. Das Buschwindröschen ist schwach giftig, eine größere Menge wäre aber dennoch tödlich. Während der Blütezeit hat es den höchsten Giftgehalt. Das enthaltene Protoanemonin schwächt sich durch Trocknung und Abkochung zwar ab, aber man sollte die Pflanze dennoch nicht verwenden (!). Früher nahm man den Presssaft des Krautes als Pfeilgift her. Die Pflanze wurde auch volksheilkundlich genutzt, zum Beispiel äußerlich bei Rheuma, Gelenkentzündungen und Bronchitis. Grundsätzlich waren in alten Zeiten viele giftige Pflanzen im Einsatz, von deren Verwendung wir in der Form heute absehen. Darüber hinaus verfügen wir über ein breites Spektrum guter und ungiftiger Alternativen, bei Rheuma, Gicht und Gelenkentzündungen sind das zum Beispiel Giersch, Fichte, Rosmarin, Wacholder und Johanniskraut.

Buschwindröschen haben für Insekten sowohl Nektar, jedoch eher wenig, als auch Pollen zu bieten. Sie werden gerne von **(Wild)bienen und Hummeln** angefliegen (Hummeln sind auch Wildbienen). Notfalls kann sich das Buschwindröschen selbst bestäuben. Dies geschieht häufig beim Schließen einer Blüte. Die Blüten des Buschwindröschens schließen sich nachts und bei kühler Witterung. Dies passiert dadurch, dass die Außenseite der Blütenblätter bei kühlen Temperaturen schneller wächst als die Innenseite. Es ist also ein "Notfallprogramm" eingebaut, falls es im zeitigen Frühjahr nicht genug "externe Bestäuber" gibt. Selbstbestäubung hat allerdings den Nachteil, dass die genetische Vielfalt leidet. Durch Inzuchtprozesse kann weniger gesunder Nachwuchs die Folge sein, langfristig leidet hierunter die Widerstandsfähigkeit.

Und noch ein nettes „**Buschwindröschendetail**“ sind die Sammelnussfrüchte. Einzelne Nüsschen sind hier zu einem Fruchtstand zusammengesetzt. Die Nüsschen enthalten fettreiche Ölkörper, sogenannte "Elaiosome". Diese werden von Ameisen geliebt und davongetragen. Auf diese Weise kann sich das Buschwindröschen mittels dieser kleinen Helfer verbreiten und seinen Standort ausweiten. Ist das nicht schlau? Futter gegen Fortpflanzungshilfe!

Ihr findet in der Au übrigens hin und wieder auch **gelbe Windröschen** (*Anemone ranunculoides*).

4. Lauter kleine Sternchen...



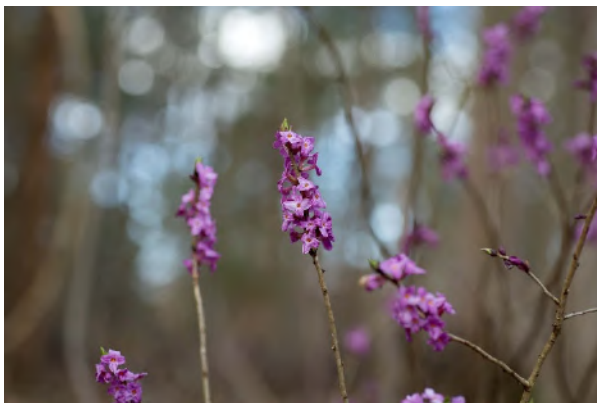
Wald-Gelbstern (*Gagea lutea*)



Zweiblättriger Blaustern (*Scilla bifolia*)

Auch die **schwach giftigen Gelb- und Blausterne** sind Bewohner der Auen und sorgen im Frühling für bunte Farbakzente. Die zarten Blüten sehen aus wie kleine Sternchen und locken (Wild)bienen, (Schweb)fliegen, Käfer und Falter an.

5. Echter Seidelbast (*Daphne mezereum*) – im Land Salzburg vollkommen geschützt (!) – „die Betörende“



Ein echter Hingucker, wenn man ihn erst einmal gefunden hat, ist der Echte Seidelbast aus der Familie der **Seidelbastgewächse** (Thymeleaceae). Alle Pflanzenteile sind stark giftig. Die Vergiftungen äußern sich durch Erbrechen, Krämpfe, Blutungen und Brennen in der Kehle und im Hals, was dem Seidelbast auch den Namen "Kellerhals" eingebracht hat (griechisch "mezereon").

Die rosafarbenen Blüten sind wunderschön und verströmen einen betörenden Duft, ein wenig wie Jasmin – es lohnt sich unbedingt mal zu schnuppern! Besonders am Seidelbast ist, dass seine Blüten direkt am Stamm blühen (cauliflor). Diese Stammblütigkeit ist sonst nur bei Tropenpflanzen verbreitet, ist das nicht spannend? Die Blüten werden durch langrüsslige Insekten (Bienen, Hummeln, Schmetterlinge) bestäubt, können sich aber auch selbst bestäuben. Sie bieten den Insekten reichlich Nektar und sind vor allem für früh im Frühling fliegende Schmetterlinge wertvoll.

Früher wurde der Seidelbast sogar trotz seiner Giftigkeit in der **Volkshelkunde** verwendet, zum Beispiel wurde in Essig eingelegte Rinde hergenommen, um Eiter aus Wunden, Furunkeln und Geschwüren herauszuziehen. Heute wird der Seidelbast allenfalls in der Homöopathie, vor allem bei Hautkrankheiten, aber auch gegen Schmerzen und Magenbeschwerden eingesetzt.

Die Gattung erhielt ihren Namen von der griechischen Nymphe "**Daphne**", die durch ihren Vater, den Flussgott "Peneios", in einen Lorbeerbaum verwandelt wurde, als Apoll, der Sohn des Zeus, von seiner unerwiderten Liebe zu ihr nicht lassen wollte. Innerhalb der Gattung "Seidelbast" gibt es auch den in West- und Südeuropa vorkommenden Lorbeer-Seidelbast (*Daphne laureola*), so ist die Namensgebung zu erklären. Im Volksmund wird Lorbeer-Seidelbast auch als "immergrüner Lorbeer" oder "Waldlorbeer" bezeichnet, ist aber ebenso stark giftig.

6. Echtes Lungenkraut, Geflecktes Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) – „Hänsl und Gretl“



Das echte Lungenkraut aus der Familie der Raublattgewächse Es gehört zu den sogenannten "Hemikryptophyten", das sind Pflanzen, deren **Überdauerungsknospen** nicht unter der Erde, sondern an der Erdoberfläche liegen. Als Witterungsschutz sind diese in der kalten Jahreszeit von Laub, Schnee oder Erde bedeckt. man kann sie dann also meistens nur dann entdecken, wenn man genauer hinschaut beziehungsweise Laub oder Schnee ein wenig beiseiteschiebt. Das Lungenkraut erhielt seinen Namen aufgrund der weiß gefleckten Blätter. Die weißen Flecken erinnerten an Bereiche der Lunge und da früher vom Wesen der Pflanze (Signatur) auf ihre Heilwirkung geschlossen wurde, verwendete man es im Mittelalter als Lungenheilmittel, so ist es als Lungenheilpflanze beispielsweise auch von Hildegard von Bingen überliefert.

"**Hänsl und Gretl**" oder "Brüderchen und Schwesterchen" wird es auch wegen der blauen und rosafarbenen Blüten genannt, die man oft nebeneinander an derselben Pflanze beobachten kann. Im Laufe der Blütezeit verändert sich in der Blüte der PH-Wert, was zur unterschiedlichen Einfärbung führt. Während zu Beginn der Blütezeit der PH-Wert noch sauer und die Blüten rot sind, wird er zum Ende der Blütezeit basisch und die Blüten färben sich violettblau. Bestäubt werden die Blüten vor allem von langrüssligen Wildbienenarten aber auch von frühfliegenden Schmetterlingen. Sie bevorzugen die jungen, rosafarbenen Blüten, da sie noch mehr Nektar enthalten.

Neben Lungenkrankheiten wurde Lungenkraut auch bei Atemwegserkrankungen als beruhigendes und schleimlösendes Mittel eingesetzt, darüber hinaus kennt es die **Volkshelkunde** als wundheilendes Mittel und verwendet hierfür entweder das Pulver als Wundpuder oder den Aufguss als Waschung oder Wundauflage. Allerdings ist auch bei der innerlichen Anwendung dieses Krautes zu beachten, dass es die leberschädigenden und als kanzerogen (krebserregend) und potenziell erbgutschädigend eingestuften Pyrrolizidinalkaloide enthalten kann. Die Verwendung sollte deswegen bezogen auf die Menge und Zeitspanne eingeschränkt sein. In Apotheken sind Teekraut und Präparate erhältlich. Blüten in kleinen Mengen als essbare Blütendeko.

7. Hohe Schlüsselblume (*Primula elatior*) – Die „Himmelsaufschließerin“



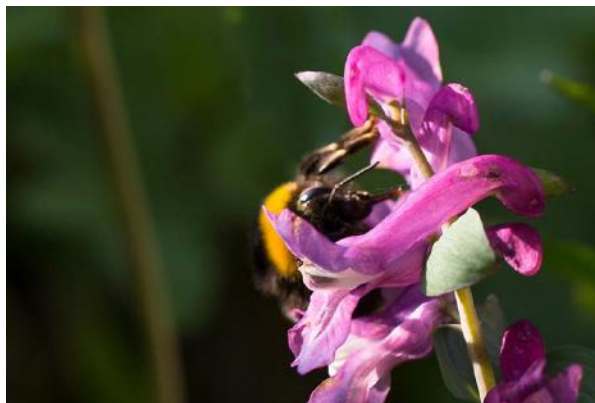
Die Hohe Schlüsselblume aus der Familie der **Primelgewächse** wird auch als Waldschlüsselblume bezeichnet. "Schlüsselblume" wird sie genannt, weil sie mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen erblüht und es heißt, sie schließe den Himmel für den Frühling auf.

Vor allem die Blüten sind ein sanftes Husten- und Beruhigungsmittel für die Nerven. Auch die Blätter werden gegen Husten verwendet, enthalten jedoch viel mehr Saponine als die Blüten, weswegen für Kinder zu den Blüten gegriffen wird. Die Blätter sollten nicht überdosiert werden. Die Blüten sind eine schöne **essbare Blütendeko** und eignen sich auch für einen Sirup.

Für Insekten bietet die Schlüsselblume süßen Nektar, allerdings nur für langrüsslige Arten, zu denen einige Hummeln und natürlich auch Schmetterlinge zählen. Die Hohe Schlüsselblume ist in Salzburg nicht geschützt, anders ist das zum Beispiel in Deutschland.

8. Hohlen Lerchensporn (*Corydalis cava*) – „der Hummelmagnet“

Wisst ihr warum die Blüten des Hohlen Lerchensporn oft durchlöchert sind?





Eine nette „**Hummelstory**“ gibt's zum Hohlen Lerchensporn aus der Familie der Erdrauchgewächse zu erzählen. Den Namen hat die Pflanze von ihrer Blütenform, die an die gespornten Zehen der Haubenlerche erinnern. Aufgrund der "tiefgespornten" Blüten, können nur langrüsslige Insekten an den Nektar gelangen und genau hier ist der Knackpunkt! Natürlich nutzen vor allem langrüsslige Hummeln das Angebot, aber auch die kurzrüssligen Arten wollen etwas vom Kuchen abhaben und werden zu „Nektarräubern“, indem sie den Sporn einfach an der Seite aufbeißen, um an den Nektar zu gelangen. Manchmal kann man die Hummeln dabei beobachten und auch wenn man sich die Blüten einmal aus der Nähe anschaut, entdeckt man häufig die kleinen, von den Hummeln hineingebissenen Löcher. Die Pflanze ist allerdings nur ihres Nektars beraubt und profitiert in keiner Weise. Der Seitenbiss hat keinerlei Bestäubungsleistung zur Folge. Nur langrüsslige Insekten können den Lerchensporn bestäuben.

Der Hohle Lerchensporn ist in allen Teilen **giftig**, vorwiegend in der Wurzelknolle. Das Gift wirkt vor allem auf das zentrale Nervensystem und auf den Bewegungsapparat. Extrakte aus der Wurzelknolle sind allerdings Bestandteil von Beruhigungsmitteln. Man sollte dies jedoch nicht zu Hause ausprobieren, da eine Überdosierung gefährlich sein kann.

Den ganzen PUCH MAGAZIN Beitrag mit weiteren Infos zur Pucher Au inklusive Rezepttips findet Ihr hier:
www.puch-salzburg.com/de/magazin/fruehling-pucher-au-rezepte.htm

REZEPTE & WANDERTIPP: FRÜHLING IN DER PUCHER AU

Frühlingserwachen im Salzburgerland

