

A close-up portrait of an elderly man with a long, flowing white beard and hair, smiling warmly. He is wearing a brown, textured tunic. He is holding a woven wicker basket filled with a variety of fresh vegetables, including carrots, onions, leafy greens, and purple-stemmed plants. The background is a soft-focus green field with yellow flowers.

Wolf  
Dieter  
Storl

# Bekannte und vergessene Gemüse

Botanik, Geschichte,  
Heilkunde und Anwendungen

atVERLAG

**BEKANNT  
UND VERGESSENE  
GEMÜSE**





**Wolf  
Dieter  
Storl**

# **Bekannte und vergessene Gemüse**

**Botanik, Geschichte, Heilkunde  
und Anwendungen**

**at**VERLAG

# INHALT

8	Einführung: Pflanzen, die mit den Menschen tanzen	161	Spinat
9	Vom Naturgarten zum pflanzlichen Zoo	168	Tomate
11	Nahrung als Medizin: Die Heilkraft gewöhnlicher Gemüse und Wildpflanzen	174	Topinambur
11	Womit ernähren wir uns?	181	Zwiebel
16	Schamanennahrung	188	Zuckermais
19	Der Garten	195	Vergessene, seltene und wenig bekannte Gemüse
21	Heilkräfte der Gemüse	196	Grüner Fuchsschwanz
21	Hinweis zu den planetarischen Zuordnungen	199	Guter Heinrich
23	Bekannte Gartengemüse	204	Haferwurzel
24	Aubergine, Eierfrucht	206	Kerbelrübe oder Knolliger Kälberkropf
28	Bohne	210	Klettenwurzel
36	Chicorée, Zichoriensalat, Radicchio	214	Knollenziest
42	Erbse	217	Malven
50	Feldsalat, Nüsslisalat	221	Neuseeländerspinat
55	Fenchel	223	Speisechrysantheme, Shungiku
61	Gurke	228	Taglilie
68	Kartoffel	231	Wurzelpetersilie
76	Kohl	235	Zuckerwurzel
82	Kopfsalat, Lattich	239	Vergessene, seltene und wenig bekannte Salate
88	Kürbis	240	Gartenrauke, Rucola
94	Lauch, Porree	242	Portulak, Burzelkraut
100	Möhre, Karotte	246	Rapunzel-Glockenblume
107	Okra	250	Schlafmohn
111	Paprika, Peperoni und Chili	254	Senfblatt
118	Pastinake	258	Winterpöstlein, Kubaspinat
124	Rettich und Radieschen	260	Kosmisch kochen: Die planetarische Küche des Arthur Hermes
130	Rote Bete (Rande) und Mangold	271	Bibliografie
137	Schinkenwurzel, Nachtkerze	274	Stichwortverzeichnis
143	Schwarzwurzel		
149	Sellerie		
156	Spargel		







## PFLANZEN, DIE MIT DEN MENSCHEN TANZEN

Alle Tiere und auch die Menschen sind für ihr Leben auf die grüne Vegetation angewiesen. Die Pflanzen sind, wie es in den Veden heißt, unsere Mütter oder bestenfalls unsere weisen älteren Geschwister. Weit entfernt davon, dass Pflanzen lediglich primitive, geist- und seelenlose protoplasmische Gebilde darstellen, wie es uns einige reduktionistisch denkende Wissenschaftler weismachen wollen. Fragt nur die Menschen, die im innigen Kontakt mit der Natur leben, die letzten Jäger und Sammler, die Schamanen der Naturvölker oder auch die alten Gärtner und Gärtnerinnen! Sie wissen, dass in den Gewächsen mehr steckt; sie sprechen sogar von einer empfindsamen Pflanzenseele, von einem bewussten Geist der Pflanze. Nur ist diese pflanzliche »Geist-Seele« nicht so offen gelegt, so veräußerlicht wie beim Menschen, sie ist tiefer verborgen, sie ist »andersweltlich«, jenseits der normalen, nach außen gerichteten Sinne. Die Pflanzenseele ist den inneren Sinnen zugänglich. Wenn man still ist, wenn man lauschen kann, kann man sie im Spiegel der eigenen Seele wahrnehmen. Wir können auch mit ihr reden, wir können viel von ihr erfahren, von ihrem Wesen, ihren Heilkräften, und erleben dann jede Pflanzenart als eine mächtige Persönlichkeit, als ein weises Wesen, das auf seine Art und Weise in sich Himmel und Erde verbindet und eine lange Geschichte hat. Eine Pflanze – sogar ein Gartengemüse – kann dem Menschen durchaus ein guter Freund, ein Schutzgeist, ein Lehrmeister werden.

Mit Pflanzen – oder auch mit Tieren, Geistern und Göttern – kommunizieren, das konnten die innig auf ihre natürliche Mitwelt eingestimmten Eingeborenen. Im ersten Buch der Bibel erfahren wir, dass die Urmenschen – Adam und Eva – mit den Geschöpfen reden konnten. Schamanen der Naturvölker haben diese Fähigkeiten lange erhalten. Unter den heutigen Lebensumständen scheint das um einiges schwieriger zu sein: Oft bedarf es dazu der harten Askese, bestimmter Meditationstechniken oder der Anwendung psychedelischer Pflanzen, und dennoch reicht die so erworbene spirituelle Sicht oft nicht weiter als auf die nahe liegende Dimension der ätherischen Bildkräfte und »Schwingungen«. Man braucht jedoch nicht unbedingt ein Schamane oder Mystiker zu werden, um die Pflanzen als Persönlichkeiten zu erkennen – und zwar als sehr interessante Persönlichkeiten! Geduldiges Beobachten beim Gärtnern, eine Liebe zu den Pflanzen und ein Interesse für die Kulturgeschichte können uns manches über das Pflanzenwesen offenbaren.

In diesem Buch wollen wir aufzeigen, dass dies auch für jene Pflanzen gilt, die unseren Gemüsegarten besiedeln. Sie sind besonders menschenfreundliche Wesenheiten, anthropochrome Pflanzen, wie die Botaniker sagen, also Pflanzen, »die mit den Menschen tanzen«.

### Vom Naturgarten zum pflanzlichen Zoo

Normalerweise ist die Vegetation Ausdruck der sie formenden Kräfte: des Klimas, des Grundgesteins, der Höhenlage, der Temperatur und ihrer Schwankungen, der Jahreszeiten. Auf diese Weise entsteht das typische Landschaftsbild, und dieses prägt wiederum die jahreszeitlichen Feste, die Lebensgewohnheiten und auch die geistige Welt der Menschen, die dort leben. Die eingeborenen Urvölker lebten ausschließlich von den Pflanzen und Tieren, die in ihrer Umgebung natürlicherweise wuchsen und gediehen. Sie bildeten mit ihnen eine Einheit. Die Resonanz mit ihrer Umwelt war vollkommen.

Heutzutage ist das anders; nicht nur im Supermarkt erkennt man die Zeichen einer zunehmenden Globalisierung. Auch der moderne Garten ist zum Tummelplatz biotopfremder Pflanzen aus aller Welt geworden. Da ist der Chinakohl aus Ostasien, die Tomate und Bohne aus den Dschungelgebieten Südamerikas, der Topinambur aus den Steppen Nordamerikas, die Aubergine aus Indien neben dem Okra aus Schwarzafrika. Von überall her kommen sie. Und alle haben sie ihre besonderen Ansprüche und Pflegebedürfnisse, die den Gärtner auf Trab halten. Viele von ihnen sind Riesen im Vergleich zu ihren Wildformen; sie haben größere Zellen und weniger Zellulose als ihre unkultivierten Verwandten; auch verzichten die meisten auf Gift- und Bitterstoffe, auf Stacheln und Dornen. Sie haben sich dem Menschen überantwortet, er muss für sie sorgen, sie bewässern, vor Wildfraß und vor vergleichsweise robusteren, vitaleren Wildkräutern schützen.

Viele Zeitgenossen glauben, dass der Gartenbau einen Fortschritt gegenüber dem Wildbeutertum bedeutet, dass wir Menschen dadurch die dumpfen pflanzlichen Lebensformen bezwungen, ihnen durch Zucht und Auslese die für uns günstigen Eigenschaften abgerungen haben. Doch vielleicht waren es die Pflanzen, die den Menschen überlistet haben, für sie zu sorgen und sie großflächig anzubauen?

Wie aus den genauen Untersuchungen durch Kulturanthropologen und Ethnobotaniker hervorgeht, hatten es die primitiven Jäger und Sammler tatsächlich leichter. Sogar die Shoshonen oder die San (Kung-Buschmänner), Wildbeuterstämme, deren Lebensraum Karstlandschaften oder Wüsten sind, genießen eine ausgewogenere Diät und »arbeiten« weniger – nicht mehr als zwei Stunden pro Tag –, um ihre materiellen Bedürfnisse zu befriedigen (Sahlins 1972).

Die ganze Landschaft ist ihr »Garten«, die Götter und Naturgeister sind die Gärtner. Das Ernten besteht aus geselligen Sammelausflügen der Frauen und Kinder. Wenn bei den Naturvölkern überhaupt etwas angebaut wird, wenn der Grabstock als Pflanzstock benutzt wird, dann ist es meistens, um den Samen oder Spross einer geistbewegenden Zauberpflanze in den Boden zu bringen.

Bei unseren Vorfahren war es ähnlich. Der römische Geschichtsschreiber Tacitus berichtet in seinem Werk »Germania«, dass den wilden keltisch-germanischen Barbaren, die in den Wäldern nördlich der Alpen lebten, wenig an der Gartenarbeit gelegen war: »Sie wetteifern nicht in harter Arbeit mit der Üppigkeit und Größe des Bodens, um Obstgärten anzupflanzen, Wiesen abzutrennen, Gärten zu bewässern, einzig Getreide will man vom Boden haben« (Tacitus 26).<sup>1</sup> Getreide und Milch (Weichkäse) waren die wichtigsten Nahrungsmittel. Das Korn wurde vor allem zu Brei (Mus) oder Bier verarbeitet. »Als Getränk dient eine Flüssigkeit aus Gerste oder Weizen, zu einer gewissen Weinähnlichkeit vergoren« (Tacitus 23). Zum Mus gab es immer etwas »Zugemüse« oder eben Gemüse. Das waren die Wildkräuter, die zur entsprechenden Jahreszeit auf der Wiese oder am Waldrand gesammelt wurden. Auch die Samen der Wildkräuter, etwa die eiweißreichen, schleimigen Samen des Breitwegerichs, wurden als »Getreide« (sprachlich abgeleitet von *tragen*, *zusammentragen*) von den Frauen gesammelt.<sup>2</sup> »Die Speisen sind einfach; wildes Obst, frisches Wildbret oder Quark« (Tacitus 23).

Dennoch gab es bei diesen Völkern Gärten. Es waren die sogenannten Lauchgärten, die die Frauen anlegten. Unter der Bezeichnung Lauch (altnordisch *laukr*) verstanden die Germanen saftige, grüne Gewächse, die vor allem die Vitalität, insbesondere die Manneskraft, stärken. Diese Gärten wurden mit Flechtwerk aus Haselgerten und gewundenen Weidenruten umzäunt, um fressgeriges Vieh fernzuhalten. Neben Lauch, eventuell Bärlauch, Erbsen, Gutem Heinrich, Linsen, Raps, Kohlrüben, Pastinaken, Schnittlauch und Mangold, wuchsen dort auch Obstbäume, Gewürz- und Heilkräuter, wie Mohn und Nachtschattengewächse, sowie Faser- und Färbepflanzen wie Hanf, Lein, Wau und Waid.

Erst die Römer brachten den Barbarenstämmen eine echte Gartenbaukultur und neue Gemüsesorten wie etwa Saubohnen, Rote Bete oder die Küchenzwiebel.

Mit dem Christentum und den Verordnungen des fränkischen Kaisers Karl des Großen fanden immer mehr mediterrane Pflanzen Platz in den Gemüsegärten. Nach der Entdeckung Amerikas und der Kolonialisierung weiter Teile der Erde kamen viele weitere ungewöhnliche Gemüsearten zu uns, die es sich mit einer Selbstverständlichkeit in unseren Gemüsebeeten gemütlich machten. Alle diese Pflanzen werden wir in diesem Buch näher betrachten, und Paul Silas Pfyf, der bekannte Ernährungstherapeut und Fernsehkoch, stellt zu jedem ein einmaliges Kochrezept zum Schlemmen und Schmausen vor. Schließlich wer-

den noch einige seltene oder in Vergessenheit geratene Gemüse porträtiert und etwas von der »planetarischen Küche« des Bauernphilosophen Arthur Hermes erzählt.

## Nahrung als Medizin: Die Heilkraft gewöhnlicher Gemüse und Wildpflanzen

Genauso wie man das Auto an der Zapfsäule immer wieder auftanken und gelegentlich mit Öl, Schmiere und im Winter mit Frostschutzmittel versorgen muss, ist der Mensch angehalten, seine körperliche Biomachine regelmäßig mit dem richtigen Treibstoff zu versorgen. Dabei soll es – so wird gesagt – egal sein, ob die Energieträger (Kohlehydrate, Fette), die Aufbaustoffe (Eiweiße) und die Ergänzungsstoffe (Vitamine, Mineralien) vom Hamburgerstand, aus dem Feinschmeckerlokal oder aus einem überteuerten Bioladen stammen. Hauptsache, die Zusammensetzung der »Bausteine« stimmt. Dieses noch heute in den Schulen propagierte mechanistische Bild der Ernährung passt in eine Zeit, in der das Denken von der Metapher der Maschine geprägt ist.

## Womit ernähren wir uns?

In der Flut von Informationen, ausgeklügelten Nährwerttabellen und sich oftmals widersprechenden Empfehlungen renommierter Experten geht etwas Wesentliches vergessen: Die Nahrungsmittel, die den Menschen und den Tieren das Leben schenken, bestehen letztlich aus pflanzlicher Substanz oder, genauer gesagt, aus kosmischer Lichtenergie, aus dem Sonnenschein, den die Pflanzen mit Hilfe der lichtsensiblen Chlorophyllkörperchen auffangen. Die Lichtenergie ermöglicht es der Vegetation, die von anderen Lebewesen ausgeatmete Kohlendioxid aufzuspalten, mit Wasser zu verbinden und zu jenem energiereichen Elementarzucker (Glukose) zu synthetisieren, der die Ausgangsbasis aller organischen Verbindungen und die Grundlage der Ernährung bildet. Auf diese Weise werden auf unserem Planeten pro Jahr um die 200 Milliarden Tonnen organische Materie aufgebaut.

1 Eigentlich mochten die Römer die harte Gartenarbeit ebenso wenig. Wie in anderen antiken Hochkulturen verrichteten die Sklaven diese Arbeit.

2 Die sorgfältige Analyse des Mageninhalts von Moorleichen, die im heutigen Dänemark vor knapp zweitausend Jahren dem Schamanengott Odin geopfert wurden – es handelt

sich um hingerichtete Verbrecher –, geben einen Einblick in die Bandbreite der als »Gemüse« verwendeten Wildkräuter. Beim Tolund-Mann bestand die Henkersmahlzeit aus Gerstenbrei mit Lein- und Hanfsamen, dazu die zermörserten Samen von Leindotter (*Camelina sativa*), Knöterich, Ampfer, Spargel, Gänsefuß, Ackerweizen, Hohlzahn usw. (Glob 1969: 30).

Kartoffeln (*Solanum tuberosum*).

Kartoffeln sollen angeblich dick und träge machen. Die pummeligen Jugendlichen, die ihre Freizeit, *potato chips* mampfend, vor dem Fernseher verbringen, nennt man in den USA *couch potatoes* (Sofakartoffeln). Es sind aber nicht die Kartoffeln, die dick machen, sondern das Öl oder Fett, in dem die Chips, Pommes oder Bratkartoffeln gebraten werden. Kartoffeln sind an sich gut für die schlanke Linie. Sie sind Basenbildner und verhindern Magenübersäuerung, Verstopfung und Leberstörungen. Neuere Forschungen deuten darauf hin, dass sie möglicherweise krebshemmend wirken, denn sie enthalten Proteasehemmstoffe, die Viren und Karzinogene neutralisieren, Chlorogensäure, die Zellentartungen vorbeugt, und sie haben zudem eine antioxidatorische Wirkung.

Trotzdem gibt es immer noch skeptische Stimmen. In der anthroposophischen Literatur lesen wir, dass »das innere schöpferische Denken in Europa zurückgegangen ist von dem Augenblick an, als die Kartoffelnahrung populär geworden ist«. Die Erdäpfel wirkten auf den Geist abstumpfend, machten dumm und selbstgenießend egoistisch und seien somit für den Geisteszustand der heutigen Menschheit mitverantwortlich. Die Kartoffel, behauptet Rudolf Steiner, »werde im Kopf verdaut«. »Kartoffelgenuss fördert in keiner Weise die innere Regsamkeit, wirkt hingegen lähmend auf das Sensorium, kann selbst auch auf die Dauer das Mittelhirn und die Entwicklung des Hirnstamms und seine Funktion schädigen« (Walter 1971: 102). Ein übermäßiger Kartoffelgenuss der Eltern bereite der Geistseele des Kindes Schwierigkeiten, in das Kopforgan richtig einzudringen, so Steiners Schüler Rudolf Hauschka.

### Gartentipps

*Boden:* Was den Boden anbelangt, sind Kartoffeln ziemlich anspruchslos.

*Anbau und Pflege:* Kartoffeln sollten nie in aufeinanderfolgenden Jahren an der gleichen Stelle oder als Nachfolger von Tomaten gepflanzt werden, die derselben Familie angehören und die gleichen Krankheiten tragen können. Am Tag bevor man sie pflanzt, werden die Saatkartoffeln so geteilt, dass jedes Stück mindestens ein Auge mit reichlich »Fleisch« ringsherum aufweist. Über Nacht lässt man sie trocknen. Am nächsten Tag gräbt man die Erde gut um und bildet Reihen im Abstand von 60–70 cm. Dies ist auch der Zeitpunkt, um gut abgelagerten Kompost einzuarbeiten. Nun hackt man sehr flache Rinnen, in die man im Abstand von etwa 40 cm die geschnittenen Kartoffelstücke, mit den Augen nach oben gerichtet, legt. (LB)



## Rote Bete (*Rande*) und Mangold (*Beta vulgaris*)

*Familie:* Gänsefußgewächse

*Andere Namen:* als *Wurzelgemüse:* Rande, Rote Rübe, Rotwurz, Beete, Gumpischchrut (Graubünden); als *Blattgemüse:* Mangold, Rippenmangold, Blattmangold, Römischer Kohl, Krautstiele, Chrut; als *Winterfutter für Tiere:* Runkelrübe, Unkel, Rummel, Dickwurz, Futterrübe, Rande, Range  
*Heilwirkung:* blutbildend, säureregulierend, den Leberstoffwechsel anregend, tumorhemmend

*Symbolische Bedeutung:* zügelt mit seiner Erdverbundenheit überbordende Astralität; Geist des rationalen Materialismus

*Planetarische Zugehörigkeit:* Mars, Saturn (Culpeper); Zuckerrübe = Jupiter

»Die Rote Beete ist das intensivste aller Gemüse. Zugegeben, der Rettich ist aufregender, aber das Feuer im Rettich ist ein kaltes Feuer, ist das Feuer der Unzufriedenheit, nicht der Leidenschaft. Tomaten sind immerhin lebhaft frisch, aber Tomaten werden durchzogen von einem Hauch Frivolität. Rote Beeten sind todernst.« Mit diesen Sätzen betritt – mit schamrotem Kopf – das als langweilig verschriene Rübengemüse auf der ersten Seite von Tom Robbins' Roman »Jitterbug Perfume« (deutsch unter dem Titel: »Pan Aroma«) die Bühne der Weltliteratur. Ein altes ukrainisches Sprichwort warnt: »Eine Geschichte, die mit der Roten Bete anfängt, endet mit dem Teufel.« Dieses Risiko geht Tom Robbins willentlich ein, denn im Gegensatz zu anderen Gemüsen, die wir verspeisen, verlässt sie den Körper mit derselben Farbe, mit der sie in ihn hineingelangt ist. Darin sieht der Schriftsteller eine wichtige Lehre: »Bei unserer Geburt sind wir rotbäckig, rund, intensiv, rein. Das rote Feuer des universellen Bewusstseins brennt hell in uns. Allmählich jedoch werden wir von Eltern verspeist, von Schulen geschluckt, von Freunden zerkaut, von gesellschaftlichen Institutionen aufgefressen, von schlechten Angewohnheiten verschlungen und vom Alter angenagt; und wenn wir (...) sorgfältig verdaut sind, bleibt uns nichts weiter als ein einziger abscheulicher Braunton. Die Lektion, die uns die Rote Bete lehrt, ist also diese: Haltet fest an eurem göttlichen Erröten, an dem euch inwohnenden rosigen Zauber, andernfalls werdet ihr braun. Wenn ihr erst einmal braun seid, werdet ihr feststellen, dass ihr eigentlich blau seid. So blau wie das Meer. Und ihr wisst, was das heißt: Meer. Weniger. Nichts.«

Borschtsch, die über alles geliebte Gemüsesuppe der Ostslawen, ist rot durch die Rote Bete oder Rande. Sie verkörpert die slawische Volksseele: »Slawische Völker verdanken ihre physischen Charakteristiken den Kartoffeln, ihre schwelende Unruhe den Rettichen, ihre Ernsthaftigkeit den Roten Beten (...) Rote Beten waren Rasputins Lieblingsgemüse. Man konnte es seinen Augen ansehen« (Robbins 200: 9).

Borschtsch ist den meisten Westeuropäern kaum bekannt, aber jeder gesundheitsbewusste Fitnessmensch kennt inzwischen den vitamin- und mineralstoffreichen Presssaft aus der rohen Randenwurzel ebenso wie den mit Essig, Öl und Zwiebeln angemachten Salat aus der gekochten Knolle. Von der Heilkraft der kugeligen, dunkelroten Wurzel weiß er jedoch weniger. Als mir vor vielen Jahren eine alte Frau erzählte, dass die Rote Bete »Blut bildend« wirke, konnte ich mein Schmunzeln kaum verbergen. Nur weil der Saft so rot ist, dass er sogar noch den Stuhl rot färbt, soll das Gemüse gut fürs Blut sein? Das klang nach längst überwundenem Aberglauben, nach überholter »Signaturlehre«. So wie ich hatten auch die Wissenschaftler der Aufklärung reagiert, als sie ähnliche Behauptungen bei den alten Griechen und Römern, bei Dioskurides, Galen oder Plinius, lasen. Trotz aller Kritik hielt die Volksheilkunde unbeirrt an ihrem überlieferten Erfahrungsschatz fest und findet dafür neuerdings sogar klinisch-experimentelle Unterstützung. Aufgrund der Annahme, dass Randensaft die roten Blutkörperchen regenerieren und vermehren hilft, wird er als Begleittherapie bei Leukämie, Anämie und Malaria eingesetzt. Der Saft wirkt als Radikalfänger und trägt zur Senkung erhöhter Blutfettwerte bei, was sich positiv auf die Gesundheit von Herz und Kreislaufsystem auswirkt. Auch der volksmedizinische Rat an werdende Mütter, viel Rote Bete zu essen, ist gar nicht so abwegig, wie man meinen könnte. Die saftigen roten Wurzeln enthalten besonders viel Folsäure, jene Vitaminsubstanz, die dazu beiträgt, dass sich die embryonale Wirbelsäule richtig entwickelt, sodass es nicht zur Wirbelsäulenspaltung (*Spina bifida*) kommt.

Der Schweizer Heilkundige, der »kleine Doktor« Alfred Vogel schätzt den Saft als Unterstützung bei Virusgrippe, Lymphogranulomatose (Hodgkin-Krankheit), Blutdruckproblemen, Blinddarmreizung und – wegen seines Jodgehalts – als günstig bei Kropf. Zudem regt das Getränk den Gallen- und Leberstoffwechsel an. Für Schlagzeilen sorgten die Ergebnisse des ungarischen Forschers Dr. Alexander Ferenczi. 1961 entdeckte er in Tierversuchen tumorfeindliche Eigenschaften des roten Farbstoffs Betain. Damit behandelte Kranke zeigten schon nach einigen Wochen ein verbessertes Blutbild (Dosis: täglich 1 Liter frischer Saft, ununterbrochen 3 Monate lang getrunken). Die positive Wirkung wird inzwischen zwar von der etablierten Schulmedizin stark angezweifelt. Naturheilpraktiker weisen jedoch darauf hin, dass Randensaft nicht gleich Randensaft sei. Nur Rote Beten aus biologischem Anbau ohne Nitratdüngung und in voller Sonnenlage sind für die Saftkur geeignet. Ob der Saft tatsächlich auch bei Schäden durch Röntgen- und andere radioaktive Strahlungen hilft, wie ein Dr. med. S. Schmidt aus Bad Rothenfelde berichtet, sei dahingestellt.

Die chinesische Heilkunde benutzt die rote Wurzel zur Herzstärkung, zur Dämpfung eines überregten Gemüts, zur Verbesserung des Bluts, bei Trägheit der Leber sowie bei hormonellen Problemen, die mit den Wechseljahren ver-

bunden sind. Auch im indischen Ayurveda steht die *chukandar* genannte Wurzelknolle im guten Ruf als Blut bildendes Mittel. Sie unterstützt den Säure-Basen-Haushalt und verhindert die »Übersäuerung« der Körpergewebe. Wie auch in der traditionellen europäischen Volksmedizin wird der Saft bei Lebererkrankungen, Verstopfung und Darmleiden verschrieben. Für schlechte Haut, Pickel, Pusteln oder auch Kopfhautschuppen kennt die indische Heilkunde folgendes Rezept: Im Verhältnis von 3 zu 1 wird das Wasser, in dem die Bete gekocht wurde, mit Essig vermischt und äußerlich aufgetragen beziehungsweise in die Kopfhaut massiert. Interessant ist, dass auch der große englische Kräuterarzt Nicholas Culpeper (1649) ein ähnliches Rezept – eine Abkochung der Roten Bete mit Essig – für fressende Geschwüre, Eiterbeulen, Tumore, Blasen, Frostbeulen, Krätze, Schuppen, ja sogar Haarverlust bereithält. Wegen ihrer »mineralischen Natur« stellte Culpeper, der auch Astrologe war, die Pflanze unter die Herrschaft Saturns. Der Bauernphilosoph Arthur Hermes, der mehr auf die Blut bildende Wirkung und die rote Farbe schaute, stellte sie dagegen unter die Herrschaft des Mars.

Die Rote Bete ist – wie der Spinat, die Melde und der Gute Heinrich – ein Gänsefußgewächs (*Chenopodiaceae*). Gänsefußgewächse gedeihen bestens auf den salzigen, alkalischen, stark mineralisierten Böden der Salzsteppen, der Meeresküsten oder auch der Schutt- und Abfallhalden menschlicher Siedlungen. Die Stammart der Randen, *Beta vulgaris* var. *maritima*, wächst noch immer als zähblättriges Strandgewächs am Mittelmeer, am Kaspischen Meer, am Toten Meer sowie an der Nordseeküste. Urgeschichtler nehmen an, dass steinzeitliche Wildbeuter das Kraut als Suppengrün sammelten. Sicherlich kochten sie die Wildpflanze zusammen mit Fleisch und anderen Zutaten, denn für sich allein hat sie – wegen der Saponine und des Betains – einen unangenehmen, bitteren, kratzigen Geschmack und macht die Zähne »stumpf«.

Die ältesten archäologischen Funde dieser Pflanze stammen aus einer jungsteinzeitlichen Siedlung (4000 v. u. Z.) in Holland. Ethnobotaniker vermuten jedoch, dass die Bete erstmals im Mittelmeerraum, und zwar in Sizilien, mit Absicht kultiviert wurde. Die primitiven Bauern selektierten die Wildform und schufen daraus zwei Sorten: Eine rote (gelegentlich auch eine weiße) Wurzelknolle einerseits und ein Blattgemüse andererseits – nämlich die Vorläufer der Roten Beete und des Mangolds. Schon im 2. Jahrtausend wuchs die *silqua* – so hieß die Knolle im Nahen Osten der Antike – in den Gärten der Babylonier und Phönizier. Im 4. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung wurden auf den Märkten in Athen schon rote und weiße Sorten feilgeboten.

Die Römer brachten die kultivierte *Beta* – daher unsere Bezeichnung »Bete« – mit in die neblig kalten Provinzen des Nordens. Fruchtknäuel von Mangold oder Roter Bete wurden in römischen Militärlagern und zivilen Siedlungen im Rhein-Main-Gebiet gefunden. Anscheinend interessierten sich die Ger-



Rote Bete (*Beta vulgaris*).



**Kerbelrübe oder Knolliger Kälberkropf (*Chaerophyllum bulbosum*)**

*Familie:* Schirmblütler, Doldengewächse

*Andere Namen:* Rübenkerbel, Rüben-Kälberkropf, Nappenkerbel, Knolliger Kerbel, Erdkastanie, Erdnuss, Buschmöhre, Peperle, Peperlein, Köpken (Brandenburg), Pöperlsalat (Österreich), Hemmock (Schleswig-Holstein), Käferfüll (Steiermark)

*Heilwirkung:* noch nicht genügend erforscht

*Symbolische Bedeutung:* vornehmer Genuss; zieht Licht- und Luftkräfte in das kalte Wässrige

*Planetarische Zugehörigkeit:* Merkur; Wurzel: Jupiter

Die Kerbelrübe ist wirklich ein (fast) vergessenes Wurzelgemüse. Im Mittelalter, ehe es bei uns die Kartoffeln gab, war die Wurzel ziemlich beliebt, denn sie ist nicht nur besonders nahrhaft – sie enthält Eiweiß und bis zu 57 Prozent Stärke –, sondern schmeckt auch gut. Die kurze, dicke, graubraune »Wurzel«, bei der es sich botanisch gesprochen eigentlich um den Wurzelhals (Hypokotyl) handelt, hat weißlich gelbes Fleisch, das aromatisch schmeckt und an Kastanien erinnert. Nach dem Frost roh gegessen, erinnert der Geschmack an Haselnüsse. Wegen dieser Eigenschaft wurde die Kerbelrübe früher Erdkastanie genannt und in Siebenbürgen »Erdnuss«. Der Geschmack verbessert sich, wenn die Wurzeln nach der Ernte im Herbst erst einmal gelagert werden und nachreifen können. Dabei verwandelt sich die Stärke zunehmend in Zucker. Am besten schmeckt das Gemüse in der Zeit von Weihnachten bis zur Frühjahrs-Tagundnachtgleiche.

Man findet die Kerbelrübe wildwachsend in Österreich, Tschechien und anderswo in Osteuropa; ihr Areal erstreckt sich bis ins Ural- und Altaigebirge; auch in Iran und der Türkei sollen Bestände vorkommen. Sie wächst auf feuchten Böden zwischen Gebüsch, an Waldrändern und entlang der Ufer von Bächen und Flüssen. In Westeuropa ist dieser Doldenblütler eher selten, und wo er auftritt, so glauben Botaniker, ist er wahrscheinlich ein verwilderter Kulturflüchtling oder ein Kulturrelikt aus den ehemaligen Klostergärten, wo die Mönche ihn als Gemüsepflanze züchteten. Der Botaniker Carolus Clusius berichtet beläufig, dass dieses Wurzelgemüse im Jahr 1580 auf dem Markt in Wien feilgeboten wurde.<sup>49</sup> In Kräuterbüchern dieser Zeit wird die Pflanze ebenfalls erwähnt. Aber danach wurde es immer stiller um den Knolligen Kerbel. In der Mitte des 19. Jahrhunderts, nachdem die Kartoffelfäule die Kartoffelernte in Europa stark reduziert hatte und es deswegen zu Hungersnöten kam, wurde die Kerbelrübe wieder interessant. 1846 wurde der *cerfeuil tubéreux* sozusagen als Kartoffelersatz wieder in Frankreich eingeführt. In den folgenden Jahrzehnten geriet die Pflanze aber erneut in Vergessenheit. Lediglich bei französischen Gourmets

erwarb sie sich den Ruf einer Feinschmecker-Delikatesse. Ein Geheimtipp sozusagen. Die *Jeunes Restaurateurs d'Europe*, namhafte Köche mit Michelin-Sternen, verarbeiten den würzig-süßen Knollenkerbel zu Suppen, Chutneys und in Ravioli; er soll besonders gut zu Lammfleischgerichten und auch zu Rotwein passen. Die Wurzeln können aber auch ganz normal wie Kartoffeln gekocht oder in Butter gedünstet werden. Der »Dreschflegel«, ein Zusammenschluss ökologisch wirtschaftender Biolandbaubetriebe, der sich um den Erhalt des Saatguts von seltenen und fast vergessenen Gemüsesorten kümmert, liefert zusammen mit den Samen ein verlockendes Rezept für die in Bierteig frittierte Wurzel.

Der Knollige Kälberkropf gehört zu den Schirmblütlern (*Apiaceae*), eine Familie mit rund 3500 Arten, aufgeteilt in 300 Gattungen. Darunter befindet sich auch die Gattung der Kälberkröpfe oder *Chaerophyllum* (griech. *chairein* = sich freuen; *phyllon* = Blätter). Wahrscheinlich hatten die alten Botaniker Freude an den gefiederten Blättern und haben ihr daher diesen Namen gegeben. Die Familie der Schirmblütler umfasst ein ganzes Spektrum von gegensätzlichen Eigenschaften; sie reichen von köstlichen Gemüsepflanzen (Möhren, Pastinaken, Wurzelpetersilie, Sellerie) und Gewürzen (Kümmel, Kerbel, Petersilie, Anis, Koriander und Kerbel<sup>50</sup>) bis hin zu den heimtückischsten Giftgewächsen, wie den Schierling oder den Wasserschierling<sup>51</sup>. Auch bei den Kälberkröpfen findet man das gesamte Spektrum. Fünfunddreißig Arten dieser Gattung gibt es in Europa. Auf der einen Seite haben wir die essbare Kerbelrübe und die Sibirische Kerbelrübe, auf der anderen Seite giftige Arten, wie den Taumel-Kälberkropf (Traumelkerbel; *C. temulum*) und den weit verbreiteten Schierlings-Kälberkropf (*C. hirsutum*). Letztere enthalten das flüchtige Alkaloid Chaerophyllin und andere noch wenig erforschte Giftstoffe, die das Nervensystem und den Verdauungstrakt angreifen. Wenn Weidetiere oder Schweine sie fressen, taumeln sie und werden gelähmt.

Auch das Laub der Kerbelrübe soll Spuren des Alkaloids enthalten. Aber bei Menschen sind keine Vergiftungen bekannt, da es sich um einen Stoff handelt, der sich beim Kochen verflüchtigt. Es gibt sogar Berichte, dass die jungen

49 Der niederländische Botaniker und protestantische Humanist Clusius (Charles de l'Écluse) machte sich in Wien verdient, indem er die Kartoffel, die Tulpe, die Kaiserkrone sowie die Rosskastanie einführte.

50 Der Kerbel oder Gartenkerbel (*Anthriscus cerefolium*) ist ebenfalls ein Doldenblütler, gehört aber einer anderen Gattung (*Anthriscus*) an als die Kerbelrübe. Gartenkerbel ist ein beliebtes Gewürz für Fleisch- und Fischgerichte und in Saucen; auch die Kerbelsuppe ist eine Delikatesse. Der Gartenkerbel sollte nicht mit

dem auf Wiesen wildwachsenden Wiesenkerbel (*Anthriscus sylvestris*) verwechselt werden, dessen Blätter kaum ätherische Öle besitzen.

51 Der Wasserschierling (*Cicuta virosa*), der tödlich giftig sein kann, wächst wie die Kerbelrübe an feuchten Standorten, an Ufern und auf Wiesen, die gelegentlich überschwemmt werden. Auch er hat eine knollige Wurzel. Man sollte also vorsichtig sein, um Verwechslungen zu vermeiden, wenn man die Kerbelrübe wildwachsend sucht.

Blätter als Suppengrün mit verwendet wurden. Als Heilmittel ist der Knollige Kälberkropf unbekannt, nicht einmal die Homöopathen scheinen ihn zu kennen. Aber wer weiß? Vermutlich stecken unbekannt Heilkräfte in diesem Schirmlütler, und es braucht nur jemanden, der sich seiner annimmt. Im Allgemeinen wirken die Doldengewächse auf das Drüsensystem des Menschen, oder wie die anthroposophischen Ärzte sagen, sie lassen den Astralleib auf den Ätherleib einwirken. Die Signatur der Pflanze besagt, dass sie die Fähigkeit hat, die kosmischen Wärmekräfte bis hinunter in die kalten, schweren Elemente (Erde und Wasser) hineinzuziehen. Sie saugt Blütenhaftes bis in die Wurzel, die dann aromatisch und fruchtig wird (Pelikan I 1975: 69). Wenn sie in der äußeren Welt der Natur dazu fähig ist, dann kann sie das möglicherweise auch im Mikrokosmos des menschlichen Organismus verrichten.

Meine persönliche Begegnung mit der Kerbelrübe verlief eher peinlich. Auf einer Kräuterwanderung in der Nähe von Wien stießen wir bei einer Hecke am Ufer eines Baches auf einen blühenden Schirmlütler mit den typisch mehrfach gefiederten Blättern; diese waren ganzrandig und an den Enden zugespitzt. Die Stängel waren, ähnlich wie beim Schierling, rötlich gefleckt und bläulich bereift; der untere Teil der Stängel war mit steifen, weißen, borstigen Haaren bedeckt. Unterhalb der Knoten waren die Stängel des mysteriösen Gewächses angeschwollen. Man fragte mich, was das für eine Pflanze sein könnte. Verlegen stotterte ich, dass es sich wahrscheinlich um eine lokale Rasse des Schierlings handeln müsse. Das dicke Bestimmungsbuch, die *Flora Helvetica*, das ich bei mir hatte, konnte mir auch nicht weiterhelfen. Da erklärte mir ein älterer Teilnehmer – mit einem Blick der besagte: »Was für ein Pflanzenexperte sind Sie denn?« –, dass es der Knollige Kälberkropf sei und dass dieser essbar sei.

Die Kerbelrübe lässt sich nicht ganz so einfach anbauen wie die meisten anderen Gemüse. Dies ist wahrscheinlich auch der Grund, weshalb man sie so selten in den heutigen Gärten findet. Die Aussaat geschieht im Herbst. Wie Möhren und Pastinaken darf sie nicht tief gesät werden, sondern wird nur leicht bedeckt und angedrückt. Sie ist ein Frostkeimer, das heißt, sie keimt erst im Frühjahr, nachdem die Samen gefroren waren. Man kann die Samen aber auch »stratifizieren«, indem man sie in Töpfen, in Sand gelegt, im Freien überwintern lässt und dann im März aussät. Die Kerbelrübe gedeiht gut auf Lehmböden, Schatten und Feuchtigkeit machen ihr nichts aus. Sie wächst am besten in einer Mischkultur mit Zwiebeln oder Lauch; das hält die Möhrenfliege fern. Ende Juli/Anfang August stirbt das Kraut ab. Dann kann man sie ernten oder auch im Boden lassen, vorausgesetzt, dass man keine Wühlmäuse hat, denn diese sind auch Feinschmecker. Nach der Ernte sollte man sie im kühlen Keller – am besten nahe am Gefrierpunkt – einige Monate nachreifen lassen.

Neben dem gewöhnlichen Knolligen Kälberkropf gibt es noch eine andere, ertragsreichere Sorte, eine, die größere Wurzeln hat. Es ist die Sibirische Ker-



Kerbelrübe (*Chaerophyllum bulbosum*).



nesischen Restaurant kann man – ohne es zu wissen – in den Genuss der »goldenen Nadeln« kommen. Die kurzen, fleischigen Speicherwurzeln kann man ebenfalls essen; sie sind jedoch eher mühsam zu ernten und zu putzen. Am besten sind die jungen Wurzeln im Frühling. Man kann sie in Suppen geben oder in Salzwasser als Gemüse kochen. Sie schmecken nach einer Mischung von Mais und Haferwurzel. Die Taglilie ist nahrhaft: Die Wurzeln enthalten Eiweiß und etwas Öl, die Blüten Beta-Karotine und Vitamin C.

Die japanischen Ureinwohner, die Ainu, die für ihren Bärenkult und ihre volle Haarpracht bekannt sind, sammeln die wild wachsende Pflanze massenweise. Sie trocknen die Blüten zum Aufbewahren oder pökeln sie in einer Salzlake ein.

Der chinesische Name für die Taglilie ist *xuan-cao*. »Xuan« bedeutet »vergiss Sorgen« und »cao« heißt »Kraut«. Es ist also das »Kraut, das Sorgen vergessen lässt«. In großen Mengen verzehrt, sollen die jungen Triebe angeblich leicht psychedelisch, auf jeden Fall entspannend wirken. Die Wirkung scheint aber relativ mild zu sein, denn meine alten Hippiefreunde wussten nichts davon. Auch in der »Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen« von Christian Rätsch wird diesbezüglich nichts erwähnt.

Als Heilpflanze findet sie schon in dem alten Kräuterbuch »Shen Nong Ben Cao Jing« (656 v. u. Z.) Erwähnung. Ein weiteres Kräuterbuch (1059 n. u. Z.) erwähnt die Wurzel als Mittel gegen Gelbsucht und als Diuretikum. In der chinesischen Volksheilkunde findet die *Hemerocallis* mehr Verwendung als in der offiziellen akademischen Medizin. Die Pflanze gilt als »süß« und »kühl« – ein Herbalastrologe wie Nicolas Culpeper könnte sie also getrost unter die Herrschaft des Jupiter und des Mondes stellen. Die Wurzel wird bei Erkrankungen der Geschlechts- und Harnorgane verwendet. Mit Schweinefleisch wird sie als Stärkungsmittel bei »fiebrigen Erschöpfungszuständen« verordnet; mit Ingwer in Wein gekocht, soll sie bei Darmblutungen eingenommen werden. Zerstampfte gekochte Wurzeln werden als Umschlag bei Brustentzündung (Mastitis) heiß aufgelegt. Die Blüten gelten als reinigend, beruhigend, entspannend; getrocknete Blüten werden auch bei Blutharnen verwendet. Der Tee der getrockneten Pflanzenteile gilt als entspannend, schmerzlindernd und entgiftend.

Die heilkundlichen Rezepte der ostasiatischen Volksmedizin sind oft schwer nachzuvollziehen, deswegen gehe ich hier nicht weiter auf sie ein. Nichts spricht jedoch dagegen, die schöne pflegeleichte Taglilie im Garten anzubauen und sie als Gemüse zu verwenden. Nur muss man sehr darauf achten, dass man auch die richtige Taglilie, nämlich *Hemerocallis fulva*, im Beet hat. Man darf sie nicht mit anderen möglicherweise giftigen Lilienarten, Schwertlilien oder Narzissen verwechseln.

## Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* covar. *radicosum*)

*Familie:* Doldenblütler

*Andere Namen:* Petersilienwurzel, Seichwurzel; amerikan. *hamburg parsley*, engl. *turnip rooted parsley*, franz. *persil à grosse racine*;

*Petersilienkraut:* Peterling, Peterli, Steinsilge

*Heilwirkung:* starkes Periodenmittel, männliches Aphrodisiakum; harntreibend, löst Harnsteine auf

*Symbolische Bedeutung:* Prostitution, Manneskraft; heiliger Petrus, Archemorus

*Planetarische Zugehörigkeit:* Merkur

Die Petersilie mit ihren aromatischen, dunkelgrünen, gefiederten oder manchmal krausen Blättern kennt jeder. Die Wurzelpetersilie ist weniger bekannt. Sie wurde zuerst im 16. Jahrhundert von Gärtnern im plattdeutschen Raum gezüchtet, weshalb sie in der englischen Sprache als *hamburg parsley* oder *dutch parsley* bezeichnet wird. Auf den Britischen Inseln erlangte das Wurzelgemüse im 18. Jahrhundert große Beliebtheit. Man glaubte, es sei bei Blasenerkrankungen und Verdauungsstörungen hilfreich. Die Wurzelpetersilie braucht alten reifen Kompost und ähnliche Pflege wie ihr Vetter, die Pastinake. Die weiße karottenförmige Wurzel ist frosthart und kann über den Winter im Beet gelassen werden. Sie eignet sich vorzüglich für Eintöpfe und Schmorpfannen.

Das Würzkräut Petersilie wurde im östlichen Mittelmeerraum nachweislich schon seit fünftausend Jahren angebaut und ist wie viele alte Kulturpflanzen von unzähligen Sagen und Aberglauben umspinnen. Ähnlich dem Sellerie hat dieser »Steinsellerie« (griech. *petros* = Stein, Fels; *selinon* = Eppich) mit Tod und Wiederauferstehung, mit Todesüberwindung und Sieg sowie mit männlicher Zeugungskraft zu tun.

Nach der griechischen Sage entstand die Petersilie aus den Blutstropfen des kleinen Archemorus. Die Mutter hatte den Säugling auf den Boden ins Gras gelegt und ging kurz weg, um sieben fremden Krieger den Weg zu weisen. Während ihrer Abwesenheit kam eine Riesenschlange gekrochen und fraß den Kleinen auf. Riesenschlangen, die Kinder fressen, versinnbildlichen die wilden Urkräfte der Natur, die Kräfte der chthonischen Schwarzen Göttin. Es sind Kräfte des Chaos, die den Menschen aus den Alltag reißen, Kräfte der Sexualität, aber auch des Todes. Der wahre Held, der *hérós*, ist nach griechischer Auffassung derjenige, der den Mut und die Kraft hat, sich den schrecklichen Schlangen und Drachen der Todesgöttin zu widersetzen. So ist erklärlich, dass die Petersilie nicht nur Grabschmuck und Todessymbol war, sondern auch Symbol der Überwindung des Chaos und des Sieges des Lebens. Einem Helden wie Herkules gebührt es, auf dem Haupt einen Petersilienkranz zu tragen. In Nemea, wo

Herkules einen gefährlichen Löwen besiegt hatte, wurden alle zwei Jahre Wettkämpfe und Spiele, Rennen zu Pferd und zu Fuß, zu Ehren des getöteten Archemorus veranstaltet. Beim Pferderennen flocht man den Pferden Petersilienkraut in die Mähnen, damit sie hurtiger laufen; die Sieger der Spiele wurden ebenfalls mit dem duftenden Kraut geschmückt.

»Petersilie hilft dem Mann aufs Pferd, der Frau aber unter die Erd'.« Das alte Sprichwort besagt, dass Petersilie ein wirksames Aphrodisiakum für Männer ist; bei den Frauen dagegen wirkt es – stark dosiert – als Abtreibungsmittel. Wieder einmal haben wir es hier mit einem Schirmblütler zu tun, der die Drüsen anregt.

Um die Impotenz des Mannes anzudeuten, sagten die Römer, »er habe Petersilie nötig«. Das Kräutlein lässt den »kleinen Helden«, das Pferdchen, den Petermann, den »Peter Lenz« wieder auferstehen, sodass er, wie die süddeutsche Redensart sagt, »ein Peterling in allen Suppen« sein kann. Das Bauerntanzlied »Nachbar Brosius« aus dem 15. Jahrhundert spricht es unverblümt aus:

»Die Petersilie, die ist gut,  
Brosius steckts an seinen Hut,  
Da wackelt ihm sein Federbusch,  
Es daucht ihm leiden gut.«



Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* covar. *radicosum*).

Ein anderes Volkslied beschwört die Begehrte: »Petersilie, Sellerie; hübsches Mädchen komm zu mi'.« Petersiliengassen – oder englisch *parsley lanes* – hießen einst die Straßen der käuflichen Liebe. Und der Peterling, französisch *maitre persil*, ist, wie in den Protokollen von Hexenprozessen vermerkt wird, ein geiler Teufel, vor dem sich die Frauen hüten sollten.

Auch für junge Mädchen birgt das Kraut Assoziationen mit dem unwiderstehlichen Liebesdrang. Die junge Frau darf Petersilie nicht schenken, denn dann gäbe sie das Liebesglück aus der Hand. Falls sie es doch verschenkt hat, kann sie das Glück wiedergewinnen, indem sie heimlich aus einem anderen Garten ein Sträußchen Petersilie stiehlt. Wenn ein Mädchen bei einer Tanzveranstaltung »Petersilie pflückt«, bedeutet das, dass sie keinen Tänzer findet, also lange auf eine Aufforderung warten muss. Sie ist ihre »Petersilie los«, wenn sie einen Tänzer (oder einen Liebhaber) gefunden hat. Von Erfüllung der Liebessehnsucht spricht ein alter Ringelreihenvers:

»Petersilie, Suppenkraut  
Wächst in meinem Garten.  
[Mädchenname] ist die Braut,  
Soll nicht länger warten.  
Hinter einem Holderbusch  
Gab sie ihrem Schatz 'nen Kuss.  
Weißer Wein, roter Wein  
Morgen soll die Hochzeit sein.«

Die Petersilie, die Manneskraft verleiht, aber auch die Leibesfrucht abtreiben kann, hat etwas Unheimliches an sich, und man muss im Umgang mit der Pflanze vorsichtig sein. In England darf man beim Schneiden des Krauts nicht an seinen Liebhaber denken, sonst wird man in der Liebe betrogen. In Devonshire war man überzeugt, dass bestimmte Geister im Petersilienbeet lauern; deswegen war es tabu, die Pflanzen umzupflanzen, denn sonst würde der Familie oder einem selbst etwas Schlimmes zustoßen.

Petersilie, auch die Wurzelpetersilie, keimt äußerst langsam. In katholischen Ländern heißt es, der Same müsse nach Rom reisen, um beim heiligen Petrus die Erlaubnis zu bekommen aufzugehen; erst nach sechs Wochen ist er wieder da. Anderswo heißt es, der Same müsse zur Hölle und zurück, um zu keimen. Die Franzosen glauben, die Petersilie müsse von Lügneren gesät werden, dann gehe sie schneller auf. (Lügen kommen schnell ans Tageslicht.) Oder man solle zuerst in die Saattrille urinieren. Auf jeden Fall darf man beim Säen nicht den Namen eines Menschen aussprechen, sonst stirbt dieser. »Man pflanzt seinen besten Freund oder die Frau ihren Mann in die Erde.« Oftmals, so der ländliche Aberglaube, seien absichtlich ungeliebte Menschen durch diesen



## Stichwortverzeichnis

- Abszesse 93, 181, 183  
 Abtreibungsmittel 153, 232, 234  
 Abwehrkräfte 42, 80, 103, 263  
*achar* 108, 113  
 Ackerlockenblume 249  
*Adonis* 82, 84  
*Aed* 96  
 Affodillgewächse 228  
*Āgidius* 55, 59  
 Ägypter 43, 56, 65, 84, 105, 107, 124, 157, 169, 183, 185f.  
*Ainu* 230  
 Akne 147, 213  
 Albertus Magnus 24, 153  
 Alchemie 134  
 Algonkien 29, 32, 175  
 Allantoin 144  
*Allicin* 97, 182  
 Altersdiabetes 28, 34, 179  
*Amaranth* 197, 199  
 Amenorrhöe 234  
 Aminosäuren 29, 72, 165, 190, 267  
 Anämie 131, 165f.  
 Anaphrodisiaka 83  
 Angelsachsen 57, 96f., 216, 218  
*Angina pectoris* 227  
 Anthroposophen 70, 87, 102, 171, 174  
 Antonius 118f.  
 Aphrodisiakum 153, 158, 231f., 240  
*Aphrodite* 84, 150, 156, 158, 250f.  
*Apiol* 234  
*Apollo* 37, 94  
 Archemorus 231f.  
*Arikara* 189  
 Aristoteles 12  
 Arteriosklerose 227  
 Arthritis 159  
*Asbjörn* 46, 211  
 Aschenputtel 43, 90  
 Ascorbinsäure 54  
 Asthma 87, 115, 122, 154, 161, 169, 196  
 Augenbäder 56  
 Ausschläge 34, 62, 115, 227  
*Ayahuasca* 28  
 Ayurveda 40, 84, 129, 132, 159, 185, 196  
 Azteken 29, 114f., 168, 188, 197  
 Bach, Edward 41, 256  
 Baked beans 29  
 Baldriangewächse 50, 52  
 Baldur 54, 225  
 Balsamkraut 225  
 Bandkeramiker 250  
 Bandwurmbefall 91  
 Banks, Joseph 221  
 Bär 213  
 Bärenpflanzen 210f., 213  
 Bauchspeicheldrüse 67, 97, 167, 179  
 Beinwell 143  
 Berufungen 216  
 Betacarotin 167  
 Betain 131f.  
 Bettnässen 92  
*bhakti* 62  
 Bifidobakterien 179  
 Binkelkraut 201  
 Biophotonenforschung 67  
 Blähungen 55, 63, 97, 119, 127, 183, 267  
 Blasenleiden 99, 122, 216, 245  
 blaue Blume 247  
 Bleichsucht 127  
 Blinddarmentzündung 42, 48  
 Blinddarmreizung 131  
 Blues 247  
 Blutdruckprobleme 131  
 Blütenuhr 15, 37  
 Bluthochdruck 63, 227  
 Blutspucken 115  
 Blutungen 190, 196, 216  
 Blutverdünnung 159, 171  
 Blutwerte 182  
 Blutzuckerspiegel 179  
 Bohnenkönig 30  
 Bohnenlieder 30  
 Borschtsch 130f., 218  
 Brahman 27  
 Brand 78  
 Brandwunden 93, 105, 217, 220  
 Brechmittel 115, 240  
 Brillat-Savarin, Jean Anthelme 14  
 Bronchialspasmen 137, 139  
 Bronchitis 73, 127, 182, 254  
 Brunfels, Otto 125  
 Brustentzündung 230  
 Brustschmerzen 115  
 Buddha 188, 267  
 Bugs Bunny 104  
 Buhlteufel 83  
 Capsaicin 111, 114  
 Cargo-Kult 19  
*Carosella* 60  
*Cato* 77  
 Cayce, Edgar 179  
 Cernunnos 39, 59  
 Champlain, Samuel de 175  
 Charaka 25  
 Chelattherapie 36  
 Cherokee 92, 139, 189, 245  
*chicha* 115, 190  
 Chili con carne 114  
 Chlorophyll 163f.  
 Cholesterin 28, 35, 46, 167  
 Chop Sui 223  
*chuños* 72  
 Clayton, John 258  
 Cornbread 253  
 Couplan, François 191  
 Crosne du Japon 214  
 Culpeper, Nicholas 34, 40, 60, 91, 127, 132, 153, 196, 200, 204, 230, 237, 241  
 Currys 113  
 Dafydd 97  
 Dahl, Jürgen 52  
 Darm 55, 65, 94, 97, 103f., 129, 179, 183  
 Darmbeschwerden 79, 220  
 Darmflora 36, 41, 76, 80, 124, 129, 183  
 Darmkoliken 220, 250f.  
 Darmparasiten 114  
 Demeter 250f.  
 Devas 13f., 19f.  
 Diabetes 149, 179  
 Dionysos 55, 56, 76f., 149  
 Dioskurides 56, 83, 102, 120, 122, 131, 196, 243, 251  
 Diuretikum 36, 61, 105, 115, 230, 240  
 Doldengewächse 100, 118, 206, 208, 235  
 Donar 45f., 80, 127, 210, 213, 267  
 Drake, Francis 69  
 Drüsen 56, 119, 139, 154, 185, 237  
 Durchfall 97, 103, 115, 251  
 Dürrer, Albrecht 125  
 Dyspepsie 145, 165, 171  
 Eisen 164ff., 179, 245, 259  
 Eiskrautgewächse 221  
 Eiterbeule 132, 227  
 Ekzeme 137f., 254, 257  
 Elemente 141, 151, 208, 261f.  
 Emmenagogum 149  
 Emphysem 196  
 Enchiladas 29  
 Entzündungen 25, 46, 73, 123, 168, 190, 223, 242, 245  
 Erbsenbär 45f.  
 Erdbeerspinat 203  
 Erfrierungen 105  
 Erkältungsmittel 129  
 Evelyn, John 237, 255  
 Fasnacht 45  
 Fastenspeise 32, 96, 118  
*fattoush* 243  
 Fieber 40, 115, 118, 182, 242, 245  
 Fiebermittel 111, 115  
 Findhorn-Garten 49  
*finocchio* 60  
*Flamines* 33  
 Folsäure 131  
 Forster, Georg 79  
 Frauenleiden 123  
 Freya 50, 53, 95f., 156, 217, 218, 267  
 Freyr 156  
 Frostbeulen 107, 132  
 Fruchtbarkeit 17, 32, 44, 48, 61f., 84, 100, 104, 156, 181, 250  
 Frühjahrsmüdigkeit 50, 94  
 Fruktose 179, 214  
 Fuchs, Leonhart 122, 204, 237, 240, 243, 248  
 Fuchsschwanzgewächse 196  
 Furunkel 93  
 Galenus 57  
 Galle 40  
 Gallenmittel 129  
 Gammalinolensäure 140  
 Ganesh 110  
 Gänsefußgewächse 130, 132, 161, 199  
 Gartenmelde 203  
 Gelbsucht 163, 216, 230, 235  
 Gelenkentzündungen 68, 254, 257  
 Gerard, John 50, 216, 241, 249  
 Germanen 10, 16, 30, 32, 45, 51, 63, 95, 111, 185, 211, 216, 225, 247, 254  
 Geschlechtserkrankungen 196  
 Geschwüre 78f., 85, 99, 102, 123, 132, 162, 180, 190  
 Getreide 10  
 Getreidegräser 188  
 Gewürze 14, 24, 65, 113, 177, 207, 220, 237, 266  
 Gicht 40, 73, 78, 94, 99, 104, 129, 149, 154, 159, 168, 171f., 200  
 Giftpflanzen 15  
 Gliederreißen 199f.  
 Glockenblumengewächse 246, 249  
 Glukose 11, 214  
*gobo* 210f.  
 Goethe 15, 20, 103, 157, 225  
 Goldrausch 259  
 Grüne Klöße 68  
 Grüne Neune 53, 119  
*Gumbo* 107f.  
*gunas* 13  
 Gürtelrose 76, 78  
 Haaröl 240  
 Hainuwele-Mythos 20  
 Halloween 88, 90, 92  
 Halsschmerzen 249  
 Hämoglobin 163  
 Hämorrhoiden 35, 94, 137, 140, 169, 196  
 Harnsteine 166, 213, 220, 231  
 Harnverhalten 153, 159  
 Harnwegserkrankungen 63, 88, 104  
 Hautausschläge 85  
 Hautkrankheiten 170  
 Hautkrebs 78  
 Hebräer 181  
 Hegi, Gustav 64  
 Heideziest 216  
 heiliger Heinrich 200  
 heiliger Josef 228  
 Heilziest 216  
 Hera 185, 251  
 Herkules 232  
 Hermes 144, 149, 153  
 Hermes, Arthur 11, 17f., 54, 132, 186, 260, 262, 265, 267  
 Herzerkrankungen 168, 171  
 Herzschwäche 159  
 Hexenpflanze 168, 172  
 Hexensalbe 85  
 Hexenschuss 35, 73, 94, 99, 111, 182, 257  
 Hieronymus Bock 40, 104  
 Hildegard von Bingen 39, 59, 63, 77, 85, 153f., 235, 243  
 Hippokrates 25, 154, 256  
 Hirntonikum 159  
 Hirschhornwegerich 239  
 Hodgkin-Krankheit 131  
 Hoffmann, E.T.A. 105  
 Homer 33, 150, 251  
*hominy* 190  
 Hopiindianer 141  
 Hubertus-Hirsch 39  
 Huitzilopochtli 197  
 Humboldt, Alexander von 119  
 Huronen 175  
 Husten 55, 60, 102, 129, 137, 139, 147, 161, 163, 167, 182, 200, 220, 241, 245  
 Hustenmittel 55, 99, 124  
 Hypnos 250f.  
 Ibn-Al-Awam 163  
 Immunsystem 94, 103, 115, 139  
 Inkas 72, 115  
 Insektenstiche 182f.  
 Inulin 122, 144, 147, 179, 211  
 Irland 70, 72  
 Irokosen 32, 120, 141, 183, 190, 192, 245  
 Ischias 73, 159, 182, 254, 257  
*Isis* 53, 185  
*Jaina* 18  
*Jambaöl* 240  
 Japaner 17, 25, 124, 210f., 227  
 Jazz 109  
 Jesuitentee 203  
 Jupiter 16, 23, 36, 40, 76, 88, 118, 122, 130, 143, 146, 156, 158, 204, 206, 210, 213f., 228, 230, 235, 237, 254, 256, 262, 266  
 Kachinas 197  
 Kali Yuga 267  
 Kalypso 150  
 Kamadeva 156, 158f.  
 Kapuzinerkresse 239  
 Karbunkel 183  
 Kardi 211  
 Karl der Große 10, 63, 83, 102, 134, 196  
 Karl V. 157  
 Karminativum 155  
 Kartoffelfäule 73, 206  
 Kartoffelschnaps 72  
 Kaschuben 253  
 Kaschen 52  
 Kefen 42  
 Kellogg, Will 192  
 Kelten 30, 39, 51, 63, 90, 96, 120, 134, 185, 211, 225, 247, 254  
 Ketchup 171  
 Keuchhusten 87  
 Khira 61  
 Kiefererbsen 42  
 Klettenwurzelöl 211  
 Klostergärten 57, 83, 134, 206  
 Kobold 199ff.  
 Koliken 55, 97, 115, 216  
 Kolumbus, Christoph 88, 113, 170, 191, 245  
 Kopfschmerzen 59, 165, 182, 223, 227, 240f., 243  
 Korbblütler 36, 82, 84f., 143ff., 174, 204, 210f., 223, 225  
 Krampfadern 93  
 Krämpfe 69, 92, 115, 172  
 Krampffluhen 87  
 Krätze 132, 199  
 Krebs 171f., 183, 213  
 Kreuzblütler 76, 124f., 240, 254, 256  
 Krishna 62  
 Kropf 131  
 Künzle, Johann 181  
 Kürbisgewächse 61, 88, 93  
 Kurztagpflanzen 15  
 Lachner 57  
 Lactucarium 85, 87  
 Langtagpflanzen 15

- Lauchgärten 10, 96  
 Leber 40, 97, 125, 153f., 158, 163, 179, 210, 237  
 Leberbeschwerden 79, 171  
 Leberleiden 40, 154, 159  
 Leberspeicheldrüsenmittel 40  
 Lefsas 68  
 Leucoderma 127  
 Leukämie 131  
 Lichtkräfte 12, 16f., 103f., 120, 153  
 Liebeszauber 117  
 Liliengewächse 94, 156, 181, 185  
 Liliputaner 66  
*limpia* 116, 191  
 Linné, Carl von 15, 37, 141, 228  
 Linolsäure 246, 250  
 Lippenblütler 214  
 Löffelkraut 239  
 Ludwig XIV. 42, 145, 157  
 Lungenentzündung 91, 181, 257  
 Lungenkrebs 103, 172  
 Lungenprobleme 129  
 Lungenschwindsucht 203  
 Lupus 213  
 Lymphdrüenschwellung 73  
 Lysin 72, 199  
 Magendarmgeschwüre 62, 80  
 Magengeschwüre 68, 73  
 Magenkoliken 60, 220  
 Magenkrämpfe 139  
 Magenschwäche 122  
 Magenübersäuerung 75, 171  
 Maintenon, Madame de 157  
 Malaria 131  
 Malvengewächse 107ff., 217  
 Mandelentzündungen 181  
 Maniok 28  
*marathon* 56  
 Margerite 225, 227  
 Mars 16, 19, 23, 76, 94, 100f., 124f., 130, 132, 156, 160, 168, 181, 196, 240, 242, 245, 254, 256, 262f., 266f.  
*marshmallows* 220  
 Matthioli, Pierandrea 145  
 Maya 92, 169, 188, 190  
 Melancholie 59, 111, 146  
*melokhia* 218  
 Melonen 61, 63, 94, 107, 157, 263  
 Mendel, Gregor 49  
 Menstruation 102  
 Mercurius 135  
 Merkur 54f., 76, 100, 107, 149, 153, 199, 200, 206, 221, 231, 242, 258, 262, 265  
 Mességué, Maurice 78, 84f., 171, 183  
 Miao 251  
 Milchfluss 55, 84, 95, 105, 154  
 Milchsäuregärung 64  
 Milz 40, 153f., 158  
 Milzleiden 154, 159, 243  
 Min 82  
 Mittagsblumengewächse 221  
 Mittelohrentzündung 181  
 Mohngewächse 147, 250  
 Mond 17, 24, 61f., 65f., 68, 76, 79, 82, 87f., 90, 94, 102, 127f., 143, 147, 181, 185, 204, 228, 234, 242, 250, 261f., 264  
 Mondprozess 264f.  
 Morpheus 250  
 Moschus 108  
 Moses 94  
 Mostrich 254  
 Muladhara 153  
 multiple Sklerose 137, 139  
 Muskelschmerzen 79, 254, 257  
 Mutterkornpilz 190  
 Myristicin 234  
 Nachtblindheit 167  
 Nachtkerzengewächse 137  
 Nachtschatten, bittersüßer 24  
 Nachtschattengewächse 24, 68, 111, 168  
 Nagelbettentzündung 76, 78  
 Nasennebenhöhlenentzündung 181  
 Navaho 141, 245  
 Nepenthes 251  
 Nerven 54f., 154, 264  
 Nerventonium 149, 154  
 Nesselsucht 254, 257  
 Neunkräutersegen 57  
 Neuralgien 76, 182  
 Nierenentzündung 99, 159, 181  
 Nierenerkrankungen 99, 104, 168, 171  
 Niereninsuffizienz 62  
 Nierenprobleme 40, 92  
 Nierensteine 34, 159  
 Notburga 46  
 Ödeme 159  
 Odysseus 144, 150  
 Ohrenschmerzen 115, 245  
*ojas* 159  
 Ojibwa 139, 188  
 Omaha 175  
 Opium 85, 250f., 253  
 Osloer Frühstück 104  
 Ötzi 50  
 Oxalsäure 166, 221  
 Paradies 108, 169  
 Paradiesäpfel 168ff.  
 Parmentier, Antoine 71  
 Parsnip beer 122  
 Passah-Kräuter 37  
*pâté de gimauve* 220  
 Percht 44  
 Periodenmittel 122, 231  
 Permakultur 144  
 Persephone 50, 150  
 petota 258f.  
 Pfahlbauern 50, 120, 250  
 Phosphor 27, 52, 117, 124, 165, 245  
 Photosynthese 12  
*pickles* 65  
 Pilgerväter 89  
 Pilzinfektionen 254, 257  
 planetarische Signaturen 21  
 Planetengötter 16  
 Plinius 56, 77, 124, 131, 243  
 PMS 137f.  
 Pocken 78  
 Polenta 188, 190  
 Polyarthrit 137f.  
 Popeye 161, 165f.  
 Popp, Fritz-Albert 66  
 Portulakgewächse 242, 259  
 Poseidon 150  
 Potenzmittel 149f., 153  
 Prämenstruelles Syndrom 138  
 Prellungen 34, 216  
 Priapus 150  
 Prolaktin 84  
 Prometheus 55f.  
 Proserpina 51  
 Prostaglandin 140  
 Prostataentzündung 105  
 Prostatavergrößerung 93  
 Puebloindianer 197  
 Puffmais 190  
 Pumpkin Pie 29, 89  
 Pyrethrum 225  
 Pythagoräer 18, 33, 83  
 Queen Elisabeth I. 69  
 Quetschungen 139  
*quetzalcoatl* 189  
 Quinoa 203  
 Rachitis 165  
 Raja 13  
 Raleigh, Sir Walter 69  
 Rapunzel 53, 138, 246ff.  
 Ratatouille 25  
 Rätsch, Christian 84, 170, 230  
 Reis 15, 17f., 61, 188, 191, 267  
 Reizhusten 220  
 Rheuma 34, 40, 68, 73, 79, 111, 115, 149, 154, 159, 168, 171f., 211, 254, 257f.  
 Riiveskuchen 68  
 Rippenfellentzündung 203  
 Robbin, Tom 130  
 Römer 10, 30, 32f., 57, 63, 77, 81, 88, 94, 120, 131f., 150, 157, 163, 185, 218, 232, 234, 242, 243, 254  
 Rösti 29, 68  
 Rotlauf 78  
 Ruhr 63, 250f.  
 Saatwucherblume 225  
 Sadhu 16  
 Sagara 62  
 Sal 135  
 Salep 159  
 Salz 61, 64, 85, 114, 135, 145, 186, 218, 235, 247, 259, 266  
 Samadhi 12  
 Sambal 113  
 San 9  
*sannyasi* 185f.  
 Sattva 13  
 Saturn 16, 32, 36, 50, 54, 130, 143, 146, 188, 191, 196f., 214, 216, 221, 246, 262, 266  
 Saturnalien 30, 32  
 Sauerampfer 50, 201, 211, 239, 243  
 Sauerkraut 77, 79f., 119, 128  
 Sauregurkenzeit 64  
 Schamanen 8, 16, 91, 262  
 Schirmblütler 55, 57, 100, 118, 120, 149, 206ff., 232, 235  
 Schlaflosigkeit 85, 116, 227  
 Schlafschwämme 85, 251  
 Schmetterlingsblütler 28, 34, 42, 49  
 Schöpf, Johann David 140  
 Schorf 78  
 Schwangerschaft 142, 165, 185, 196  
 Schwindel 115, 172, 227  
 Schwindsucht 118, 122  
 Selenos 149  
 Senfgurke 64f.  
 Senfmehl 254, 256f.  
 Senfölglykoside 76, 124  
 Sextonium 159  
 Sexualhormone 48  
 Shen Nung 227  
 Shiva 24, 27, 159, 254, 256  
 Shoshonen 9, 140, 259  
*shraddha* 257  
 Sigmarswurz 217f.  
 Signatur 15, 21, 34, 39, 46, 69, 84, 100, 104, 125, 146, 153, 156f., 170, 186, 208, 213, 256  
 Silizium 262  
 Sioux 175  
 Sjogren-Syndrom 137, 139  
 Skirret Pie 235  
 Sklerodermie 139  
 Skorbut 51, 72, 79, 119, 124, 200  
 Slawen 32, 63, 65, 91, 111, 120, 234  
 Smith, Adam 71  
 Solanin 69, 172  
 Sonne 12, 14f., 23, 25, 29, 37, 38f., 96, 113ff., 137, 143, 146, 163, 170, 174, 180, 187f., 191, 204, 210, 214, 223, 225, 254, 256, 261ff., 264ff.  
 Sonnenblume 174f., 177  
 Sonnenbrand 73  
 Sonnenbraut 36ff.  
 Sonnenprozess 264f.  
 Soul Food 108  
 Spargelsalat 82  
 Squash 89  
 Staden, Hans 177  
 Steigbilder 264  
 Steiner, Rudolf 14, 33, 52, 75, 120, 179  
 Steinleiden 105, 118, 122, 127, 129, 153, 158  
 Stirnnebenhöhlenentzündung 181  
 Strabo, Walahfrid 57  
 Stuhlgang 24, 50, 54, 80, 163, 171  
 Stuhlträgheit 87  
 Succotash 29  
 Sukiyaki 223  
 Sulphur 135, 256  
 Sumpfstiel 216  
 Süßgräser 188  
 Süßkartoffel 73, 174  
 Syphilis 165, 170, 213  
 Tabak 189, 249, 253  
 Tabascosauce 114  
 Tabernaemontanus 51, 60, 235  
 Tacitus 10  
 Tacos 20  
 Tallbull, Bill 18  
 Tamales 114  
 Tamas 14  
*tampala* 199  
 Taramiraöl 240  
 Tauben 43  
 Tempura 210, 255  
 Teufelskrallen 249  
*thandai* 40  
 Thanksgiving 89, 191  
 Theophrast 196  
 Thompsonindianer 259  
 Thomson, Samuel 115  
 Thor 45, 127, 210f.  
 Thun, Maria 68, 102  
 Tiberius, Kaiser 63, 99, 120, 235  
 Tofu 223  
 Tortillas 29, 190  
 Totenspeise 32, 42, 44  
 transsaturische Planeten 21  
 Tripper 196  
 Tuberkulose 115, 118, 196  
 Tumore 25, 76, 78, 130, 132  
 Tupi-Guarani 177  
 Übersäuerung 62, 132, 154, 167  
 Ungarn 113  
 Upanischaden 12  
 Uydert, Mellie 87, 186  
 Vegetarismus 18  
 Veledas 247  
 Venen 99  
 Venus 28, 34, 42, 54, 84, 100, 118, 122, 158, 160f., 168, 196f., 210, 213, 217, 220, 223, 227  
 Verbrennungen 73, 78, 92, 138, 221, 245  
 Verdauungsstörungen 65, 231  
*verdolaga* 243  
 Verstopfung 35, 62, 75, 94, 122, 132, 257, 267  
 Village Aigues Vertes 261, 267  
 Virusgrippe 131  
 Vishnu 27, 62, 256  
 Vogel, Alfred 131, 182  
 Vollkorngetreide 265f.  
 Vries, Herman de 14  
 Walas 247  
 Warzen 46, 182  
 Wasser 256f.  
 Wasserkastanie 174f.  
 Wassersucht 104, 122, 190  
 Wegwarte 36ff., 146, 204  
 Weißfluss 196f.  
 Wenden 63f., 150, 253  
 Wesley, John 122  
 Wiesenbocksbart 85, 204  
 Winterdepression 117  
 Winterkost 263  
 Wispflanzen 169  
 Wotan 59  
 Wunden 40, 76, 78, 105, 168, 170, 201, 220  
 Wurmmittel 61, 93, 103, 203  
 Yuppies 245  
 Zahnschmerzen 115  
 Zellgewebsentzündungen 78  
 Zeus 77  
*zoale* 197  
 Zucchini 89  
 Zucker 179, 266  
 Zuckererbsen 42, 49  
 Zulus 91, 221  
 Zuni 141, 189  
 Zwölffingerdarmgeschwüre 76, 80