

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 3: Therapien fürs Bindegewebe

**Artikel:** Löwenzahn und Pimpinellchen  
**Autor:** Marti, Oskar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557570>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Gänseblümchen und Taubnessel, Melisse und Beifuss: gross ist die Auswahl an essbaren Wildpflanzen.

## Löwenzahn und Pimpinellchen

**Wildkräuter sind gesund. Die meisten haben sogar mehr Vitamine als alltägliche Gemüsesorten. Schon deswegen sollte man sie in den Speiseplan aufnehmen, aber auch wegen des herrlich frischen, würzigen und besonderen Geschmacks.**

### Frühjahrskur mit Löwenzahn

Im zeitigen Frühjahr geht nichts über einen Salat aus zartem, jungem Löwenzahn. Schon als Kinder haben wir begeistert «Bettseicher» gesammelt, wie er im heimischen Dialekt wegen der harntreibenden Wirkung genannt wurde.

Obwohl er vielfach als «Unkraut» gilt, hat der Löwenzahn es in sich. Eines der ersten grünen Pflänzchen, das die Natur uns schenkt, sorgt dafür, dass Defizite des Winters ausgeglichen werden. Seine Blätter bieten uns sehr viel Provitamin A (mehr als Möhren), viel Vitamin B und C, mehr Eisen als Spinat und darüber hinaus noch Mineralstoffe und Flavonoide. Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist

aber nicht nur vitaminreich, sondern eignet sich mit seiner stärkenden, belebenden und blutreinigenden Wirkung vorzüglich für eine Frühjahrskur. Als Salat oder als Tee kurbelt er den Stoffwechsel mächtig an und hilft dadurch sogar beim Abnehmen. Löwenzahn regt Leber, Galle, Niere und Blase an. Bei Hautleiden, Rheuma und Gicht, Leber- und Gallenleiden, Nierensteinen und Wechseljahrsbeschwerden wird er ebenfalls eingesetzt.

### Ein ganz besonderer Spinat

Eine Gartenzeitschrift hat einmal vorgeschlagen, den lästigen Giersch (*Aegopodium podagraria*) «doch einfach aufzuesen». Das wird uns kaum gelingen,

Rezepte für Wildkräutersalate finden Sie auf der Seite «A. Vogel Naturküche» und im Buch «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter» (Bestellkarte siehe Heftende).

wenn er in solchen Massen gedeiht, dass selbst eine Horde Riesenkaninchen nicht mit ihm fertig würde – aber als «Spinat» schmeckt er tatsächlich gut.

### Unkräuter sind Pflanzen, hinter deren Vorzüge wir noch nicht gekommen sind.

Ralph Waldo Emerson

Man mischt junge, zarte Gierschblätter am besten mit echtem Spinat oder jungen (blanchierten) Brennnesselblättern. Besonders gut macht es sich, wenn man diesen «Spinat» mit etwas Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) würzt, die man oft an Waldrändern findet.

Bemerkenswert am Giersch ist neben dem Reichtum an Vitamin C sein hoher Gehalt an Mineralien und Spurenelementen: Das (Un-)Kraut enthält viel Kalium, sehr viel Eisen und die Spurenelemente Kupfer, Mangan und Titan.

### Vitaminreiches Knöpfchen

Zu den fast vergessenen Kräutern gehört die Pimpinelle (Kleiner Wiesenknopf, *Sanguisorba minor*). Um das richtige Kräutlein zu erwischen, ist hier der botanische Name massgebend – deutsche Namen hat die Pimpinelle dutzendweise: Bibernell, Blutskraut, Pinellkraut, Kölbelskraut, Hosenkopf, Grummetkopf, Blutströpfli ... Früher, im elisabethanischen England, war sie ein überaus beliebtes Küchenkraut, im Mittelalter galt sie gar als Heilmittel gegen die Pest. Pimpinelle gehört zu den Rosengewächsen und bildet Rosetten mit gestielten, gefiederten Blättchen. Die runden, rötlichen Blütenköpfchen erscheinen im Früh- bis Hochsommer.

Wild wächst sie an warmen, etwas kalkhaltigen Stellen, auf Wiesen und an Waldrändern. Man kann Pimpinelle aber auch problemlos im Garten ziehen – sie

braucht nur einen sonnigen, trockenen Standort und ist winterhart.

Die würzigen Blättchen schmecken mild nussartig, frisch und kühl, ein wenig nach Gurke. Man sollte sie frisch verwenden und niemals lange mitkochen. Dann entfalten sie ihr ganzes Aroma, das Salaten und Suppen das «gewisse Etwas» verleiht und einer Kartoffelsuppe oder einem Kartoffelsalat das i-Tüpfelchen aufsetzt. Ganz hervorragend schmeckt Pimpinelle auch zu Fisch.

Pimpinelle enthält sehr viel Vitamin C und wirkt, ähnlich wie der Löwenzahn, appetitanregend und verdauungsfördernd. Ein Tee aus ihren Blättern lindert aufgrund der adstringierenden und antiseptischen Eigenschaften bei äusserlicher Anwendung Sonnenbrand und gerötete Haut.

• CR

### Ist die Krankheit noch so schnell, heilt sie doch die Pimpinell!

Volksmund

Junger Löwenzahn für Salate wird am besten gestochen, bevor sich die hübschen gelben Blüten entwickelt haben.



Ein Schweizer Spitzenkoch, der sich mit Wildkräutern auskennt – das ist Oskar Marti, einer der Pioniere der Naturküche. Die «Gesundheits-Nachrichten» sprachen mit «Chrüter-Oski» (Kräuter-Oski), wie er auch gerne genannt wird, über seine Küche und seine Philosophie.

Oskar Marti, Koch aus Leidenschaft und Naturliebhaber.



**GN:** Herr Marti, warum sind Sie Koch – und warum sind Sie der «Chrüter-Oski»?

**Oskar Marti:** Ich meine, wir haben den Weg und den Bezug zur Natur verloren und haben deswegen eine gestörte Ernährungsweise. Niemand würde einen solchen Dreck in den Tank seines Autos laufen lassen, wie die Leute ihn in den eigenen Einfüllstutzen geben. Das Auto würde plötzlich nicht mehr laufen. Leider reagiert unser Motor erst in 20 bis 30 Jahren, und dann ist er nicht mehr reparierbar.

Aber wer gesund bleiben will, der macht das über das Essen, über den Magen, über den Geist und über die Seele.

**GN:** Und wie erreichen Sie das?

**Oskar Marti:** Ich möchte die Leute in die Ganzheitlichkeit aller Sinne einführen. Ich rede über Gartenkultur, über den Anbau, übers Sammeln und über Essen und Trinken. Ich zeige, wie Rezepte entstehen.

Danach mache ich vielleicht noch eine Dufttherapie: Wie riecht Petersilie am Morgen oder das Basilikum, nachdem man es gepflückt hat? Im Frühling stelle ich zum Beispiel den Löwenzahn vor, der mich mit seinen Bitterstoffen zu Lust, Freude und Hunger animiert.

**GN:** Ihre Küche ist sehr stark auf die Jahreszeiten ausgerichtet?

**Oskar Marti:** Sehen Sie, es ist doch unmöglich, im Februar einen Gurkensalat oder Tomatensalat mit Basilikum zu machen. All diese Substanzen suggerieren unserem Körper Hochsommer, da sie kühlend sind.

Im Frühjahr dagegen gedeihen Kerbel und Waldmeister. Die enthalten Cumarin, warum wohl? Weil die Tage länger werden und wir dann auch in eine Phase kommen, in der wir hyperaktiv und aggressiv werden. Im Mai und Juni gibt es die meisten Selbstmorde und Autounfälle.

le in der Schweiz! Die Natur aber gibt uns Cumarin und Spargel, die helfen, uns zu beruhigen.

Die Beerenzeit ist im Juni, und auch ihre Mineralstoffe Magnesium, Kalzium und Phosphat helfen uns, ruhiger zu sein. Aber was machen wir dummen Leute? Wir kaufen Trauben. Traubenzucker ist ein Aufputzmittel. Und darum gibt uns die Natur die Trauben nicht am 21. Juni, sondern erst im Herbst, wenn die Tage wieder kürzer werden.

Was heute so läuft, ist doch eigentlich total daneben. Da kauft man im Winter die Kirschen aus Neuseeland, das ist für mich nur Effekthascherei.

**GN:** Sie sagen also, dass wir uns sehr weit von der Natur entfernt haben.

**Oskar Marti:** Ich glaube, dass das Einzige, was mir gehört, die Zuneigung und Liebe meiner Partnerin, meiner Kinder und Mitmenschen ist – und Essen und Trinken. Wenn ich ein Glas Wein trinke, dann ist jede Traube für mich alleine gewachsen, geerntet und verarbeitet worden. Und sie wird, so lange die Welt besteht, nicht mehr in dieser Form vorkommen. Zu dieser Achtung vor der Natur müssen



wir wieder zurückfinden. Leider ist es doch jetzt schon so, dass Essen und Trinken nichts mehr wert sind.

**GN:** Heisst das, wir geben zu wenig Geld für Lebensmittel aus?

**Oskar Marti:** Das wird doch dauernd diskutiert. Alles, was man einkauft, ist zu teuer – wo bekomme ich es billiger? Konsumenten, die so denken, sind für mich Menschen mit einem Babysyndrom. Sie wollen alles, überall und zu jeder Zeit verfügbar haben, haben aber keine Beziehung mehr zur Qualität, können

So appetitanregend sieht es aus, wenn Oskar Marti mit Sauerklee, Bärlauch und Gänseblümchen kocht.

## Sammeltipps für Wildkräuter

Natur schützen: nur solche Pflanzen pflücken, die am Standort oder im Gebiet in grösseren Mengen vorkommen.

Nur Sprosse, Blätter oder Blüten sammeln, ohne die ganze Pflanze zu zerstören – nicht ausreissen!

Nur Pflanzen nehmen, die Sie kennen.

Keine geschützten Pflanzen sammeln.

Wildkräuter sollte man nur dort ernten, wo sie unbelastet gewachsen sind. Also nicht an Strassenrändern, häufig benutzten Wegen, Bahndämmen, in der Nähe von kommerziellem Obst- oder Gemüseanbau und nicht auf frisch gedüngten Wiesen und Äckern sammeln.

Vor allem bei bodennah wachsenden Kräutern können sich die winzigen Eier des Fuchsbandwurmes befinden, die auch Frost überstehen. In Gebieten, wo der Fuchsbandwurm häufig vorkommt, Wildkräuter zur Vorsicht nur gekocht verwenden.

Zum Sammeln einen Korb oder eine Papiertragetüte mitnehmen. Plastiktüten bekommen frischen Wildkräutern gar nicht gut.



Die Schlüsselblume (*Primula veris*) wird auch Arznei- oder Apothekerprimel genannt.

keine Prioritäten setzen und haben keine Zeit. Die Zeit verbrauchen sie für «3 für 2», «Last Minute-Flug», «Geiz ist geil» und wie das alles heisst.

**GN:** Und wie macht man es Ihrer Meinung nach besser – ganzheitlicher, naturgemässer?

**Oskar Marti:** Indem man, wie noch vor 60, 70 Jahren, den Rhythmus der Natur respektiert. Früher hat man einfach das gehabt, was da war. Hat jemand im Sommer gemerkt, dass er im Winter auch eine abwechslungsreiche Nahrung möchte, hat er die Aprikosen, Zwetschgen und Kirschen eingemacht.

Die Natur ist doch eigentlich sehr zuvorkommend zu uns. Sie gibt dem, der sie entdeckt, jede Möglichkeit zu Lust und Genuss.

**GN:** Haben Sie einen Frühjahrs-Tipp für unsere Leser?

**Oskar Marti:** Ja, ein Schlüsselblümchen-Sirup passt doch sehr gut ins frühe Frühjahr, und er ist hustenlösend.

## Ernährung & Genuss

**GN:** Aber, Herr Marti, Schlüsselblumen stehen doch unter Naturschutz!

**Oskar Marti:** Richtig, das Schlüsselblümchen ist in einigen Regionen geschützt. Doch in den Voralpen gibt es ja Wiesen, die nur so voll sind von Schlüsselblumen. Dort kann man sie auch sammeln. Wo es nur wenige hat, soll man sie natürlich nicht holen! Ausserdem werden für den Sirup nur die Blüten gebraucht – der Naturschutz untersagt nur das Ausgraben der Wurzeln.

Mit dem Schlüsselblümchen-Sirup hat man gleich mehrere Erlebnisse: Man geht in die Natur hinaus, man hat eine Wiese entdeckt, wo es Schlüsselblumen gibt, man hat ein kulinarisches und ein heilendes Erlebnis. Hat man Kinder, kann man diesen Sirup in Fläschchen abfüllen, Etiketten basteln, schön verzieren. Und man hat ein Geschenk, das man nirgends kaufen kann. • CR/RV

### Schlüsselblumensirup nach Oskar Marti

Ergibt 1 Liter

300 g Schlüsselblumenblüten  
1 l Wasser  
3 Zitronenscheiben  
3 Orangenscheiben  
1 kg Zucker

Die sauber verlesenen Blütenköpfe mit den übrigen Zutaten mischen und in einen Kochtopf geben. Zugedeckt aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.

Den klaren Saft durch ein gebrühtes Passiertuch giessen. Den Tee etwa 1,5 Stunden einkochen, dann heiss in Flaschen abfüllen und verkorken.

Der Sirup eignet sich ausgezeichnet zum Süssen von Tees, Milchgetränken und Bowlen.