

## **Wildpflanze der Woche – Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll**

### **Gundermann (*Glechoma hederacea*) – die Würze von der Wiese**

Gundermann, auch Gundelrebe, Erdefeu, Donnerrebe oder „Guck durch den Zaun“ genannt, gehört zur Familie der Lippenblütengewächse. Er liebt den Halbschatten und kriecht mit seinen efeuartigen langen Ranken am Boden entlang oder rankt durch Zäune und an Mauern. Wer diese Pflanze im Garten findet, sollte sie nicht vertreiben, denn sie ist ein aromatisches Würzkraut und gesund dazu.

#### **Wie erkenne ich den Gundermann?**

Gundermann bildet erst an kurzen aufrechten Trieben, später an rankenden Kriechsprossen dunkelgrüne, rundliche bis nierenförmige, glänzende Blätter mit gewelltem Blattrand. In den Blattachseln sitzen die hübschen, violetten Lippenblüten. Die Triebe des Gundermanns werden bis zu einem Meter lang. Man hat früher zur Walpurgisnacht auch Kränze daraus geflochten.

Verwechslungen können mit dem ebenfalls essbaren Kriechenden Günsel vorkommen. Dessen gestielte Laubblätter sind aber eher länglich-oval. Die Grundblätter stehen als Rosette. Seine Blüten sind größer und stehen in aufrechten Blütenkerzen. Zudem verströmt der Gundermann einen aromatischen, minzeähnlichen Duft. Der Günsel ist nahezu geruchlos.



#### **Gundermann in der Volksheilkunde**

Bereits bei den Germanen war der Gundermann als Zauber- und Heilpflanze geschätzt. Er war dem Donnergott Donar geweiht und die Menschen sicherten mit Sträußchen dieser Pflanze ihre Häuser vor Blitzschlag. Um Kühe vor bösen Geistern zu schützen, hat man in manchen Gegenden die erste Milch nach dem Almauftrieb durch einen Kranz der Gundelrebe gemolken. Sie sollte aber nicht nur vor Bösem schützen, sondern auch Krankheiten heilen. „Gund“ war im germanischen die Bezeichnung für Eiter. Der Name weist bis heute darauf hin, dass eitrige Wunden und Krankheiten mit eitrigem Auswurf oder Ausfluss mit Gundermann behandelt wurden. Auch Hildegard von Bingen schätzte seine Heilkraft. Sie empfahl die Pflanze gegen Ohrgeräusche, Schwindel und Frühjahrsmüdigkeit. Wir wissen heute, dass die Heilwirkung des Gundermann in erster Linie auf seinem Gehalt an Gerbstoffen, Bitterstoffen, Saponinen und ätherischem Öl beruht. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend und stoffwechsellanregend.

#### **Tipp: Wundöl für die pflanzliche Hausapotheke**

Dieses Heilöl ist einfach herzustellen. Dazu werden frische Gundermannblätter gesammelt, gesäubert und in ein Schraubglas geschichtet. Das Glas wird etwa zur Hälfte gefüllt, die Blätter sollten fest zusammengeschoben werden, gegebenenfalls mit einem Stein beschweren. Das Glas in die Sonne stellen. Nach einigen Tagen sammelt sich eine Flüssigkeit am Boden

des Glases. Diese kann nun abgeseiht und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden. Bei Bedarf werden schlecht heilende Wunden mehrmals täglich mit dem Gundermannöl bestrichen.

### **Aromatisches Würzkräut**

Gundermann hat einen herb-aromatischen, leicht pfeffrigen und minzigen Geruch und Geschmack. Er kann fast das ganze Jahr über gesammelt werden und enthält viel Vitamin C. Da er als Einzelgemüse zu streng schmeckt, mischt man ihn in kleinen Mengen mit anderen Kräutern für Salate, in Kräuterbutter oder Kräuterquark. Besonders gut passt er zu Wild- und Bohnengerichten. Nach altem Brauch gehört Gundermann auch als Zutat in die Gründonnerstagsuppe, die aus neun frischen Wildkräutern gekocht wurde. Die hübschen Blüten eignen sich als essbare Dekoration auf vielen Speisen.

### **Rezept für Gundermann-Frischkäse-Pralinen**

Zutaten:

1 Handvoll Gundermannblätter  
einige Gundermannblüten  
150 g Frischkäse, Doppelrahmstufe (mit fester Konsistenz)  
etwas Kräutersalz und ggf. Pfeffer

Gundermannblätter sehr fein hacken, mit dem Frischkäse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Kugeln formen. Die Kugeln mit Gundermannblüten verzieren.

Die aromatischen Pralinen eignen sich als Vorspeise mit etwas Salat und frischem Baquette.



### **...und zum Nachtisch: Gundermann-Konfekt – das „Wilde After-Eight“**

Gesäuberte Gundermannblättchen am Stiel anfassen und mit einem Pinsel beidseitig mit flüssiger, dunkler Tafelschokolade oder Kuvertüre bestreichen. Auf einen Teller mit Backpapier legen und im Kühlschrank trocknen lassen. Das aromatische Konfekt erinnert im Geschmack an After Eight und ist eine originelle Dekoration auf Kuchen oder Eis.

### **Tipp: Gundermann auf dem Balkon**

Für Balkonkästen und Hängeampeln ist die rankende Wildpflanze eine dekorative Bepflanzung. Dazu einige Triebe sammeln und mindestens einen Blattansatz mit Erde bedecken. Die Gundelrebe treibt schnell lange Ranken, die immer wieder abgeerntet und als Würzkräut in der Küche verwendet werden können. Insekten lieben den Gundermann übrigens sehr. Schon deshalb sollte er einen Platz im Naturgarten oder auf dem Balkon haben.



### **Wichtige Hinweise:**

*Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.*

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren. Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

### **Quellen:**

- Medizin der Erde, Susanne Fischer, Hugendubel Verlag, ISBN 3-88034-226-1
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Schönfelder, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6
- Unsere Heilkräuter, Stumpf, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12705-6
- Delikatessen am Wegesrand, Birgit Klemme, Dirk Holtmann, Mädler Verlag, ISBN 3-925691-25-1
- Meine wilde Pflanzenküche, Bissegger, AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-552-0
- Jungfer im Grünen und Tausendgüldenkraut, Rosemarie Gebauer, Transit Verlag, ISBN 978-3-88747-329-7
- <https://www.nabu.de>

Texte und Fotos von Petra Knoll

