



Die Goldrute ist eine der wenigen Heilpflanzen, die eine ungewöhnliche, goldige Ausstrahlung besitzt. Daher auch ihr Name. Die strahlenden, goldgelben Blütenkörbchen bilden dichte endständige Rispen, die einen harmonischen Eindruck hinterlassen und emotional anziehen. Früher glaubte man, dass derjenige, der ein Stück Goldrute bei sich trägt, seinem künftigen Liebespartner begegnen würde, entweder am selben oder spätestens am nächsten Tag. Auch verlorene Schätze versuchte man mit einer Goldrute in der Hand zu bergen. Der Schatz, so sagte man sich, sei an jener Stelle zu finden, in deren Richtung sich die Goldrute neigt. Wer weiss, ein Versuch ist es wert.

Die echte Goldrute wächst bei uns an Waldrändern oder in trockenen, lichten Wäldern. Im Gegensatz zur Kanadischen Goldrute, welche von Nordamerika «eingeschleppt» wurde und in vielen Gärten gedeiht, ist die echte Goldrute eher zurückgezogen im Wald und nicht im Hausgarten zu finden. Doch wenn jemand in seinem Garten plötzlich eine Goldrute findet, so bedeutet das dem Volksglauben nach, dass die Hausbewohner bald mit einem unerwarteten Glücksregen gesegnet sind.

Tee

Die echte Goldrute als Tee eingenommen hilft vielversprechend bei chronischen sowie auch akuten Nierenleiden. Der Tee wird als Kur während fünf Wochen getrunken, um Überdosierung zu vermeiden, trinkt man nicht mehr als einen Liter Tee pro Tag. Auf einen Liter heisses Wasser nimmt man einen Esslöffel getrocknete Goldrute. Das Ganze zehn Minu-

ten ziehen lassen und wenn möglich warm trinken.

Tinktur

Für die Tinktur verwendet man die frischen Blüten der echten Goldrute. Herstellung: Drei Handvoll blühendes Kraut in ein Glas geben und mit einem halben Liter Wodka auffüllen, vier Wochen am Licht stehen lassen, abfiltrieren und im Dunkeln lagern.

Die Tinktur der Goldrute wird heute vor allem bei akuter Nierenentzündung eingesetzt. Dabei nimmt man ein- bis dreimal täglich zwei bis fünf Tropfen mit Wasser verdünnt ein. Die Tinktur ist auch in Apotheken erhältlich.

Früher wurde die Goldrute bei blutenden Geschwüren und Wunden eingesetzt. In der Volksheilkunde Europas wird sie auch gegen Durchfall, Asthma, Husten, Bettnässen, Gelbsucht und Schmerzen in der Brust und Lunge verwendet. Die meisten Anwendungsbereiche führen jedoch direkt oder indirekt auf eine mangelhafte Nierenfunktion zurück.

Wildkräuterküche

Für die Wildkräuterküche kann man die Kanadische Goldrute verwenden. Von April bis Juni nutzt man die jungen Goldrutenriebspitzen für einen kräftigen Geschmack im Wildkräutersalat oder man dünstet sie mit anderen Wildkräutern und hat so eine besondere Note im Gemüse. Wichtig ist, dass man die Stängel schält, da diese sehr bitter sind.

Mystik

Ein goldener Stab als Stütze, so wird sie gerne auch bezeichnet, die echte Goldrute. Das kommt wohl daher, dass sich die Goldrute

den ganzen Sommer über nur mit dem Stängel zum Himmel reckt, während die anderen Pflanzen in voller Blütenpracht blühen – und dann, ab Mitte August, plötzlich ihre goldgelben Blütensternchen hervorbringt. So wirkt sie wie ein goldener Stab. Geht jemand mit hängendem Kopf, müde und kraftlos durchs Leben, mit dem Gefühl, das alles nicht zu schaffen, so lautet die Botschaft der Goldrute: Halte durch, bis das Ziel erreicht ist.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Wildkräutersalat mit Goldrutenriebspitzen

- 2 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 3 Handvoll junger Girsch
- 2 Handvoll Goldrutenriebspitzen
- Gänseblümchen zum Garnieren
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Esslöffel Kräuternessig

Alles fein säuberlich waschen, abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten. Für die Sauce: Den Kräuternessig, zum Beispiel Rebbergschnittlauchessig, und das Öl mischen. Ein Esslöffel Vollrahm hinzugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce vor dem servieren über den Salat giessen und mit den Gänseblümchen dekorieren.

Tipp: Die Blüten der Goldrute können als essbare Dekoration verwendet werden – sie schmecken leicht nach Honig.