

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die wilde Karde

Aufrecht, stachlig und unerschütterlich steht die wilde Karde mit Vorliebe an Wegrändern und Schuttplätzen. Lange Zeit war sie gänzlich aus unseren Feldern verschwunden – bis der Bund mit der Einführung der nachhaltigen, ökologischen Landwirtschaft (ÖLN) die sogenannten Buntbrachen einführt. In dieser Samenmischung mit dabei war auch die wilde Karde. Die Distelart dient in der Buntbrache, welche bis zu acht Jahre bestehen bleibt, im Sommer als Bienenweide und den Schmetterlingen als Nahrung. Im Winter sind die Samen der wilden Karde beim Distelfink als Nahrung besonders beliebt. Als zweijährige Pflanze bildet die Karde im ersten Jahr eine Rosette, und

im zweiten Jahr wächst sie bis zwei Meter hoch. Alles an ihr ist stachelig: der Stängel, die Blätter und auch die Blütenköpfe, welche kleine, violette Blüten tragen.

Früher wurden die getrockneten Blütenköpfe der Karde zum Kämmen angesponnener Wolle verwendet. Diese Anwendung war bis ins 20. Jahrhundert hinein üblich. Wie aus Ausgrabungen ersichtlich ist, wurde diese Art Anwendung schon in der älteren Eiszeit durchgeführt. Heute werden nur noch hochwertige Filze, zum Beispiel jene von Billardtischen, gekardet.

Tee

Von der wilden Karde werden die Blätter frisch oder getrock-

net als Tee verwendet. Der Tee wirkt immunsystemstärkend, er entgiftet die Leber und regt den Stoffwechsel an. So kann die wilde Karde mit einer Fünf-Wochen-Teekur (ein Liter pro Tag) bei rheumatischen Erkrankungen helfen. Für den Tee sind drei Esslöffel getrocknete Kardeblätter mit einem Liter kochendem Wasser zu übergossen und acht Minuten ziehen zu lassen.

Tinktur

Aus den Wurzeln der Karde kann man auch eine Tinktur machen. Die Pflanze muss sich dazu im zweiten Jahr befinden. Die Wurzel wird am besten im Frühjahr oder dann im Herbst ausgegraben. Die Tinktur, ein hoffnungsvolles Heilmittel, wird erfolgreich bei Zeckenbissen und gegen Borreliose eingesetzt. Für die Tinktur sind rund $\frac{1}{4}$ Liter Wodka und zirka 300 Gramm frische, geschnittene Kardewurzeln in einem Einmachglas anzusetzen und vier Wochen am Licht stehen zu lassen. Die Flüssigkeit danach abfiltern und im Dunkeln lagern.

Wildkräuterküche

Die sich im ersten Jahr bilden den Blattrosetten kann man als Spinat oder in Wildkräutersalaten verwenden. Die Blätter sind bitter und besonders gesund. Sie



regen den Leber- und Gallenfluss an. Die Wurzeln der Karde eignen sich als Kochgemüse. Dazu die Wurzeln waschen, anschliessend zwei Stunden in kaltes Wasser einlegen, danach schälen und kleinschneiden. Die zerkleinerten Wurzeln im Rapsöl andünsten, mit Salzwasser ablöschen und zirka zwanzig Minuten köcheln lassen. Zum Schluss even-

tuell mit etwas Muskat würzen und mit einem Schuss Vollrahm verfeinern.

Gut zu wissen

Der wilden Karde wird nachgesagt, dass sie imstande ist, die Vitalität, das Wachstum und die Fruchtbarkeit eines Lebewesens stärken zu können. Mit dem Waschen in den Blätterbecken können

Wanderer Ihren Durst stillen. Und noch etwas für die Landwirtschaft: In der Kaninchenzucht kann die Karde bei Kaninchensyphilis erfolgreich eingesetzt werden. Für die Langohren ist es ein wertvolles Stärkungsmittel.

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

Kardensalbe

500 gr Schweineschmalz
200 gr frische Kardewurzeln

Den Schweineschmalz (erhältlich in der Drogerie) und die frischen Kardewurzeln (geschnitten) zusammen erwärmen, über Nacht stehen lassen und am nächsten Morgen wieder erwärmen. Die Masse danach

durch ein Mulchtuch abfiltern und anschliessend in saubere Töpfe abfüllen.

Die wilde Karde wurde in Form von Salbe bereits im Mittelalter gegen Fisteln, Schrunden und Warzen angewendet. Sogar gegen die Bisse von tollwütigen Tieren kam die Heilsalbe zum Einsatz.