



Wolf-Dieter Storl

Bekannte und vergessene Gemüse

Ethnobotanik, Heilkunde
und Anwendungen

A T VERLAG

»Brahman ist Nahrung.
Nur wer sich gewahr ist, dass er Gott isst,
isst wirklich.«
Taittiriya Upanischad

3., vollständig überarbeitete
und neu gestaltete Auflage, 2012

© 2002
AT Verlag, Aarau, Schweiz
Farbillustrationen: Barbara Hanneder
Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen
Druck und Bindearbeiten: Kösel, Kempten
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-672-5

www.at-verlag.ch

INHALT

- 7 **Einführung: Pflanzen, die mit dem Menschen tanzen**
- 8 Vom Naturgarten zum pflanzlichen Zoo
- 10 Nahrung als Medizin: Die Heilkraft gewöhnlicher Gemüse und Wildpflanzen
- 11 Womit ernähren wir uns?
- 16 Schamanennahrung
- 20 Der Garten
- 23 Heilkräfte der Gemüse
- 24 Hinweis zu den planetarischen Zuordnungen

- 25 **Bekannte Gartengemüse**
- 26 Aubergine, Eierfrucht
- 32 Bohne
- 44 Chicorée, Zichoriensalat, Radicchio
- 53 Erbse
- 63 Feldsalat, Nüsslisalat
- 70 Fenchel
- 77 Gurke
- 86 Kartoffel
- 96 Kohl
- 105 Kopfsalat, Lattich
- 114 Kürbis
- 124 Lauch, Porree
- 133 Möhre, Karotte
- 141 Okra
- 147 Paprika, Peperoni und Chili
- 157 Pastinake
- 164 Rettich und Radieschen
- 174 Rote Bete (Rande) und Mangold
- 185 Schinkenwurzel, Nachtkerze
- 192 Schwarzwurzel
- 199 Sellerie
- 207 Spargel
- 214 Spinat

- 223 Tomate
- 231 Topinambur
- 239 Zwiebel
- 248 Zuckermais

- 257 **Vergessene, seltene und wenig bekannte Gemüse**
- 258 Grüner Fuchsschwanz
- 262 Guter Heinrich
- 267 Haferwurzel
- 270 Kerbelrübe oder Knolliger Kälberkopf
- 275 Klettenwurzel
- 281 Knollenziest
- 285 Malven
- 291 Neuseeländerspinat
- 294 Speisechrysantheme, Shungiku
- 300 Taglilie
- 305 Wurzelpetersilie
- 311 Zuckerwurzel

- 315 **Vergessene, seltene und wenig bekannte Salate**
- 316 Gartenrauke, Rucola
- 320 Portulak, Burzelkraut
- 325 Rapunzel-Glockenblume
- 329 Schlafmohn
- 334 Senfblatt
- 339 Winterpöstlein, Kubaspinat

- 342 Kosmisch kochen: Die planetarische Küche
des Arthur Hermes

- 353 Bibliografie

- 356 Stichwortverzeichnis

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 Bildekräfte und »Schwingungen«. Man braucht jedoch nicht unbedingt ein Schamane oder Mystiker zu werden, um die Pflanzen als Persönlichkeiten zu er-

kennen – 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, anthropochore 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 ha-

ben. 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).¹ 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.² »Die Speisen sind einfach; wildes Obst, frisches Wildbret oder Quark« (Tacitus 23).

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 Tollund-Mann bestand die Henkersmahlzeit aus Gerstenbrei mit Lein- und Hanfsamen, dazu die zermörserten Samen von Leindotter (*Camelina sativa*), Knöterich, Ampfer, Spargel, Gänsefuß, Ackerveilchen, Hohlzahn usw. (Glob 1969: 30).

Dennoch gab es bei diesen Völkern Gärten. Es waren die so genannten 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, stärkten. Diese Gärten wurden mit Flechtwerk aus Haselgerten und gewundenen Weidenruten umzäunt, um fressgieriges 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 Pfyl, der bekannte Ernährungstherapeut und Fernsehkoch, stellt zu jedem ein einmaliges Kochrezept zum Schlemmen und Schmausen vor. Schliesslich werden 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 Biommaschine 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 grünen Blätter kann man sich ohne weiteres als »Lichtfallen« vorstellen. Die Lichtenergie ermöglicht es der Vegetation, die von anderen Lebewesen ausgeatmete

Kohlensäure aufzuspalten, mit Wasser zu verbinden und zu jenem energiereichen Elementar-zucker (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.

Aristoteles und andere Philosophen der Antike sprachen von der irdischen Materie als ungeformte, dunkle Urmasse, als *Chaos*. Diesem Urstoff stellten sie den *Kosmos*, die ordnende, gestaltende Lichtkraft, gegenüber. Wenn die kosmischen Harmonien das Chaos durchdringen, nimmt die Schöpfung Gestalt und Form an, und schließlich wird so die Materie verlebendigt und beseelt.

In diesem Sinn ist auch die Funktion der grünen Vegetation zu verstehen. Pflanzen sind Vermittler. Sie verbinden die dem Licht inwohnenden organisierenden, ordnenden Kräfte mit der amorphen, chaotischen Materie. Mittels der Lichtenergie vitalisieren und beleben die



San-Bushmann: Jäger und Sammler im Garten der Natur.

Pflanzen die rohen, »leblosen« Erdenstoffe, die Urelemente Feuer, Luft, Wasser und Erde, so dass diese auch den anderen Lebewesen als Nahrung, als Mittel zum Leben dienen können. Dass das Licht aus dem Kosmos ordnend und harmonisierend auf die Lebewesen einwirkt, erkennt man sofort, wenn man sich die Kartoffeltriebe ansieht, die sich in einem dunklen Keller bilden. Bleich, richtungs- und formlos winden sie sich, solange sie im Dunkeln sind. Sobald sie ans Tageslicht kommen, richten sich die Triebe plötzlich auf und fügen sich in ein harmonisch geordnetes Wachstum ein.

Nicht nur die Sonne, sondern auch der Mond und die Planeten vermitteln den Lebewesen ordnende Impulse. Wenn wir naturgemäß gezogene Getreide, Früchte und Gemüse essen, wirken die von den Pflanzen vermittelten kosmischen Lichtkräfte dann auch aufbauend, ordnend und harmonisierend auf unseren Organismus. Dies kann sogar bis zur Harmonisierung unserer Gefühle und Gedanken reichen. Der Körper ist schließlich aufs innigste mit unserer seelischen und geistigen Natur verbunden.

Das wunderbare Geschehen, das unsere Wissenschaft als *Photosynthese* bezeichnet, beschrieben die alten Inder auf der Grundlage tiefer Meditation und innerer Schau auf eine andere Art und Weise. Sie erlebten Pflanzen als hoch entwickelte Wesenheiten, die sich im Zustand des tiefen *Samadhi* befinden.³ Unbewegt, in der Erde fest verwurzelt, geben sie sich ganz dem Himmel hin und nehmen dabei die im Licht vorhandenen und von Sonne, Mond und Sternen ständig herabstrahlenden schöpferischen Urharmonien in sich auf. Die Pflanzen »verspeisen« kosmische und stellare Energien – so die *Upanischaden* –, um sich dann selbst als Opfer hinzugeben, indem sie sich von anderen verspeisen lassen. »Aus Speise entstehen die Geschöpfe, die auf der Erde wohnen; sie leben durch die Speise und gehen schließlich in Speise ein« (*Anandavalli Upanischad*). Wenn Mensch oder Tier ihren Hunger an den Früchten, Knollen, Blättern, Stengeln oder Samen einer Pflanze stillen, dann werden kosmische Licht- und Wärmequanten in Körperwärme umgewandelt, aber auch in die Wärme der Gefühle, die Hitze der Leidenschaft und schließlich in das innere Licht des Bewusstseins.

Das Licht, das die Pflanzen aufsaugen, wurde von den Rishis und Sehern des alten Indien letztlich als die Liebesstrahlung der Gottheit

³ Samadhi ist der wonnevolle Zustand der tiefsten Versenkung, des Einsseins mit dem göttlichen Ursprung.

gedeutet: »Brahman ist Nahrung. Nur wer sich gewahr ist, dass er Gott isst, isst wirklich«, so die *Taittiriya Upanischad*. Auch als sichtbar gewordenes Om, als Urton, wurde das Licht, welches die Pflanzenwesen ständig meditieren, aufgefasst. Urlicht und Urton teilen sich, sie spalten und zersplittern sich in die unzähligen Schwingungen, welche die kosmische Harmonie ausmachen. Und in jeder Schwingung – so sahen es die vedischen Seher – konnte sich eine entsprechende göttliche Wesenheit, ein Deva⁴ oder ein Engel, verkörpern. So konnten die Seher sagen, dass die Pflanzen kosmische Wesenheiten in sich aufnehmen. In Pflanzengestalt treten diese ins materielle Dasein. Jede Pflanzenart ist, je nachdem, wie sie sich gegenüber dem Licht und den kosmischen Rhythmen verhält, empfänglich für die ihr entsprechenden Devas. Indem die Menschen aus bestimmten Pflanzen Speisen, Heilmittel oder geistbewegende Psychedelika bereiten, ermöglichen sie einer solchen Devawesenheit, den Makrokosmos (die äußere Natur) zu verlassen und in den menschlichen Mikrokosmos einzukehren, um dort ihre Wirkung zu entfalten. Im menschlichen Mikrokosmos manifestieren sich diese Engel und Gottheiten dann in unterschiedlich nuancierten Stimmungen und Gefühlen, in Träumen und Gedanken, Intuitionen und Inspirationen.

Sogar sich wiederverkörpernde Ahnen finden ihren Weg aus dem Jenseits über die aus Gemüse und Getreide bereiteten Speisen in den Körper des Mannes und der Frau, die sie zeugen und wieder gebären werden. Wenn es wirklich so ist, wie es die indischen Seher verkünden, dann soll es uns nicht wundern, dass bei den meisten traditionellen Völkern dem richtigen Anbau der Nahrungspflanzen und der Zubereitung der Speisen größte Sorge getragen wird. Es geht nicht nur um die richtige Zusammenstellung der materiellen Nährstoffe: Essen ist Religion, ist Verbundenheit mit den Göttern, Ahnen, ja mit dem göttlichen Selbst.

Die *ayurvedische* Ernährungslehre unterscheidet drei Grundeigenschaften (*gunas*) der Nahrungsmittel, die es diesbezüglich zu beachten gilt:

1. Als *Sattva* gelten jene Nahrungsmittel, die rein und voll kosmischen Lichts sind, sie vermögen die Seele dem Göttlichen gegenüber zu öffnen. Es handelt sich dabei um unverdorbene pflanzliche Produkte, die naturgemäß angebaut wurden oder wild in der freien Natur am

4 Aus dem Sanskrit, sprachlich verwandt mit lat. *divus*, göttlich, altlat. *deivos*, Gott. Ein Deva ist eine himmlische Lichtwesenheit.

richtigen Standort und gemäß den natürlichen Rhythmen wachsen. Auch Milch, Milchprodukte und Honig gehören zu dieser Kategorie. Es ist die Nahrung der spirituellen Sucher, der Meditierenden und Studierenden.

2. Eine andere Energie haben die *Rajas*-Nahrungsmittel. Das sind Speisen, die weniger der Seelenruhe und Kontemplation dienen als der Steigerung von Aktivität und Kraft. Hierzu zählen Fleisch und scharfe Gewürze. Es ist die angemessene Nahrung der Tatmenschen und Macher, der Krieger und Sportler.

3. Als *Tamas* werden Nahrungsmittel bezeichnet, die den Körper träge, die Seele stumpf und den Geist wirr machen. Als *tamasisch* gilt Fleisch von Tieren, die nicht artgemäß gehalten oder gequält wurden und in Todesangst verendeten, ebenso Gemüse, die mit künstlichem Licht, ohne Bezug zum lebendigen Boden und zu den Rhythmen der Sonne und des Mondes auf Nährlösungen kommerziell gezogen und nur mit Hilfe der Agrarchemie am Leben gehalten werden. Dies ist die Speise der niedrigen Naturen, der Gewaltmenschen oder gar der menschlich verkörperten Dämonen. Sicherlich kann man auch die manipulierten Nahrungsprodukte dazu rechnen, in denen der göttliche Bauplan durcheinander gebracht wird; sie vermitteln der Seele und dem Körper Missinformationen und chaotische Schwingungen.

Wir haben die Freiheit zu entscheiden, was wir als Nahrung zu uns nehmen, und können dadurch selbst bestimmen, welche Kräfte wir in uns stärken und fördern wollen. Wir bestimmen, ob Engel (*Devas*) oder Dämonen (*Raksbasas*) in unseren Mikrokosmos Einzug halten. So wird die Nahrung, die wir auswählen, zu unserem selbst erzeugten Schicksal. Ernährung ist, richtig verstanden, karmaträchtig. Mit sattvischen Lebensmitteln fördern wir unseren geistigen Fortschritt, mit tamasischem »Fraß« bewirken wir das Gegenteil. Auch die Buddhisten sehen es so.

Derartige Erkenntnisse sind nicht nur dem asiatischen Kulturkreis eigen. Auch bei uns gab es immer wieder Stimmen, die darauf hingen: »Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist«, so formulierte es der französische Schriftsteller und Gastronom Jean Anthelme Brillat-Savarin (1825). Auch Shakespeare lässt in seinem Drama »Julius Caesar« Cassius in Bezug auf Caesar fragen: »Mit was ernährt er sich, dass er so mächtig geworden ist?« Und vor einigen Jahren entzückte der Künstler und Naturforscher Herman de Vries seine Zuhörer mit einem Vortrag, der praktisch aus der Auflistung aller Pflanzen

bestand, die er in seinem Leben zu sich genommen hatte. Er sagte, es sind die Pflanzenarten, die »ich in mich aufgenommen habe, woraus ich jetzt bestehe, die mich aufgebaut haben zu dem, was ich jetzt bin.« Von Rudolf Steiner schließlich stammt die Aussage: »Wir essen nicht nur das, was sich materiell vor unseren Augen ausbreitet, sondern wir essen mit das Geistige, das sich hinter dem Materiellen verbirgt!«

Jede Pflanzenart hat eine eigene, charakteristische Schwingung, die sich auf den Menschen, der sie zu sich nimmt, überträgt. Diese Schwingung ist Ausdruck davon, wie sich die jeweilige Art gegenüber den einströmenden kosmischen Impulsen, vor allem zur Sonne, verhält. Manche Gewächse bevorzugen schattige Standorte, manche die direkte Sonne, manche mögen es heiß, andere kühler, manche öffnen ihre Blüten früh am Morgen, andere am Spätnachmittag, wiederum andere nach Sonnenuntergang.

Wir wissen, dass die Sonne, je nach Jahreszeit und Stand im Tierkreis, eine andere Wirkung hat, eine andere Qualität aufweist. Wenn sie sich im Skorpion, Schützen oder Steinbock befindet, ist sie schwächer, als wenn sie sich durch die Zwillinge, den Krebs oder den Löwen bewegt. So genannte Kurztagpflanzen – etwa Reis, Hirse, Baumwolle, Dahlie, Topinambur, Chrysantheme oder Sojabohne – blühen, wenn die Sonne den Herbstpunkt in der Jungfrau erreicht und die Tage kürzer werden als die Nächte. Langtagpflanzen, wie Karotte, Kohl, Bohnen, Rüben, Spinat oder Salat, brauchen dagegen mehr als zwölf Stunden Sonnenschein pro Tag, um zum Blühen zu kommen. Daher kommen sie in den Tropen nie zum Blühen.

Die meisten Pflanzen blühen im Sommer und fruchten im Herbst, je nach Art kann es aber zu manchmal merkwürdigen Verschiebungen kommen. Nahrungspflanzen, insbesondere Getreide und Obst, stehen in harmonischem Einklang mit dem Sonnenzyklus des Jahres, daher wirken sie auf uns harmonisierend und aufbauend. Gewächse, wie die Herbstzeitlose oder die Nieswurz, die durch ihre Blüte im Winter aus dem kosmischen Rhythmus herausfallen, erweisen sich meist als starke Giftpflanzen, die auch auf unseren Körperrhythmus zerstörerisch wirken können.



Shiva-Shankar, der Grosse Gott, der alle Eigenschaften – Sattras, Rajas und Tamas – in sich vereint.

Sie sind unter Umständen jedoch wichtige Heilmittel, die durch einen »Gewaltakt« eine notwendig heftige somatische Reaktion auslösen können.

Nicht nur der Jahreszyklus, sondern auch die Tageszeit ist für Pflanzen von Bedeutung. In den frühen Morgenstunden ist die Wirkung des Sonnenlichts anders als am Mittag oder am Abend. Traditionelle Gärtner und Kräutersammlerinnen wissen das und halten sich daran. Je nach Stand der Sonne verändert sich das Lichtspektrum und gibt den Blumen Signale, die Blütenknospen zu öffnen oder zu schließen, zu duften oder den Duft zurückzuhalten. Auf dieser Einsicht beruht die »Blütenuhr«, die sich der Botaniker Carl von Linné in seinem Garten in Uppsala anlegte und auf der er die genauen Tagesstunden ablesen konnte. Ebenso gibt es Duftuhren. Standort, Breitengrad und Längengrad, die sich auf den Einstrahlungswinkel des Lichts auswirken, haben ebenfalls ihren Einfluss. Goethe erkannte das auf seiner italienischen Reise, wo ihm altbekannte Pflanzen in ganz anderen Ausgestaltungen zu Gesicht kamen. Konjunktionen, Oppositionen, Trigone und andere Aspekte des Mondes und der Planeten modifizieren die Sonneneinwirkung ebenfalls und lassen sich nicht nur am Wetter, sondern auch am Wachstumsverhalten, an Form und Gestalt der Pflanzen – auch an den Inhaltsstoffen und deren Konzentration – ablesen. Die Alchemisten und mittelalterlichen Ärzte konnten auf der Basis dieser Signaturen ganze Pflanzentaxonomien aufstellen. Sie erkannten anhand der »Physiognomie« der jeweiligen Pflanze, welche planetarischen Kräfte (oder gar welche Planetengötter) in ihr zum Ausdruck kommen. So gehörte die Rote Bete etwa dem Mars, mit Beteiligung von Jupiter und Saturn. Das Schöllkraut mit seinem gelben, leberwirksamen Saft galt als »Jupiterpflanze, tingiert durch Luna«. Es ist nicht Aberglaube, der hier zum Ausdruck kommt, sondern eine anwendbare, astrologisch orientierte Naturbeschreibung, deren bildhafte Sprache wir heutzutage leider nicht oder kaum mehr verstehen.

Schamanennahrung

Jede Pflanzenart hat also ihr eigenes Verhältnis zu dem einströmenden kosmischen Licht. Jede Art nimmt eine andere *Lichtqualität* auf, baut sie in ihre Zellen und Gewebe ein und vermittelt sie dann an jene weiter, die sie als Nahrung verzehren. Die selektive Aufnahme der ord-

nenden kosmischen Lichtkräfte macht eine Art zum besonderen Arzneimittel, eine andere zum Färbemittel und eine dritte zum Nahrungsmittel. Dass jede Pflanzenart ihre eigenen Kräfte, ihre eigene Wirkung auf Geist und Seele hat, haben aufmerksame Beobachter und Meditierende vieler Kulturen erkannt. Aus diesem Grund beschränken sich insbesondere die Schamanen der Naturvölker, die indischen Sadhus und die Medizinleute der Indianer nicht auf wenige Grundnahrungsmittel und schon gar nicht auf das, was im Supermarkt feilgeboten wird, sondern sie essen absichtlich breit gefächert. Sie sind darauf bedacht, besonders viele verschiedene Pflanzenarten in ihre Ernährung aufzunehmen, denn sie spüren, dass ihnen dadurch ein weiteres Spektrum von »Informationen« zukommt, dass sie sich dadurch wacher, aufmerksamer, lebendiger und gesünder fühlen.

Nahezu universal ist der Glaube – eigentlich ist es kein Glaube, sondern eine innere Erfahrung –, dass jedes Nahrungsmittel im Menschen eine bestimmte Resonanz erzeugt oder bestimmte Einstimmungen ermöglicht. In den ethnografischen Aufzeichnungen der Völkerkundler stoßen wir immer wieder auf Aussagen von Medizinleuten und Schamanen, die Folgendes andeuten:

Isst der Mensch, was die Natur im Einklang mit den Jahreszeiten hervorbringt und was in seiner unmittelbaren natürlichen Umwelt wächst, kann er sich umso leichter auf die Elementarwesen und Geister einstimmen und ihre Eingebungen empfangen. Er wird dann in heilsamer Harmonie mit dem Jahresrhythmus und der Spiritualität des Landes leben. Das ist für schamanische Heiler besonders wichtig, da viele Krankheiten von erzürnten Elementarwesen – die Germanen sprachen von »Elfengeschossen« – oder auch von Tieren geschickt werden.

Isst der Mensch, was seine Vorfahren traditionell gegessen haben, hat er es leichter, sich auf die Ahnengeister und ihre Inspirationen einzustimmen – dann werden ihm die richtigen »Ahnungen« zukommen. Das glauben auch noch heute die Japaner, die sich weigern, den viel billigeren amerikanischen Reis zu importieren, und stattdessen nur japanischen Reis essen. Das Getreide stellt für sie eine Verbindung zu ihren Vorfahren dar: In jedem Haushaltsschrein und Shintotempel werden den Ahnen und Gottheiten Reiswein und Reiskörner geopfert; im Gegenzug vermitteln die Ahnen ihren Nachkommen Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Sich mit den Ahnen, die unerkannt noch in unseren Seelentiefen »leben«, zu versöhnen ist wichtig für die geistige und körperliche Gesundheit. Auch das ist ein Aspekt der Ernährung.

Der Bauernphilosoph Arthur Hermes (1890–1986) machte diese Überzeugung zum Eckstein seiner Lebensweise. Der Garten, den er jedes Jahr anpflanzte – im Laufe des Sommers glich er eher einem Dschungel als einen Garten –, enthielt eine besonders reiche Vielfalt an Gemüse. Darunter auch seltene Arten und alte, angeblich längst »ausgestorbene« Sorten. Ohne großes Aufsehen sprach er innerlich mit jeder Pflanzenart, denn in seiner geistigen Schau stellte sich jede Art als eine Verkörperung eines spirituellen Wesens dar. Er säte und pflanzte seine Schützlinge im Einklang mit den Gestirnen. Was kräftige Wurzeln machen sollte, pflanzte er, wenn der Mond im Erdzeichen war. Was Samen und Frucht hervorbringen sollte, wurde in einem Feuerzeichen der Mutter Erde angetragen. Und damit der Kohl und das Blattgemüse recht saftig werden, wurden sie im Wasserzeichen gesetzt. Kompost, Jauche und die Asche vom Holzherd dienten als Düngung, niemals verwendete er mineralischen Kunstdünger aus der Tüte. Er wurde nicht müde zu betonen: »Die mit Kunstdünger aufgepöppelten Gemüse sind schwerer, wässriger, sie saugen sich mit Materie voll, was für die Händler zwar interessant ist, aber sie enthalten so weniger Lichtkräfte. Licht wiegt zwar nichts, macht aber die Qualität aus, die Haltbarkeit, die Nährkraft, die Fortpflanzungskraft. Kunstdünger-gemüse kann uns auch nicht die volle Kraft geben, die wir für unsere geistige Arbeit brauchen. Es ist den ordnenden, kosmischen Lichtkräften gegenüber abgestumpft und macht auch uns eher dumpf und chaotisch.« Weiter erklärte er: »Sonne, viel Sonne brauchen die Pflanzen! Die Sonne am Himmel, aber auch die Sonne, die in unserem Herzen scheint!« Als »innere Sonne« bezeichnete er die liebevolle Pflege und die guten Gedanken, die er seinen Zöglingen zugute kommen ließ. Auch die Bewunderung ihres Wachstums, ihres Duftes, der schönen Formen ihrer Blätter und Blüten sei wichtig, dies sei eine »geistige Düngung«.

Wie bei den Indianern oder anderen Naturvölkern hörte sein Garten nicht am Rand der bestellten Beete auf, sondern erstreckte sich über die Hecke bis in die Wiese hinein. Dort sammelte er Wildgemüse und Wildkräuter für den Salat und die Suppe. Unkräuter gab es in seinem Universum nicht, nur Nahrungs-, Gewürz- und Heilpflanzen, allesamt wertvolle Gaben der Mutter Erde. Er schätzte die Kräfte auch dieser wild wachsenden Pflanzen. Die Wirkung der gesammelten Kräuter und Wildgemüse prüfte er meditativ. Wie manch ein Schamane (oder auch ein homöopathischer Arzt bei der Heilmittelerprobung)

kam er dabei zu neuen, wertvollen Einsichten: Eine Pflanzenart wirkt kühlend, eine andere gibt Hitze, diese regt die Verdauungssäfte an, jene wirkt tonisierend, eine weitere wiederum zusammenziehend oder beruhigend.

Auch der Mediziner der Tsistsistas, Bill Tallbull, nahm so viele Wildgemüse wie nur möglich in seine Ernährung auf. Jede Pflanze, erklärte er mir, hat wie auch der Mensch vier »Seelen«. Die aufgedunsenen Gewächse jedoch, die auf den Feldern der weißen Farmer wachsen, haben nur drei, manchmal auch nur zwei »Seelen«. Die kommerziellen Ackerfrüchte, die nur mit Hilfe von Herbiziden, Fungiziden, Insektengiften und künstlicher Bewässerung am Leben bleiben, seien nicht geeignet, alle vier »Seelen« des Menschen zu ernähren. Wer sich ständig davon ernähre, stumpe unweigerlich ab. Er funktioniere zwar noch, aber seine feinen geistigen Sinne verkümmerten. Deshalb, so der alte Indianer, haben die Weißen keine Visionen mehr; weder die Sprache der Tiere noch die der Geister verstehen sie.

Wenn Arthur Hermes und der alte Tsistsistas-Schamane Recht haben, dann ist es um die moderne Menschheit wirklich schlecht bestellt. Ethnobotaniker heben hervor, dass der Großteil der Menschheit sich von weniger als einem Dutzend Pflanzenarten ernährt. Die vier wichtigsten Kohlehydratspender – Weizen, Reis, Mais, Kartoffel – ernähren mehr Menschen als die nächsten 26 Pflanzenarten zusammen. 90% der Weltbevölkerung ernähren sich von nur 20 Arten. Der Durchschnittsamerikaner isst 30 verschiedene Pflanzenarten pro Jahr und weniger als 50 im gesamten Leben – und das bei 15 000 essbaren Pflanzen, die in den USA wachsen (Hartmann 1999: 58). Bei uns wird das Angebot an Obst und Gemüse im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt immer kleiner – auch wenn die Verpackungen immer bunter werden. Wer sich an die vielen Sorten erinnern kann, die die Bauern und Gärtner noch vor einigen Jahrzehnten feilboten, wird das bestätigen können. In den letzten Jahrzehnten haben Ölmultis die meisten selbständi-

*Sami-
Schamanen
(Lappland)
(nach Scheffer
1673).*



gen Saatguthersteller aufgekauft, mit dem Resultat, dass die Sorten standardisiert werden. Dadurch kommt es zum rapiden Schwund an genetischer Vielfalt.

Nahrung hat immer etwas Kultisch-Religiöses an sich. Nahrungstabus und Nahrungsbevorzugen sind Teil der kulturellen Identität. Man denke an den strikten Vegetarismus der indischen Jaina, das Fleisch- und Bohnenverbot der Pythagoräer, die Regeln der koscheren Küche bei den orthodoxen Juden. Auch unsere so genannt moderne, industriell aufbereitete Ernährung, Mikrowellengerichte, Fastfood und die aus aller Welt eingeführten kunstgedüngten, neuerdings auch genmanipulierten, massenproduzierten Agrarprodukte unterstützen einen bestimmten, von den Machthabern sanktionierten Seinsmodus. Sie unterstreichen die vermeintliche Alleingültigkeit der in allen Schulen gelehrt, quasi offiziellen positivistischen und materialistischen Ideologie. Diese Industrieprodukte sind kaum geeignet, ein spirituelles Wahrnehmen, einen Dialog mit transsinnlichen Wesenheiten oder den Zugang zu höheren Seinsregionen zu fördern. Doch genau davor fürchten sich die meisten Zeitgenossen, weil sie glauben, den konkreten Boden der »Realität« dabei zu verlieren. Die einzige »Transzendenz«, die eine derartige Ernährung zu unterstützen in der Lage ist, ist eine Science-Fiction-Mentalität, etwa den materialistischen Traum vom kostspieligen Terraforming auf dem Mars, von Starwars und Flügen ins All – nebenbei bemerkt: der Schamane fliegt ohne Raumkapsel! – oder in die Gaukelwelt einer elektronischen »virtual reality«. Das Reden mit Naturgeistern, Ahnen, Engeln und Pflanzendivas, wie es traditionelle Völker weltweit kennen, wird durch Designerfood und Fastfood dagegen eher erschwert. Wer also bestrebt ist, seine Chakren zu öffnen oder genügend Lichtenergie anzusammeln, die es ihm ermöglicht, auf natürliche Weise feinfühlig und hellhörig zu werden, die ihm sozusagen Antennen wachsen lässt, der sollte unbedingt die Ernährungskomponente mit beachten und natürlich gezogene Gemüse und Wildpflanzen in seine Ernährung aufnehmen.

Der Garten

Dem echten Gärtner, der wahren Gärtnerin haftet immer etwas von einem Zauberer an. Ein Garten ist ein magischer Ort. Trotz Aufklärung und Agrarchemikalien wird noch immer – heimlich oder auch offen –

nach Mondregeln gepflanzt und mit den Pflanzen gesprochen. Es werden magische Gebräue aus Brennesseln und Schneckengehäusen verührt. Überall werden Gartenzwerge, Bambis und andere bunt bemalte Terrakottafiguren aufgestellt, die auf geheimnisvolle Kräfte und auf die unsichtbaren Elementarwesen hinweisen, welche am Wachstum mitwirken. Die Beete werden mit Buchsbaumhecken, Blumenrabatten, Hecken und Zäunen kunstvoll eingefasst und von der profanen Außenwelt abgeschirmt. Wege gliedern den Garten, und ein Hauptweg führt meistens zu einer Mitte, oft ein mit Steinen geziertes und mit schönen Blumen bepflanztetes Rondell, das Herz des Zauberorts.

Auch wenn sie sich ähneln, gleicht kein Garten dem anderen, denn er entsteht aus der Zusammenwirkung der äußeren Natur mit der inneren Natur des Gärtners. Der Gärtner projiziert sozusagen seine Seele nach außen und schafft einen Raum, in dem Naturgeister und Devas wirken können. Ein echter Garten ist immer ein Ort des Staunens und des Heilens. Der Anblick eines solchen Gartens vermag verstockte Seelen zu öffnen und ihnen ein befreiendes »Ah!« zu entlocken.

Die Sorgfalt, mit der Gärtnere den Garten anlegen, ihn gliedern und gestalten, erinnert an den »Cargo-Kult« der Melanesier. Während des Zweiten Weltkriegs beobachteten die Eingeborenen, wie amerikanische GIs auf ihren Inseln Landepisten für Transportflugzeuge bauten und wie sich dann aus den Bäumen der fliegenden Kolosse Unmengen an Nahrungsmitteln und Vorräten ergossen. Diese letzten Steinzeitmenschen waren überzeugt, dass die Flugzeuge aus der anderen Welt, aus der Welt der Ahnen, kamen. Und in der Hoffnung, dass die Ahnen auch ihnen Geschenke bringen würden, begannen sie mit viel Aufwand mitten im Urwald Landeplätze anzulegen.

*Gärtner
auf einem alten
Holzschnitt.*

*Rechts: Gärtner
Pötschke.*



Tatsächlich ist ein sorgfältig gepflegter Garten ein Landeplatz für menschenfreundliche Lichtwesen aus transsensiblen Dimensionen. Alle Völker, die Gartenbau oder Hortikultur betreiben, verstehen die Pflanzen, die in den Beeten Gestalt annehmen, sprießen und wachsen, als sich verkörpernde himmlische Wesenheiten. Es sind Devas, die sich zum Wohl der Menschen und Tiere in eine pflanzliche Form opfern. Die Ethnologie spricht diesbezüglich vom *Hainuwele-Mythos*. Der Begriff ist aus der Kultur der Pflanzer in West-Ceram, Melanesien, entlehnt. Der Mythos erzählt von Hainuwele, einem himmlischen Mädchen, einer Göttin, die auf die Erde kam und die Urmenschen besuchte. Bei einem Tanzfest wurde sie getötet, zerstückelt und im feuchten Erdboden begraben. Aus ihren Körperteilen entstanden die Nahrungspflanzen. Die nordamerikanischen Gartenbauvölker kennen einen ähnlichen Mythos. Sie erzählen, dass ihre Hauptnahrungsmittel, Mais, Bohnen und Speisekürbisse, drei himmlische Schwestern sind, die durch die Wolken zur Erde herabfielen und sich in Pflanzen verwandelten. Wie wir alten Mythen entnehmen können, glaubten auch unsere neolithischen Vorfahren, dass die Feldfrüchte verwandelte, geopferne Gottheiten sind. Sogar der christliche Mythos beinhaltet in seinem Kern die antike Vorstellung des Opfertods des Sonnengottes und dessen Auferstehung in den beiden wichtigsten Pflanzen des antiken Mittelmeerraums, Weizen und Weinrebe.



*Nahrung ist beilig, die Mahlzeit
ist Gottesdienst.*

Für den gestandenen Materialisten sind diese alten Mythen natürlich nichts als abgestandener, abergläubischer Nonsens. Wer sich jedoch intensiv mit Pflanzen beschäftigt, weiß, dass sie weit mehr sind als das, was eine Wissenschaft, die sich nur auf das Äußere beschränkt, wahrnehmen kann. Pflanzen sind – wie der große Pflanzenkenner Goethe feststellte – »sinnlich-übersinnliche« Wesenheiten. Sie können die Seele ansprechen, sie können sich auf wundersame Weise in Träumen offenbaren, sie haben eine lange Geschichte der Interaktion mit den Menschen hinter sich. Bei den Gartenpflanzen handelt es sich um besonders menschenfreundliche Wesenheiten. Es sind tatsächlich verwandelte Engel mit bekannten und oftmals unbekanntem Heilkräften.

Heilkräfte der Gemüse

Die Gemüsepflanzen, die jeder aus dem Garten kennt, sind also mehr als nur Nahrungsmittel, die aus einer bestimmten Menge an Kohlenhydraten, Eiweißen und sonstigen stofflichen Verbindungen bestehen. Sie sind Verkörperungen von Pflanzendivas, die uns nicht nur ernähren können, sondern auch unsere Gebrechen und Leiden lindern und uns sogar heilen können. Intuitiv wussten das die Grossmütter schon lange. Sie kochten besondere Suppen, die Kraft gaben – etwa eine Selleriesuppe, die dem Mann für den ehelichen Beischlaf Lust und Kraft verlieh – oder zum Erhalt des häuslichen Friedens und Wohlergehens beitrugen. Der Garten war eine Apotheke voll erwiesener Heilmittel.

Jedes Gemüse, jedes Küchenkraut, ja sogar jede Blume und jedes »Unkraut«, das im Garten wächst, kann letzten Endes eine Heilpflanze sein. Denn jede Pflanze hat, wenn wir sie in der geeigneten Dosierung und Zubereitung zu uns nehmen, eine Wirkung auf unseren Körper und unser Befinden. Jede Pflanze verschiebt das innere, körpereigene ökologische Gleichgewicht in die eine oder andere Richtung. Pflanzen, die uns besonders ansprechen, sollten wir durch und durch kennen lernen, über sie meditieren und mit ihnen Zeit verbringen. Vielleicht werden wir ein neues Heilgeheimnis entdecken. Viele der Angaben zur Heilkraft der Gartengemüse hat der Autor über die Jahre hinweg mit Erfolg selbst geprüft und angewendet.

Hinweis zu den planetarischen Zuordnungen

Seit der Antike hat man die Pflanzen nach ihren planetarischen Signaturen klassifiziert. Dabei verließ man sich auf die äußeren Eigenschaften, wie Festigkeit, Aussehen, Farbe, sowie den Standort der jeweiligen Pflanze, aber auch auf ihre innerlichen Wirkungen, auf den Geschmack und das Befinden, die sie in uns erzeugt. Diese Eindrücke bezog man dann auf die sieben sichtbaren Wandelsterne. Die neu entdeckten, unsichtbaren, den Sinnen unzugänglichen transsaturnischen Planeten (Uranus, Neptun, Pluto) spielten im traditionellen System der Herbalastrologen oder astrologisch orientierten Kräuterärzte keine Rolle. Wir halten uns hier an die überlieferten Zuordnungen. Näheres dazu in meinem Buch »Der Kosmos im Garten« (AT Verlag, 2001).

In jeder Pflanze sind selbstverständlich alle sieben Planeten als Wirkkräfte vorhanden. Ein Planet ist jedoch meist vorherrschend und übt den primären Einfluss aus. Wenn unter verschiedenen Autoritäten Differenzen bezüglich der Zuschreibung von Planetenzugehörigkeiten bestehen, ist dies auf ihren Blickwinkel zurückzuführen: Unter Umständen hebt der Mediziner einen anderen Aspekt der Pflanze hervor als der Theologe, Färber oder Gärtner.

BEKANNTE GARTENGEMÜSE

Wie anders doch in anderen Kulturen und anderen Zeiten das Wesen der Pflanzen aufgefasst wurde! Die australischen Ureinwohner sind überzeugt, dass die Götter sich ins Dasein träumen. Jeder Baum, jede Staude und jedes Kräutlein wird von seiner spezifischen Gottheit oder seinem archetypischen Geist aus dem Traumland in die physische Erscheinungswelt hineingeträumt. Auch die Scholastiker des christlichen Mittelalters orteten die Engelwesenheiten der Pflanzen in übersinnlichen Sphären: Es seien die Exousiai, Dynameis und Kyriotetes die aus fernen Himmelsregionen nahe der Sonne, des Mars und des Jupiter ihre Liebesstrahlungen auf die feuchte, dunkle Erde herabschicken, wo sie mit Hilfe der Elementarwesen pflanzliche Gestalt annehmen. Die Indianer und andere naturnahe Völker sprechen und verhandeln mit den Pflanzen, finden »pflanzliche Verbündete«, die sie nähren, heilen oder schützen können. Für die Ackerbau betreibenden Völker gelten die Gemüse und Getreide, die sich der menschlichen Fürsorge und Pflege überantwortet haben, als ganz besonders menschenfreundlich. Man erlebt sie als »Persönlichkeiten«. Sie ähneln dem Menschen, nur sind sie ganz anders organisiert. Sie haben zwar wie wir einen belebten materiellen Körper, ihre Geistseele ist aber nicht inkarniert, sondern bleibt auf der transsinnlichen, »spirituellen« Ebene.

Auch wenn uns zivilisierten Menschen weitgehend die schamanischen Flügel gestutzt worden sind, können wir die Pflanzen dennoch als Persönlichkeiten erfahren. Dazu müssen wir wieder lernen, die Pflanzen ganzheitlich zu betrachten, sie in allen Aspekten wahrzunehmen, in ihren wunderbaren Formen und Farben, ihrer Anwendung in Brauchtum und Heilkunde, in den mit ihnen verbundenen altüberlieferten Sagen, Märchen und Geschichten.

Und damit auch die Umsetzung im Garten gelingt, sind alle bekannten Gartengemüse in diesem Buch mit den wichtigsten praktischen Tipps und Hinweisen versehen. Die meisten davon stammen von Larry Berger (LB), einem langjährigen Freund und Bio-Gärtner, der für seinen einmalig schönen Garten, in dem viele seltene Bäume und Pflanzen wachsen, schon mehrere Auszeichnungen erhalten hat. Die vom Autor stammenden Gartentipps sind mit (WDS) gekennzeichnet.

AUBERGINE, EIERFRUCHT

Solanum melongena

26

Familie: Nachtschattengewächse

Andere Namen: Tollapfel, Melanzaapfel, Eierbaum, Spanische Eier, Blaue Tomate

Heilwirkung: fördert den Stuhlgang, senkt den Cholesterinspiegel, verbessert den Appetit, erweichend

Symbolische Bedeutung: Mysterien der Nacht; Leidenschaft; Shiva geweiht

Astrologische Zugehörigkeit: Mond

Die Aubergine oder Eierfrucht ist wie die Tomate, die Kartoffel und der Paprika ein Nachtschattengewächs. Sie stammt aber nicht wie ihre Vettern aus dem tropischen oder subtropischen Amerika, sondern ist in der Alten Welt zu Hause, und zwar in Indien. Dort nahm sie ihren Anfang als ein sehr stacheliges Gewächs mit auf der Unterseite graufilzigen Blättern und kleinen bitteren Früchten. Vor vielen tausend Jahren, lange vor dem Eindringen der vedisch-arischen Hirtennomaden, züchteten die dravidischen Bauern und andere Ureinwohner des Subkontinents das inzwischen weltweit geschätzte Gemüse, dessen Früchte bis zu einem Kilo schwer werden können.



Auberginenblüte.

Die Muslime, die im 10. Jahrhundert plündernd über den indischen Subkontinent herfielen, raubten nicht nur Gold, Edelsteine und Gewürze, sondern sie nahmen auch viele der ihnen unbekanntes Heilkräuter und Gartenpflanzen mit. Bald wurde die Eierfrucht im gesamten islamischen Reich, von Persien bis Andalusien, Bestandteil des Gemüsebaus und der Esskultur. Im 13. Jahrhundert erreichte die Pflanze Italien und Frankreich und findet als »Melongena« Erwähnung in den Schriften des Universalgelehrten Albertus Magnus.

In der französischen Bezeichnung Aubergine spiegelt sich die lange Reise dieser Pflanze wider: Das Wort entstammt dem katalani-



Aubergine Obsidian mit Blüte und Früchten.

schen *albergina*, dieses dem arabischen *al-badingan*, dieses wiederum dem persischen *batinghan*, welches irgendwann einer der alten indisch-dravidischen Sprachen entlehnt wurde. Die heutigen Hindus kennen die Eierpflanze als *baingan* (oder in Hindi-Englisch als *brinjal*).⁵

Die Europäer trauten der seltsamen Pflanze mit den weißen bis schwarzvioletten, ei- oder wurstförmigen Früchten ebenso wenig wie sie den spanischen Mauren trauten. Zudem entging es ihnen nicht, dass es sich um ein Nachtschattengewächs handelt, ähnlich der Tollkirsche oder dem bittersüßen Nachtschatten, aus denen die Hexen und andere Feinde des Christentums höllische Salben kochten. »Mala insana« oder Melzano, »Tolläpfel«, »Apfel der Verrückten« waren einige der Benennung der verdächtigen Pflanze. Außer den glänzenden, tiefpurpurnen Früchten – sie sind fast zu schön, um gegessen zu werden – ist die Aubergine in allen Teilen tatsächlich giftig. Kraut und Wurzeln enthalten Solaninalkaloide, die Brechreiz, Magenentzündung und andere Beschwerden hervorrufen. In Südeuropa, wo ihr das mildere Klima zusagt, lernte man sie viel früher als Gemüse zu schätzen als nördlich der Alpen, wo sie von Gelehrten, Apothekern und Geistlichen vor allem als Kuriosität, als exotische Zierpflanze angepflanzt wurde. Inzwischen gibt es in den Mittelmeerländern Auberginenspezialitäten, die dem Gourmet das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. In Griechenland werden die Früchte (*militzanes*) in Streifen geschnitten wie Pommes, gesalzen, für eine Stunde in die heiße Sonne gelegt, getrocknet, anschließend in Eier-Mehl-Teig getaucht und in Olivenöl so lange frittiert, bis sie goldbraun sind.

Bekannt aus der südfranzösischen Cuisine ist *Ratatouille*, ein Eintopf mit reifen Tomaten, Eierfrucht, Zucchini, Paprika und Zwiebeln, die zuerst kurz in Olivenöl angeschmort und mit Knoblauch, Basilikum und Petersilie gewürzt werden. Bei den Italienern sind Auberginen *al funghetto*, das heißt, mit Petersilie und Knoblauch in Öl gebraten, beliebt. Ebenso schmackhaft ist die Aubergine *alla pizzaiola*, das heißt, sie werden grob gewürfelt und mit geviertelten Tomaten in eine ofenfeste Form gefüllt, mit Origano und Knoblauch gewürzt, mit Olivenöl beträufelt und mit Semmelbrösel bestreut. Die Japaner marinieren die Eierfrucht, *Nasu* genannt, gerne in Miso, einer salzigen Sojapaste.

In seiner indischen Heimat ist die Eierfrucht wichtiger Bestandteil der regionalen Küche. In Ostindien wird sie in einer Würztunke,

⁵ Der Sanskritname für die Aubergine ist *Vrintaka*.



Aubergine.

mit den bitter schmeckenden Neem-Blättern und Gelbwurz (Kukurma), mariniert und dann in Senföl frittiert. In Zentralindien legt man sie zuerst in eine Salzlake, dann wird sie kurz in der Pfanne sautiert, mit Joghurt übergossen und längere Zeit mit der niedrigen Temperatur, so wie sie ein schwelender getrockneter Kuhfladen erzeugt, gekocht. Wer einmal in Nordindien war, hat sicherlich mit dem folgenden Aubergingericht Bekanntschaft gemacht: Die Eierfrucht wird auf offener Flamme geröstet, dann zusammen mit Ingwer, grüne Chilipfeffer und frischen Korianderblättern zu einem recht scharfen, aber erfrischenden Mus zerstampft.

Die ayurvedische Heilkunde hat auch Heilendes an der Brinjal entdeckt. Die unreifen Früchte gelten als kardiotonisch und cholesterinsenkend. Sie sollen für Zuckerkrankte besonders bekömmlich sein. Sogar eine antikarzinogene Wirkung wird ihnen zugesprochen. Jedenfalls verordnete der weise Charaka, der Hippokrates der indischen Medizin, einen heißen Breiumschlag aus Eierfruchtmus zur Linderung bei Entzündungen, Schwellungen und Tumoren. Ansonsten wirkt das Gemüse appetitanregend und verdauungsfördernd.

Die Eierfrucht ist in Indien ein Volksgemüse. Es gehört zur Nahrung der einfachen Dorfbewohner, der ärmeren Schichten. Man findet es in jedem Garten. Es ist keine *sattvische* Nahrung, die der Seele Licht und Leichtigkeit vermittelt, sondern – das zeigt schon seine dunkel-



Junge Auberginenpflanze.

purpurne Farbe – es ist eher von dumpfer, schwerer, *tamasischer* Natur; es entspricht angeblich dem eher dumpfen, erdhaften Bewusstseinszustand der ländlichen Bevölkerung. In diesem Sinne ist es auch nicht den lichten Göttern, dem freundlichen Vishnu oder weisen Brahma, geweiht, sondern dem dunklen, wankelmütigen Shiva. Wie das einfache Volk, das ihn liebt und verehrt, ist Shiva auch nicht der feinen Speisen, wie sie die Brahmanen essen, würdig. Das, obwohl Shiva, von allen verkannt, eigentlich der Gott der Götter und Ursprung aller Wesen ist. Die dunkle, längliche Aubergine gleicht auch seinem wichtigsten Symbol, dem *Lingam*, dem göttlichen Glied, aus dem – wenn es purer Wonne mit dem *Yoni* der Göttin verbunden ist – das Universum hervorgeht.

In der bengalischen Poesie symbolisiert die tiefpurpurne Auberginenfrucht den sommerlichen Himmel in dem Augenblick, wenn, kurz nach dem Sonnenuntergang, die Nacht hereinbricht. Die weiße Eierfrucht stellt dagegen den trüb weißen Morgenhimmel dar, wie er im Sommer kurz vor dem Sonnenaufgang erscheint. So oder so gehört das tamassische Nachtschattengewächs der geheimnisvollen Nacht, dem nächtlichen Mysterium der Tiefe, der Sensualität und Leidenschaft, wenn sich der dunkle Gott mit seiner Shakti vereint.

Gartentipps

Der Gärtner sollte wissen, dass die Eierfrucht unter gleichen Bedingungen wie die Tomate angebaut werden kann. Sie braucht vor allem Wärme. Vier warme Sommermonate sind notwendig, bis der Strauch, ein Meter hoch, blüht und fruchtet. Das ist kein Problem in den Mittelmeerländern, aber nördlich der Alpen muss man – ebenfalls wie bei den Tomaten – die Jungpflanzen im Gewächshaus vorzüchten und dann in den frostfreien Tagen, nach den Eisheiligen, in sonnige Beete auspflanzen oder gar unter Plastikfolie ziehen. Am besten, man sät die Samen, die innerhalb einer Woche keimen, schon gegen Ende Februar oder Anfang März.

Wie die Tomaten braucht die Aubergine guten, mit Kompost gedüngten Boden und genügend Wasser. Da sie gut auf Phosphor reagiert, kann man sie mit verjauchtem, verdünntem Hühner- oder Taubenmist mehrmals nachdüngen. Die Früchte sollten geerntet werden, ehe die Samen voll reif sind, denn sonst wird das Fruchtfleisch bitter. Kartoffelkäfer mögen die Pflanze fast mehr als die Kartoffel selbst; ansonsten aber gibt es wenige Schädlinge, die sich für sie interessieren. (WDS)

BOHNE

Phaseolus vulgaris, *Phaseolus coccineus*, *Vicia faba*

32

Familie: Schmetterlingsblütler

Andere Namen:

Phaseolus vulgaris: Gartenbohne, Grüne Bohne, Weiße Bohne (reife Samen), Stangenbohne, Welsche Bohne, Indianerbohne, Türkische Bohne, Veitsbohne, Brechbohne, Gemüsebohne, Windknaller, Faseli

P. vulgaris var. *nanus:* Buschbohne, Strauchbohne, Zwergfaseolen, Lüttke Jungens, Schnäggbone, Schnäggerli

P. coccineus: Feuerbohne, Blumenbohne, Scharlachbohne, Fleischbohne, Prahlbohne, Prunkbohne, Zierbohne

Vicia faba: Schweinebohne, Saubohne, Pferdebohne, Ackerbohne, Dicke Bohne, Dullebohne, Puffbohne, Teufelsbohne

Heilwirkungen/Indikationen: Harn treibend; nützlich bei Altersdiabetes; senkt schädliches LDL-Cholesterin; reguliert Dickdarmfunktion

Symbolische Bedeutung: Seelen der Verstorbenen, Tod und Wiedergeburt, Sexualität, Armut, Narretei und Dummheit

Planetarische Zugehörigkeit: Venus



Die alteuropäische Ackerbohne.

Ursprünglich war unsere grüne Gartenbohne eine Schlingpflanze der südamerikanischen Tropen. Noch heute gehört die Wildbohne (*P. aborigineus*) zum Sammelgut der Indianer des Urwaldgebiets. Die Bohne ist eigentlich eine Giftpflanze. Wenn man die Früchte oder die Samen roh isst, dauert es nicht lange, bis sich kolikartige Bauchschmerzen einstellen. Der Körper versucht, die Eiweißtoxine durch Erbrechen und heftigen Durchfall loszuwerden. Im Extremfall kann die Vergiftung zum Kreislaufkollaps mit tödlichem Ausgang führen.

Man würde annehmen, dass die Eingeborenen ein derartiges Giftgewächs unbeachtet beiseite liessen. Die südamerikanischen Indianer sind jedoch wie keine andere Kulturgrup-



Bobne.

pe absolute Meister der pflanzlichen Pharmakologie. Sie verstanden es, die giftigen Wurzeln des Maniok (Cassava, *Manihot esculenta*), ein blausäurehaltiges Wolfsmilchgewächs, zu einem ihrer Hauptnahrungsmittel zu machen. Sie kochten komplizierte Pflanzenmischungen zu potenten Pfeilgiften (Curare).⁶ Sie lernten, aus der getrockneten Rinde und den Blättern der Ayahuasca-Liane (*Banisteriopsis caapi*) eines der potentesten Schamanengebräue herzustellen. Das Zaubergetränk, das ihnen die Welt der Geister offen legt und echte Telepathie hervorruft, wirkt nur, wenn es mit anderen – DMT-haltigen – Kräutern und Wurzeln zusammen gekocht wird. Die einzelnen Zutaten allein, ohne die anderen eingenommen, sind psychedelisch absolut unwirksam. Das Gebräu ist dermaßen kompliziert in seiner Zusammensetzung und Wirkweise, dass es unmöglich durch bloßes Experimentieren hätte entstehen können. Erst in den siebziger Jahren gelang es westlichen Wissenschaftlern, die Zusammensetzung zu entschlüsseln. Die Indianer brauchten dafür weder aufwendige Forschungsapparate noch Labors. Wie Ethnologen berichten, haben ihre Schamanen die Fähigkeit, unmittelbar mit den Pflanzengeistern zu kommunizieren und diese nach ihren Geheimnissen zu befragen. Auf ähnliche Weise muss es ihnen gelungen sein, die verborgenen Eigenschaften der Bohne als vorzüglicher Eiweißspender auszumachen.

Der Anbau der Bohne verbreitete sich über Jahrtausende in der gesamten westlichen Hemisphäre. Die ältesten Funde in Peru werden auf 6000 Jahre vor unserer Zeitrechnung datiert. Durch sorgfältige Auslese entstanden immer mehr Sorten in verschiedenen Farben und Größen. Dass die Bohne zusammen mit dem Mais zum Grundnahrungsmittel der meisten Indianerkulturen wurde, hat seinen guten Grund. Als Lebensmittel ergänzen sie sich auf wunderbare Weise. Zusammen enthalten sie alle essenziellen Aminosäuren, die der Mensch für seine Ernährung braucht, und können deshalb das Fleisch als Proteinquelle ersetzen. Das war zum Beispiel für die Azteken wichtig, deren Bevölkerungszuwachs es im Laufe der Zeit unmöglich machte, jeden mit genügend tierischem Eiweiß zu versorgen. Wildbret war kaum mehr vorhanden, und außer dem Truthahn, dem Chihuahua-Hund und den Leibern jener Gefangenen, die sie der Sonne opferten, gab es kaum

6 Curare, aus verschiedenen Pflanzensäften zusammengesetzt, tötet Affen und andere Baumbewohner, ohne dass es ihr Fleisch ungenießbar macht. Es entspannt die Muskeln der getroffenen Tiere, so dass sie sich nicht mehr an den Ästen festklammern können und zur Erde herabfallen.



Feuerbohne, Blüte und Frucht.

Fleisch zu essen. Noch immer sind Bohnen (*babituélas*) und Mais – in Form von *Tortillas*, *Enchiladas* oder *Tacos* – das alltägliche Nahrungsmittel der Mexikaner. *Frijoles*, gebackene Bohnen, gehören zur kulinarischen Identität der Mexikaner wie die Knödel zu derjenigen der Bayern oder Rösti zu den Schweizern.

Die nordamerikanischen Waldlandindianer pflanzten Bohnen, Mais und Kürbisse in Hügelbeeten an, wobei die Maispflanzen den Bohnenranken als Stützen dienten. Im Herbst waren die Speicher randvoll mit Maiskörnern und Bohnen gefüllt. In den Augen der Indianer galten die drei Kulturpflanzen als menschenfreundliche Göttinnen, die auf die Erde herabgefallen waren und Pflanzenkörper angenommen hatten. Die »drei himmlischen Schwestern« wurden in heiligen Zeremonien, die im Winter stattfanden, gefeiert. Das *Succotash* der Algonkier – Maiskörner und Bohnen zusammen gekocht – ist wie Truthahn und *Pumpkin Pie* (Kürbistorte) noch heute ein typisches nordamerikanisches Gericht. Das Leibgericht der Kanadier, *Baked beans*, ist ebenfalls indianisch. Dabei werden rote Bohnen zusammen mit Schweine- oder Bärenschinken in einen Gusseisentopf gefüllt, in einer Erdgrube in die Glut eines schwelenden Feuers gestellt, mit Erde zugedeckt und einen halben Tag lang gegart, ehe es ausgegraben und verzehrt wird.

Vom 16. Jahrhundert an eroberte die »welsche (fremde) Bohne« die Gärten Europas. Dabei verdrängte sie die schon in der Bibel erwähnte alteuropäische Ackerbohne (Favabohne, *Vicia faba*), die seit dem späten Neolithikum im Nahen Osten angebaut wurde. Ackerbohnen wurden in den Pfahlbausiedlungen des Alpenvorlands gefunden. Germanen und Kelten bauten sie schon in vorrömischen Zeiten als Menschenspeise und Viehfutter an – vor allem in den Küstenregionen, wo die sonst so wichtigen Erbsen wegen der Bodenversalzung nicht sonderlich gediehen. Mit dem Erscheinen der Indianerbohne wurde die Favabohne zur gemeinen Pferde-, Sau-, Schweine- oder Viehbohne degradiert. Sie galt nur noch als minderwertige Futterbohne. (Erst im 20. Jahrhundert wurde die Dicken Bohne als Gemüse oder kalt als Salatbeigabe wiederentdeckt.) Nicht nur wurde diese einheimische Leguminose entehrt und von der Gartenbohne verdrängt, der gesamte Reichtum uralter Bräuche und volksmedizinischer Anwendungen wurde kurzerhand auf den feschen Neankömmling übertragen. Von nun an war es die amerikanische Bohne, der die närrischen Bohnenfeste und Bohnenlieder der Winterzeit galten.

In ganz Westeuropa, insbesondere in den Niederlanden, wählt man am Dreikönigstag den Bohnenkönig. Am Vorabend wird ein Kuchen gebacken, in dem eine Bohne versteckt ist. Wer das Stück mit der Bohne bekommt, wird zum König gekrönt; er darf sich eine Königin auswählen und genießt beim Tanzen und Schmausen besondere Vorrechte. Beim Bohnenfest wird tüchtig gezecht, Spaß und Unfug getrieben, und das gesamte Spektrum der menschlichen Torheiten wird in derben, oft obszönen Bohnenliedern besungen. Eine Strophe aus einem Hamburger Bohnenlied (18. Jh.) lautet: »Ihr Junggesellen müsst nicht den Jungfern Netze stellen mit euren Bohnen und wohl gar mit eurem prallen Schinkenpaar.« In den alemannischen Bohnenliedern schließt jede Strophe mit dem Kehrreim: »Nun gang mir aus den Bohnen!« Noch heute sagen wir, wenn etwas über das Maß des Erlaubten hinausgeht: »Das geht übers Bohnenlied!«

In ganz Westeuropa werden Bohnen mit Dummheit, Verrücktheit und Narretei assoziiert. In England heißt es von einem Spinner: »Seine Bohnen stehen in voller Blüte!« Einem Betrunkenen oder geistig Verwirrten sagt man in Norddeutschland nach: »Er ist in den Bohnen.« Und mancher Gedanke ist »keine Bohne wert«. Doof wie Bohnenstroh und dennoch lustig und äußerst sympathisch ist auch Mr. Bean (Herr Bohne), der populäre britische Komiker. Ja, und warum hat die Bohne eine Naht? Weil sie vor Lachen platzte und genäht werden musste!

Manchmal wird der Bohnenkönig während des Festes emporgehoben und malt mit einem Stück Kreide den Segen CBM an einen



*Der
Bohnenkönig.*

Balken, wodurch sämtliche bösen Geister vertrieben werden. Das aber ist ein späterer, christlicher Zusatz zu dem frech-fröhlichen altheidnischen Fest, das schon die Römer zum Jahresende feierten. Auch diese so genannten *Saturnalien* waren ein typisches winterliches Narrenfest, in dem die Ordnung umgekehrt wurde und Chaos herrschte: Herren bedienten Sklaven, Frauen und Männer tauschten die Rollen, man gab sich hemmungslos verbotenen Vergnügen hin und feierte feuchtfrohliche Orgien. Die Ausschweifungen waren dem Göttergroßvater Saturn, dem greisen Gott mit Sense und Saatsack, geweiht. Saturn herrscht über Zeiten des Untergangs und des Neubeginns – sei es im Weltenjahr, im Erdenjahr oder im Leben des Einzelnen. Als er noch jung war, war Saturn Weltenherrscher. Er brachte den ersten Menschen den Ackerbau bei und schenkte ihnen die ersten Sämereien. Damals brauchten die Menschen noch keine Gesetze, es gab keine Klassen- oder Standesunterschiede, an Sinnenfreuden und Wohlstand bestand kein Mangel. Während der Saturnalien gedachten die Römer ihrer Ursprünge und erinnerten sich an dieses Goldene Zeitalter. Durch das Los der Bohne bestimmten sie den König der Saturnalien, der einen Monat vor dem Fest sein Amt antrat. Der Auserwählte durfte sich als Verkörperung des Gottes allen seinen Launen, Begierden und Leidenschaften ungestraft hingeben. Am Abend des Festes aber endete seine Herrschaft, und dann musste er sich vor dem Altar Saturns die Kehle durchtrennen.

In den Saturnalien erkennen wir die letzten Ausläufer der archaischen Chaos- und Fruchtbarkeitsfeste des vorrömischen Mittelmeerraums mit ihren für uns kaum mehr verständlichen Opferpraktiken und Orgien. Während solcher Narrenfeste verwischt sich die Grenze zwischen dem Menschlichen und dem Übersinnlichen, zwischen der hiesigen und der jenseitigen Welt. Die Toten kommen dem Menschen nahe und bringen Kräfte des Lebens und der Wiedergeburt. Ähnliche orgiastische Winterfeste, die mit der Fruchtbarkeit der Äcker und des Stammes zu tun haben, kannten auch andere Völker. Bei dem mittwinterlichen *Fools festival* der Irokesen und Algonkien machten die Übersinnlichen, die Gottheiten der Nahrungspflanzen, die Menschen besessen und raubten ihnen durch ihre numinose Gegenwart vorübergehend die Sinne.

Vielorts galten Bohnen als angemessene Opferspeise für die Verstorbenen. Man fand Bohnen in ägyptischen Gräbern (5. Dynastie, 2500 v.u.Z.) ebenso wie in vorgeschichtlichen Totenfeldern in Peru.

Auch bei den Germanen, Kelten und Slawen waren Ackerbohnen – neben Erbsen, Hirse, Haselnüssen und Hanfsaat – eine bevorzugte Totenspeise. Sie waren überzeugt, der Genuss der Hülsenfrüchte rege bei den Lebenden die Wollust an und würde es den verstorbenen Ahnen leichter machen, sich wieder zu verkörpern.

Nach der Bekehrung dieser Völker zum Christentum wurden die Ackerbohnen zur Fastenspeise. Noch über das Mittelalter hinaus scheute man sich, während der zwölf Weihnachtstage die einstige Totenspeise zu essen: Man befürchtete, unfruchtbar oder von schrecklichen Träumen geplagt zu werden. Alter Aberglaube besagt, dass es Not, Zwietracht oder Tod

in der Familie gibt, wenn man von Bohnen träumt. Wenn eine Bohnenstaude weiße Blätter (Chlorose) bekam, befürchtete man ebenfalls einen Todesfall. Mit dünnen Bohnen konnte man sogar einen Feind totbeten: Dazu sprach man sieben Wochen lang morgens und abends einen Fluch und warf drei Bohnen über die Schulter in den Mist, wo sie – wie der Feind – verrotten würden.

Bohnen gehörten zum Totenkult der Antike. Bohnenblüten galten bei den Griechen allgemein als Todessymbol. Homer nennt Bohnen die »Speise der (gefallenen) Helden«. In der Nacht des Maivollmonds, wenn die Totendämonen (Lemuren) auf die Erde herabsteigen, ging der römische Hausherr durch das Haus und streute, ohne sich umzusehen, neun schwarze Bohnen aus. Dabei sprach er: »Mit diesen kaufe ich mich und die Meinen los!« Ein weiteres Bohnenfest, *Fabaria* genannt, fand zu Ehren der Todesgöttin Carna am 1. Juni statt. Die Römer opferten ihr Bohnen und Speck, damit sie Schutz vor jenen Nachtvampiren gewähre, die den Schlafenden die Lebenskraft aussaugen.

Gerade weil die Bohnen mit den Verblichenen und der Sexualität zu tun haben, galten sie den Priestern der Antike als unrein. Ägyptische



Älteste Darstellung der Gartenbohne
(Leonhart Fuchs, 1543).

Priester durften sie nicht berühren, und die römischen *Flamines* – das waren die Feueranbläser bei den Opferzeremonien – durften sie nicht einmal erwähnen. Bekannt ist das Speiseverbot der Orphiker und Pythagoräer. Diese Mystiker behaupteten, Bohnen zu essen wäre, »wie den Kopf der eigenen Eltern zu verzehren.« Eine Gruppe Pythagoräer ließ sich lieber von Soldaten niedermetzeln, als durch ein Bohnenfeld zu fliehen. Man glaubte nämlich allgemein, dass Bohnen die Seelen der Toten beherbergen. In diesem Zusammenhang wird auch die Aussage des Philosophen Diogenes Laertios verständlich, dass »Bohnen am meisten von der Substanz enthalten, die bei uns die Beseelung ausmacht«.

Im alten Griechenland wurden die Magistraten mittels schwarzer und weißer Bohnen gewählt. Wem eine weiße Bohne zufiel, der hatte das Amt gewonnen. Warum aber verwendete man Bohnen? Eben gerade, weil in ihnen die Totenseelen leben. Die Ahnen, die vieles wissen, was den Lebenden verborgen bleibt, sollten mitentscheiden, wer des Amtes würdig ist. Wie aber kamen die Griechen und andere Völker dazu, in den Bohnen Seelen zu vermuten? Der französische Pflanzenkenner und Klassizist Jacques Brosse antwortet darauf, man brauche nur eine Bohnenschote zu öffnen: Der Same erinnere an einen Embryo; das griechische Wort für Bohne, *kyamos*, entstammt dem Zeitwort *kyeo*, »im Schoß tragen« (Brosse 1992: 149).

Im archaischen Griechenland wurde ein Auserwählter zum Jahresende geopfert. Er verkörperte das sterbende Jahr, die Rückkehr des Lebens in den Schoß der Mutter Erde. Der zu Opfernende wurde mittels des Bohneloses gewählt. Es waren die Totengeister, die das Los lenkten. Dabei symbolisiert die Bohne den »Embryo« des neuen Jahres – das »Neujahrsbaby« –, dessen Erdenleben nach den Wintersonnenwendnächten beginnt.

Dass Bohnen tatsächlich etwas Seelenhaftes, Astrales an sich haben, hat auch Rudolf Steiner erkannt. Die Wurzeln der Bohnen und anderer Leguminosen sind mit Knöllchen besetzt, in denen symbiotische, Stickstoff bindende Bakterien leben. Steiner bezeichnet den Stickstoff, den die Bohnengewächse begierig aufsaugen, als »Inkarnationsstoff astraler Wesensbereiche«. Ohne dieses Element kann sich kein seelisches Wesen physisch verkörpern. Tiere sind verkörperte Seelen (Anima); ihr Leib besteht vorwiegend aus (stickstoffhaltigem) Eiweiß. Pflanzen dagegen sind normalerweise überwiegend Gebilde aus Kohlenhydraten. Ihre »Seelen« bleiben unverkorpert in »jenseitigen Berei-

chen«. Bohnen und andere Leguminosen enthalten jedoch so viel Eiweiß, dass man sie praktisch als »Tier-Pflanzen« bezeichnen könnte. (Da sie so viel Protein enthalten, können sie das Fleisch in unserer Ernährung weitgehend ersetzen.)

Bohngewächse, egal ob *Phaseolus* oder *Vicia*, offenbaren sich auch sonst als besonders stark astralisierte (beseelte) Pflanzenwesen. Sie blühen nicht sternstrahlig (aktinomorph), wie etwa das Gänseblümchen, sondern tierhaft zweiseitig symmetrisch (zygomorph), mit einem Oben und Unten, einem Hinten und Vorn. Die Blüte erinnert an einen Schmetterling. Die linkswindenden Ranken dieses Schmetterlingsblütlers wachsen schnell, die Blätter falten sich nachts zusammen, die Staubfäden bewegen sich zur Selbstbestäubung – Beweglichkeit ist immer Ausdruck des Beseeltseins! Pflanzen, die dermaßen stark astralisiert sind, sind meistens giftig. Dass dies auch für Bohnen zutrifft, haben Rohkostfanatiker, die sich mit rohen oder nur kurz erhitzten Bohnen einen Krankenhausbesuch eingehandelt haben, erfahren müssen.

Welche Heilkraft steckt nun in diesen seltsamen Gartenbeetbewohnern? Die Ärzte des Mittelalters und der Renaissance sahen in der weißen Blüte und in der Form des Samens (er ähnelt der Niere oder den Hoden) die Signatur der Venus. Diese Planetengöttin beherrscht die Harnorgane und ist zuständig für die körperliche Schönheit. Der Kräuterkund Nicholas Culpeper (1616–1654) sagt über Zubereitungen aus der Favabohne (*Vicia*): Destilliertes Blütenwasser reinigt Haut und Gesicht. Eine Abkochung der grünen Hülsen löst Nierensteine und treibt Harn. Gemahlene Bohnen, mit Bockshornkleesamen und Honig gemischt, werden auf Ausschläge, blaue Flecken und Prellungen aufgetragen. Ein Pflaster aus Bohnenmehl, mit etwas Wein, Essig und Öl vermengt, lindert Schmerzen und Schwellungen der Hoden. Der »französischen Bohne« (*Phaseolus*) schreibt er ebenfalls eine Harn treibende, nierenstärkende Wirkung zu.

Im Grunde genommen stimmen diese Indikationen noch heute. Volksmedizinisch verschreibt man eine diuretische, harnsäurehemmende Abkochung aus den getrockneten Schalen der Gartenbohne (*Phaseolus*) bei Wasseransammlungen und Rheuma, ein Dekokt, das heute auch bei beginnender Altersdiabetes eingesetzt wird; die Guanidin-Derivate haben eine insulinähnliche Wirkung. Bohnenmehlwickel (mit Milch und Öl angerührt) werden noch heute bei Geschwülsten aller Art mit Erfolg verwendet. Zur Behandlung von Hautflechten werden Bohnenschalen fein gemahlen und als Pulver aufgetragen. Indianermedizin wie

Volksmedizin kennt bei »Hexenschuss« Umschläge aus heißem Bohnenbrei.

Neuere Forschungen zeigen, dass die Bohne auch sonst viel für unsere Gesundheit leisten kann. Bohnen können zwar Blähungen verursachen – »in jedem Böhnchen steckt ein Tönchen« –, helfen aber bei der Regulierung der Dickdarmfunktion, verhindern Verstopfung und beugen Hämorrhoiden vor. Außerdem senken sie das schädliche LDL-Cholesterin und den Blutzuckerspiegel und enthalten – wie auch Erbsen – krebshemmende Proteaseinhibitoren. Die Wirkstoffe werden von Bakterien im Darm freigesetzt.

Gartentipps

Buschbohnen oder Prinzessbohnen sind einfach anzubauen und zu pflegen, leicht zu ernten und geben einen reichen Ertrag. Stangenbohnen brauchen länger, bis sie erntereif sind, benötigen aber weniger Platz und sind ertragreicher als Buschbohnen.

Boden: Beide Bohnensorten gedeihen in praktisch jeder Art Erde, wobei Stangenbohnen eine schwerere, tonigere Erde besser vertragen als Buschbohnen.

Anbau und Pflege: Die Bohnen vor dem Setzen für ein paar Stunden in Wasser einweichen, das zuvor mit Knöllchenbakterien geimpft wurde; die Knöllchenbakterien sorgen für einen guten Wachstumsstart. Wenn die Pflanzen etwa 10 cm hoch sind, muss man sie auf circa 20 cm Abstand ausdünnen. Nur an der Oberfläche hacken, um die oberflächlichen Wurzeln nicht zu stören. Wenn die Pflanzen so richtig in Fahrt kommen, kann man eine leichte Bodenbedeckung ausbringen. Die Bohnen sollte man pflücken, bevor sie ganz reif sind, so schmecken sie am besten. Es ist auch wichtig, ständig zu pflücken, da sie sonst, wenn die Bohnen ganz ausreifen dürfen, aufhören weitere zu produzieren. Stangenbohnen sät man üblicherweise um etwa 2 Meter hohe Stangen, die unten recht gut angehäufelt sind; etwa 6 Bohnen um jede Stange.

Anstatt alle Bohnen gleichzeitig zu setzen, kann man sie nacheinander im Abstand von zwei Wochen säen. So hat man während der ganzen Gartensaison immer frische Bohnen. Weil Bohnen Stickstoff anreichern, verbessern sie auch die Gartenerde. Wenn man die ausgedienten Pflanzen entfernt, sollte man daher die Wurzeln, in denen der Stickstoff angereichert wurde, in der Erde lassen. Es kann sein, dass sich im Jahr darauf an diesen Stellen besonders stickstoffliebende Pflanzen zeigen. (LB)

CHICORÉE, ZICHORIENSALAT, RADICCHIO

Cichorium intybus

44

Familie: Korbblütler

Andere Namen: als *Gemüse und Salat:* Zichorie, Schigorre, Zuckerhut, Fleischkraut, Witlof; als *Wildpflanze:* Wegwarte, Wegluege, Wegleuchte, Sonnenbraut, Sonnenwirbel, Eisenhart, Verwünschte Jungfer, Faule Gretel (weil sie nicht lange »arbeitet«, sondern früh am Tag ihre Blüten schließt), Deutscher Kaffee, Hindläufte, Hirschsprung

Heilwirkungen/Indikationen: Leber- und Gallemitel, Diuretikum, Augennahrung; senkt das Blutfett, entgiftet den Darm, stabilisiert die Darmflora; Chelattherapie

Symbolische Bedeutung: treue Liebe, bittere Sehnsucht; Symbol der Liebe der Vegetationsgöttin für den Sonnengott oder der Seele zum höheren Selbst

Planetarische Zugehörigkeit: Jupiter, Saturn

Der Zichoriensalat ist – neben Lauch und Feldsalat – die letzte Gemüseart, die im Spätherbst auf den sonst schon abgeernteten Gartenbeeten dem Rauhreif trotzt und den kalten Winden die Stirn bietet. Zu den in unseren Breiten angebauten Zichorienarten gehören der Zuckerhut, auch Fleischkraut genannt, der rötliche Radicchio und der Brüsseler Chicorée. Der Zuckerhut hat einen großen Kopf, der an Masse und Kompaktheit dem Kohlkopf ähnelt; sein relativ zartes, fleischiges Kraut erträgt selbst starke Fröste. Es kann roh als Salat genossen oder als Gemüse gekocht werden. Als Gemüse soll er geschmacklich besonders gut zu Rindfleisch passen. Diesem Fleischkraut nahe verwandt ist der italienische Radicchio, dessen weinrote, weiß gerippte Blätter jeden winterlichen Rohkoststeller schmücken. Die dritte bedeutende Züchtung dieser Pflanzenart ist der Brüsseler Chicorée. Diese knackige, gelblich-weiße, torpedoförmige Salatpflanze, die gelegentlich auch Witloof (niederl. »Weißlaub«) genannt wird, ist inzwischen in jedem Supermarkt erhältlich. Die meisten Kleingärtner verzichten auf den Anbau von Brüsseler Chicorée, da dieser aufwendig ist. Die Samen werden im Frühjahr ausgesät; im Herbst werden die Pfahlwurzeln ausgegraben und im Dezember in Boxen in guten Humus gepflanzt, mit



Chicorée.



Gartenwegwarte (Joachim Camerarius, 1586).

etwa 25 Zentimeter Sand bedeckt und an einem warmen Ort (um die 14°C) zum Austreiben gebracht. Sobald die zarte und – wegen dem Lichtentzug – mild schmeckende Sprossknospe über den Sand hinauswächst, wird der Chicorée geerntet.

Die wenigsten wissen, dass es sich bei der Zichorie um keine andere Pflanze als die gewöhnliche himmelblau blühende Wegwarte handelt, die an vielen Weg- und Straßenrändern wächst und gedeiht. Lässt man den Zichoriensalat im Gartenbeet stehen, mausert er sich im folgenden Jahr zur typischen sparrig verzweigten Wegwartenstaude. Der milchige Korbblütler, der über die ganze nördliche Erdhälfte verbreitet ist, blüht von der

Mittsommerzeit an bis in den Herbst hinein; die Blüten öffnen sich jedoch nur an sonnigen Tagen. Jede Blüte blüht nur einen Tag lang, und zwar genau von 5 Uhr morgens bis 11 Uhr vormittags. Dieser kosmisch-solare Rhythmus ist so exakt, dass der schwedische Botaniker Carl von Linné die Wegwarte mit in seine »Blütenuhr« pflanzte, die er im botanischen Garten in Uppsala anlegen ließ. In Westeuropa scheint dieser Rhythmus heutzutage jedoch gestört zu sein: Seit einigen Jahren blüht die Blume bis in den Nachmittag hinein und richtet sich auch nicht mehr unbedingt der Sonne zu. Vermutlich sind von den Menschen erzeugte elektromagnetische Störungen dafür verantwortlich.

Wegen der sehr bitteren, fleischigen Wurzeln wurde die Wegwarte gegen Ende des 18. Jahrhunderts in Zucht genommen und feldmäßig angebaut. Mit gerösteter Zichorienwurzel ließ sich der damals sündhaft teure Kaffee strecken, so dass der dünnste »Muckefuck« tief schwarz wurde und »kräftiger« (bitterer) schmeckte. Die kaffeeliebenden Sachsen nannten dies einen »getarnten Blümchenkaffee«⁷. Der knausrige Preußenkönig Friedrich der Große förderte den großflächigen Anbau

⁷ So genannt, weil man durch den Kaffee hindurch das Blumenmuster der Tasse sehen kann.



Radicchio.

der Wegwarte, da ihm daran gelegen war, so wenig Devisen wie nur möglich für importierten Luxus auszugeben. Um 1830 kamen flämische Gärtner darauf, die Wurzel in Kisten unter einer sauberen Schicht aus Torf und Sand austreiben zu lassen und die blanchierten Sprossknospen als frischen Wintersalat (Brüsseler Chicorée oder Witloof) zu vermarkten. Ein Vorläufer dieser Spezialität war der Brauch, die Frühlingstriebte der wilden Wegwarte mit einem Korb oder Topf zu überdecken und dann die gebleichten Triebe als »Kapuziernerbärte« oder *Barbe de capucin* zu essen.

Kaum jemand weiß heutzutage, dass die Wegwarte einst eine hoch verehrte, ja eine heilige Pflanze war. Schon in vorkeltischer Zeit galt das Kräutlein als pflanzliche Verkörperung der Vegetationsgöttin, der holden Tochter der Mutter Erde. Ihr Geliebter und Gemahl ist der strahlende Sonnengott, der Sohn des hohen Himmels. Mit ihren anmutigen blauen Augen hält sie ständig Ausschau nach ihrem Helden. Für die Griechen war das Kräutlein die verwunschene Nymphe Clythie, die Geliebte des strahlenden Phöbus (Sonnengott Apollon). Ein alter Name der Blume, der gelegentlich noch heute verwendet wird, ist *Sponsa solis* oder Sonnenbraut.

Göttermithen hatten im Weltbild des christlichen Mittelalters keinen Platz. Die Wegwarte wurde nun zu den anderen gallig bitteren Kräutern gesellt, welche die Passion des Heilands symbolisierten und welche die Kinder Israels in Erinnerung an die Knechtschaft in Ägypten als »Passah-Kräuter« aßen. Und dennoch erzählte man weiter die Geschichte von dem Sonnenkraut, das eine verwunschene Jungfer sei, die da einsam am Wegrand stehe. Der stolze Ritter, dem sie ihre Treue gelobt hatte, sei mit dem Kreuzzug nach Osten, nach Jerusalem, geritten. Jahrelang stand sie da und weinte sich ihre blauen Äuglein aus. Als ihre Eltern sie mahnten, doch einen anderen zu nehmen, antwortete die junge Frau trotzig: »Eh ich lass das Weinen stehn, will lieber auf die Wegscheid gehn, ein Feldblum' zu werden« – worauf der liebe Gott sie tatsächlich in eine Blume verwandelte.

Auch in der traditionellen Blumensprache verkündet die blaue Wegwarte treue Liebe. Wenn die Dame ihrem Ritter stillschweigend eine solche Blüte zukommen ließ, wollte sie ihm ohne Worte sagen:

«Wie die Wegwarte immer zur Sonne sich dreht,
So lasse ich mich durch nichts von dir ablenken,
Mit Herz, Leib und Seel',
Dir die Liebe zu schenken.»

In katholischen Regionen wurde aus der treuen Sonnenbraut später die Armesünderblume oder die Verfluchte Jungfrau. Die fromme Legende erzählt von einem hartherzigen Mädchen, das vom Heiland verflucht wurde, weil es ihm, als er müde und durstig vorbeiwanderte, den erfrischenden Trunk Wasser verweigerte. Nun muss sie büßend am Wegrand stehen – bis zum Jüngsten Tag.

Dennoch ging im Mittelalter die Kunde von der großen Liebe der Sonnenbraut zur Sonne nicht vergessen. Immer wieder wurde die Wegwarte im Liebeszauber oder zum Liebesorakel verwendet. Mädchen pflückten die Blütenknospen vor Sonnenaufgang und steckten sie, den richtigen Spruch⁸ murmelnd, in ihr Mieder. Öffnete sich die Blüte, galt das als gutes Omen, das Glück in der Liebe verhiess. Verheiratete Frauen mischten die Blüten unter die Speise ihrer Männer, damit diese ihnen treu blieben. Um ein mächtiges Zaubermittel zu erhalten, grabe man die Wurzel im Zeichen des Löwen (astrologisches Haus der Sonne) oder gegen 2 Uhr zur Vesper am Peterstag (29. Juni) mit einem Hirschgeweih oder einem Stück Holz von einem Baum, in den der Blitz eingeschlagen ist, aus: Jeder Mensch, den man mit dieser Wurzel berührt, *muss* einen lieben. Empört über diesen heidnischen Zauberglauben behauptete dagegen die Äbtissin Hildegard von Bingen, dass derjenige, der eine solche Wurzel bei sich trägt, von anderen gehasst werde. Auch als Schutzamulett konnte man eine solche Wurzel bei sich tragen. Sie würde jede Fessel sprengen, auch wenn man im Schlaf gefesselt werde. Unter das Kopfkissen gelegt, sollte sie helfen, Diebe im Traum sichtbar zu machen.

Mit dem alten Brauch, die Wurzel mit einem Hirschgeweih zu graben, hat es seine Bewandnis. Der Hirsch ist nämlich der Sonnengott selbst in Tiergestalt. Er ist der Cernunnos der Kelten, der Gefährte der Weißen Göttin. Die Wegwarte wird, da sie mit dem Sonnenhirsch läuft, auch Hintläufte oder Hirschsprung genannt. Der Hubertus-Hirsch, dem ein goldenes Licht – das Licht Christi, der geistigen Sonne – zwischen dem Geweih erstrahlt, ist eine spätere christliche Umdeutung der Mythe des archaischen Sonnenhirschs. Indem der Zauberer und Wurzelgräber ein Hirschhorn als Grabwerkzeug benutzt, identifiziert er sich mit dem Sonnengott, dem Einzigem, der es wagen darf, die hehre Pflanzengöttin zu berühren. Auch mit einem ver-

8 Ein Spruch, aus Deutsch-Böhmen überliefert, lautet: »O Wegwart an des Pfades Rand, / Es pflückt ums Glück dich meine Hand, / Schenk mir den Liebsten, Wegwart, / Auf den du hast umsonst geharrt!«

goldeten Werkzeug durfte der Kräutersammler die heilige Wurzel graben, denn das edle Metall trägt ebenfalls die Signatur der Sonne.

Gelegentlich haben Wegwarten weiße Blüten. Diese galten als besonders mächtig. Zur richtigen Zeit und mit dem richtigen Spruch gegraben, macht die Wurzel der weiß blühenden Zichorie ihren Besitzer hieb- und stichfest oder verleiht ihm Unsichtbarkeit. Am besten sammelte man die weiß blühende Wegwarte am Tag der Himmelfahrt Marias (15. August). Ohne ein Wort zu reden und ohne angeredet zu werden (das wäre ein ungutes Omen) ging man vor Sonnenaufgang und sprach, das Gesicht nach Osten gerichtet, die Pflanze mit folgenden Worten an: »Gott grüß Euch, ihr lieben Wegwarten allzumal, die ihr hint' und vor mir seid. Stillt Blut und heilt Wunden und alles insgesamt und behaltet Eure Kraft, die Euch Gott und die heilige Maria gegeben hat!« Mit drei Kreuzzeichen gesegnet, wurde sie dann mit einem Stock, einem Geweih oder einer Goldmünze – auf keinen Fall aber mit Eisen! – ausgegraben. Schnell band man sie an einen Stab fest, denn der Geist in der Pflanze sei »flüchtiger als ein Reh oder Hirsch«.

Ein überlieferter Spruch deutet an, dass sich mit dem Kräutlein auch Dämonen vertreiben lassen: «Dost, Hartheu und Wegscheid (Wegwarte) tun dem Teufel viel Leid.» Da ist es verständlich, dass die Wurzel als stärkendes Mittel den Frauen bei Geburtsnöten in die Hand gedrückt wurde.

Die Zichorie ist nicht nur Salat- oder Zauberpflanze. Sie ist auch ein wertvolles Heilmittel, vor allem bei Leber- und Galleleiden. Mit dem bitteren, leberwirksamen Aufguss der Wegwartenstengel habe ich mich einst in Indien von Gelbsucht kuriert. Die Wegwarte wird in Indien während den Wintermonaten feldmäßig angebaut. Im Gangestal wird in den heißesten Tagen des Jahres aus den gemahlten Samen zusammen mit anderen Kräutern ein köstliches, kühlendes Sommergetränk (*thandai*) hergestellt.

In der europäischen Volksmedizin braut man aus der im Herbst gesammelten Wurzel einen entschlackenden, blutreinigenden Tee, der bei Nierenproblemen, Rheuma, Gicht und Milzschwäche eingesetzt wird. In der galenischen Humoralpathologie gilt *Cichorium* als »bitter, dünn, erdig, kalt zum zweiten Grad und trocken zum zweiten Grad«. Die galenischen Ärzte setzten diese Pflanze mit der Saturnsignatur ein, um die bittere schwarze Galle aus dem Organismus herauszuschwemmen und zugleich die Seele von dem Gift bitterer, dunkler, melancholischer Gedanken zu befreien. Der Herbalastrologe Nicholas Culpeper,

der die Wegwarte als Pflanze Jupiters klassifizierte, schreibt: »Zichorie bewegt die phlegmatischen Humore, treibt Blockierungen von der Leber, Galle und Milz.« Noch heute gilt die Wegwarte in der Phytotherapie als entgiftendes Leber- und Bauchspeicheldrüsenmittel.

Auch das indische Ayurveda schätzt die Heilkraft der als *kasni* bezeichneten Pflanze. Ein Aufguss aus den gemahlenden Samen gilt als Tonicum bei schwacher Funktion von Leber, Milz oder Galle. Das Wurzelpulver wird bei Appetitlosigkeit, Magenverstimmung und Fieber verabreicht. Der Saft der Wurzel wird zusammen mit Karotten- und Selleriesaft bei Augenproblemen getrunken. Auch die Europäer kannten das destillierte Wegwartenblumenwasser als »edel artzney zu den hitzigen und dunkelen Augen« (Hieronymus Bock). «Das edle Kraut Wegwarte macht gut Augenschein», so ein alter Spruch.

Die Wirkung der Wegwarte als Leber- und Gallentonicum ist inzwischen wissenschaftlich bestätigt worden. Zudem erweist sie sich als ideal für die Chelattherapie: Durch Kationenbindung vermag sie Schwermetalle (Kadmium, Blei, Quecksilber) zu binden und bewirkt so, dass diese Stoffe nicht ins Blut gelangen, sondern ausgeschieden werden. Dasselbe gilt auch für den Zichoriensalat. Er hilft, Blutfett und Blutdruck zu senken (was sich auch günstig auf Herz und Kreislauf auswirkt), entgiftet und stabilisiert die Darmflora.

Noch eine moderne Anwendung wollen wir hier nicht vergessen. Aus der Wegwartenblüte bereitete Edward Bach die Blütenessenz *Chicory*. Er verordnete die Tröpfchen besitzergreifenden, sich festklammernden Menschen, die viel Liebe, Mitgefühl und Aufmerksamkeit brauchen, um nicht dem Selbstmitleid zu verfallen. Es ist, nebenbei gesagt, gerade dieser Persönlichkeitstyp, der oft an Verdauungs- und Darmproblemen leidet. Die Essenz verhilft ihnen zu selbstloser Liebe – zur Liebe der Seele zum höheren Selbst.

Gartentipps

Boden: Chicorée begnügt sich mit tiefgründig gelockerter, humoser Gartenerde.

52

Anbau und Pflege: Chicorée ist leicht anzubauen. Die Samen werden im späten Frühjahr direkt ins Freiland gesät. Im Herbst werden die Wurzeln ausgegraben, die oberirdischen Teile werden zurückgeschnitten und die Wurzeln in Sand gesteckt und so an einem warmen, dunklen Platz überwintert. Die Wurzeln treiben dann große, zarte Triebe mit einem ungewöhnlichen und köstlichen Geschmack. Bei Arten, die als Kaffeeersatz dienen, müssen die harten Wurzeln vor dem letzten starken Frost ausgegraben werden. (LB)

ERBSE

Pisum sativum

Familie: Schmetterlingsblütler

Andere Namen: Erbis, Ärps, Arwken (Mecklenburg), Art, Ortjes (Friesland); *Schoten:* Krülln (Detmold), Ründeli (St. Gallen), Kiefererbsen, Käfe, Chäfen (Schweiz)

Heilwirkungen/Indikationen: hemmt die Empfängnis, senkt den Cholesterinspiegel, stärkt die Abwehrkräfte (Krebsdiät), wirkt vorbeugend gegen Blinddarmentzündung

Symbolische Bedeutung: Zwergen- und Totenspeise, Fruchtbarkeitsymbol

Astrologische Zugehörigkeit: Venus

Der Erbsendeva, die geistige Wesenheit, die sich uns in der Gestalt der Erbsenstauden kundtut, ist ein ausgesprochener Menschenfreund. Erbsensamen gehörten neben Wicken, wilden Pistazien, wilden Mandeln und verschiedenen Wildgetreiden schon zum Sammelgut der mesolithischen Wildbeuter im Nahen Osten und in Westasien. Als vor ungefähr 9000 Jahren die ersten Stämme sesshaft wurden, ihren Emmer (eine Weizenart) und ihre Gerste anbauten, schlich sich dieser Schmetterlingsblütler als Unkraut in die Äcker und entwickelte sich zu einem wertvollen Eiweißspender. Die Erbse wanderte dann mit den Wanderfeldbauern das Donautal hinauf nach Norden und wurde in der Zeit der Bandkeramiker, der ältesten mitteleuropäischen Ackerbaukultur, angebaut. Da die Erbsenstauden wie alle Hülsenfrüchte mit Hilfe von Knöllchenbakterien Stickstoff bindet, trug sie wesentlich zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit bei. Dank dieser Pflanze konnten die matrilinearen Wanderfeldbauern länger an einem Ort verweilen, ehe die Abnahme des Anbauertrags sie zwang, ein neues Stück Urwald zu brandroden. Die Erbsenkörner wurden ge-



Die Gartenerbse.

kocht und als Mus gegessen. Sie waren neben Getreidebrei ein Hauptnahrungsmittel dieser Stämme.

Erbsengemüse aus unreifen grünen Erbsen (Zuckererbsen) oder gar aus den Schoten (Kefen, Kiefererbsen) kannte man damals noch nicht. Erst im 17. Jahrhundert fingen holländische Gärtner an, Zuckererbsen zu züchten und zu vermarkten. Frische grüne Erbsen waren unglaublich teuer. Unter den Wohlhabenden war diese neue lukullische Gaumenfreude jedoch absolut *en vogue*. Die französische Königin, Gemahlin des »Sonnenkönigs« Ludwig XIV., klagte, »dass die Prinzen nur noch Erbsen essen wollen«.

Um eine Kulturpflanze, die schon seit langem und sehr intensiv kultiviert wird, ranken sich im Laufe der Zeit immer mehr Aberglaube, Brauchtum und Ritual. So kam es, dass die Erbse wie kaum eine andere Gemüsepflanze eine zentrale Rolle in den Märchen und in der Volkskunde Europas spielt. So klein die Erbsen auch sind, hat doch mancher Märchenheld mit ihrer Hilfe eine Königstochter und ein Schloss gewonnen. Erbsenbrei gilt als Lieblingsspeise der Zwerge, Heinzelmännchen und hilfreichen Hausgeister. Um sie zu erfreuen, stellte man ihnen einst in der Weihnachtsnacht ein Schüsselchen Erbsenmus in eine dunkle Ecke der Stube. Im Märchen der Heinzelmännchen von Köln machten sich diese heimlich nachts in den Werkstätten und Küchen zu schaffen und nahmen den Handwerkern viele verdrießliche Arbeiten ab. Sie tischlerten, nähten, backten Brot, wuschen Wäsche, putzten und kehrten. Wäre da nicht die neugierige Schneidersfrau gewesen, die unbedingt wissen wollte, wie sie aussehen. Gegen Mitternacht streute sie Erbsen auf die Treppe, machte Licht und ertappte die erschrocken stolpernden und fliehenden Wichtel. Darauf verließen diese die Stadt Köln für immer, so dass die Menschen fortan ihre Arbeit selbst tun mussten. Die Geschichte sollte eine Warnung an jene sein, die aus Neugierde oder Sensationslust die Geheimnisse der Elementarwelt offen legen wollen. Wie die Heinzelmännchen zu Köln entziehen sich die ätherischen Wesen dem ungeläuterten Blick, dem kalten Licht des alltäglichen, gemeinen Verstandes. In dem Märchen von Aschenputtel treten Tauben an die Stelle der hilfreichen Hausgeister. Sie helfen dem Mädchen, die Erbsen – »die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen« – aus der Asche herauszuklauben, so dass sie trotz der unmöglichen Auflagen dennoch zum königlichen Ball gehen kann.



Erbse, Blüte und Fruchtansatz (oben).

Die Volkssage erzählt aber auch von Zwergen, die nachts die Erbsenfelder plündern, die Schoten öffnen und die Halme zertreten. Um dem Treiben Einhalt zu gebieten, soll man vor Mitternacht in das Erbsenfeld gehen und mit Ruten oder Peitschen heftig über die Beete schlagen. Vielleicht gelingt es einem, einigen Zwergen die Tarnkappe abzuschlagen. Wenn man dann einen der kleinen Plünderer fängt, kann man ihn gegen eine Gabe auslösen. Auf diese Weise ist mancher in Besitz einer Schätze anzeigenden Wünschelrute gekommen. Noch besser allerdings ist es, den Zwergen zu erlauben, weiterhin Erbsen zu pflücken, dafür aber jedes Jahr einen reichlichen Erntesegen zu verlangen.

Bauernvölker auf der ganzen Welt, von China bis Afrika, kennen die rituelle Totenspeisung. Sie geben den Verstorbenen zu essen, was diese schon während ihres Lebens gerne und oft gegessen haben. Als Gegenleistung erhoffen sich die Lebenden den Segen der Jenseitigen zum Gedeihen der Äcker, der Haustiere und der Nachkommen. Schon bei den Ägyptern (12. Dynastie, 1900 v. u. Z.) war die Erbse als Totenspeise bekannt. Die Zigeuner kennen sie noch heute. Da die Erbse schon bei den Urahnen der Europäer zum täglichen Brot gehörte, ist es nicht verwunderlich, dass sie auch bei uns als Totenspeise gilt. Erbsen oder Erbsenmus erfreuen die Verstorbenen und Ahnengeister dermaßen, dass sie den erwünschten Segen gerne spenden. Dieser universelle Glaube oder besser gesagt diese Anerkennung übersinnlicher Wirklichkeiten hat sich bei uns – trotz christlicher Warnung vor sündhafter *superstitio* und trotz wissenschaftlicher Aufklärung – in der ländlichen Bevölkerung bis in unsere Zeit als »Aberglaube« erhalten. So heißt es etwa, dass derjenige, der in der Karwoche Erbsen isst (oder kocht oder bloß enthülst), bald eine Leiche im Haus hat oder selbst stirbt. Wer in der Neujahrsnacht auf einem Büschel Erbsenstroh sitzt, wird erfahren, wer bald sterben muss. Erbsen sollten auch nicht während den zwölf Rauhnächten gegessen werden, sonst bekomme man Pickel und Schwären am Gesäß, die Hühner würden nicht mehr legen oder man werde schwerhörig. Oder, wie es in der Oberpfalz heißt, die eiserne Bertha, die Percht – eine archaische europäische Göttin des Todes und der Wiedergeburt –, schneide einem den Bauch auf und fülle ihn mit Erbsenstroh.

Warum dieses Speiseverbot? Weil es allgemein bekannt war, dass die Toten- und Ahnengeister während der heiligen Tage auf Besuch kommen. Besonders während der zwölf Nächte der Wintersonnen-

wende – den Rauh- oder Rachnächten – sind sie anwesend. Da sie durch den Rauchfang kommen, muss der Schornstein sauber geputzt sein und eine Schüssel Erbsen-, Hanf- oder Hirsebrei für sie bereit stehen. In Böhmen war es noch lange Brauch, am Heiligen Abend eine Portion Erbsenmus kreuzförmig in alle vier Ecken der Stube zu schütten; auch wenn gesagt wurde, dies sei »für die Mäuse« bestimmt, war es wahrscheinlich ursprünglich den Ahnengeistern zugeordnet. Weil das Erbsenmus in den heiligen Nächten als Totenspeise dient, ist es in dieser Zeitspanne für die Lebenden tabu.

Fast alle Völker kennen den Leichenschmaus. Es ist das Abschiedsfest, an dem der Tote noch selbst teilnimmt, ehe er den schwierigen Weg in die Weite des Jenseits nimmt. In Mecklenburg gibt es beim Leichenschmaus traditionell Erbsensuppe. In Freiburg war es Brauch, den Hinterbliebenen bei der Totenwache um Mitternacht Erbsensuppe zu servieren.

Die alten Europäer erlebten die Zeit nicht wie wir heute linear, sondern als Kreis. Im Jahreskreis stehen sich Mittwinter und Mittsommer diametral gegenüber. Während im Mittwinter die Erbsen für Lebende tabu, gefährlich oder gesundheitsschädlich sind, haben sie im Sommer die gegenteilige Wirkung. Wird der Genuss der Kultspeise zur Wintersonnenwende mit Schwären und Pickeln bestraft, so wirkt er zu Johanni heilend bei diesen Hauterkrankungen. Die Schwaben kennen die am Johannisfeuer gekochten heilkräftigen Erbsen als »Sadihanserschen« (St.-Johannes-Erbsen).

Da es im Glauben der traditionellen Völker die verstorbenen Ahnen sind, die die Fruchtbarkeit schicken, ist es nicht verwunderlich, dass die Erbsen auch im Fruchtbarkeitszauber für Haus und Stall und als Kultspeise bei Hochzeit und Geburt eine Rolle spielen. In den Raumnächten mischte die Bäuerin den Hühnern Erbsen ins Futter, »damit sie gut legen« und damit der Hahn recht »munter«, das heißt geschlechtstüchtig bleibt und ordentlich kräht. Als erstes Futter schütete der ostpreussische Bauer zu Neujahr seinen Schweinen Erbsen in den Trog. Zu Lichtmess oder am Karfreitag schlägt der Obstbauer einen mit Erbsen gefüllten Sack gegen die Stämme der Obstbäume. Sollen im Herbst doch so viele Äpfel oder Birnen an den Zweigen hängen, wie es Erbsen im Sack hat.

Was sich im Stall und Obstgarten bewährt, kann auch beim Menschen seine Wirkung nicht verfehlen. Vielerorts gehörten und gehören Erbsen zum Hochzeitsessen. Die Braut wird mit Erbsen und Getreide

beworfen, oder es werden ihr Erbsenkörner in die Schuhe gesteckt. In Werder werden am Polterabend Erbsen gegen die Fenster geworfen.

Der heutige moderne Mensch mag den Kopf schütteln, wenn er mit solchem Aberglauben konfrontiert wird. Was wissen wir jedoch über die Macht der Imagination, über die Kräfte der Visualisation, über ihren subtilen Einfluss auf feinstofflicher Ebene?

Die alten Bauernvölker stellten sich die Lebenskraft, die das Pflanzenwachstum vorantreibt und den tierischen Begattungstrieb befeuert, als einen schwer zu bändigenden, kraftstrotzenden »Dämon« vor. Dieser Fruchtbarkeitsdämon wurde zu bestimmten, heiligen Zeiten in ländlichen Mysteriendramen bildhaft dargestellt. Dem europäischen Landvolk erschien er als »Kornwolf«, »Getreidemutter«, Bock« oder auch als »Erbsenbär«. In den Winternächten, vor allem in der Weihnachts- und Fastnachtszeit, wurde er von einem in Erbsenstroh gehüllten Burschen dargestellt. Wie ein Tanzbär an der Kette wurde der ungestüme Fruchtbarkeitsdämon von einem »Bärenführer« durch das Dorf geführt. Junge Frauen brummte er an und versuchte sie zu hassen. Der *Indiculus* (Synode von Liftinae, 743 n. u. Z.), der kirchliche



*Neugierde vertreibt
die Heinzelmännchen
von Köln.*

Bann heidnischer Bräuche, versuchte zwar, diese »unflätigen Feste im Februar« zu unterbinden, aber sie lebten munter weiter – bis in die Neuzeit. In Thüringen zottelte der Bär, Gaben erbettelnd, im Frühjahr durch die Dörfer. Im Rheinland tobt der Erbsenbär am Aschermittwoch brüllend durch die Gassen. Frauen versuchen ihm etwas von dem Erbsenstroh auszurupfen, um es ihrem Federvieh ins Nest oder sich selbst unter das Ehebett zu legen. Das Erbsenstroh, in das sich der Bär eingehüllt hatte, wird dann im öffentlichen Frühjahrsfeuer verbrannt. Volkskundler erkennen darin ein Überbleibsel archaischer Opferfeste, bei denen ein Jüngling oder potente männliche Tiere der Erdgöttin geopfert wurden. Die Fastnacht oder besser Fasnacht hat übrigens wenig mit dem kirchlichen Fasten zu tun. Es sind vielmehr die *Fasel*nächte (ahd. *vaselen* = gedeihen, fruchten), in denen Gespenster, fruchtbarkeitsbringende Elementarwesen und eben der Erbsenbär umgehen, um dem Frühling und dem wiederkehrenden Lebensgrün den Weg zu bahnen.

Im Herbst, wenn die Felder gemäht werden, flieht der Vegetationsdämon vor den Schnittern und verbirgt sich in der letzte Garbe. Diese wird geschmückt und in einem Triumphzug in die Ortschaft gebracht. Mancherorts bekommt derjenige, der sie ausdrischt, Hörner aufgesetzt und wird in Erbsenstroh gehüllt. In ihm nimmt der Vegetationsdämon, der Erbsenbär, vorübergehend sichtbare Gestalt an.

Bei den alten Germanen galt der Erbsenbär als Verkörperung des kräftigen, stark behaarten Gewittergottes Donar (Thor), dessen Beiname »Götterbär« (*Asbjörn*) ist. Wenn Donar, der Lieblingsgott der Bauern, im Gewittersturm, seinen Blitzhammer schleudernd, über das Land fegt, werden die Felder grün. Bei der Hochzeitsfeier wurde ein Fetisch seines Hammers der Braut in den Schoß gelegt, denn auch sie sollte »grünen«. In Ostdeutschland gehörte noch im 20. Jahrhundert der Erbsenbär mit zum Brautzug – zweifellos ein Rest des archaischen Fruchtbarkeitszaubers. Vielerorts war es Brauch, am Donnerstag, dem Tag Donars, Erbsensuppe mit Speck zu essen. Noch immer gibt es Schwaben, die an den Adventsdonnerstagen fleißig Erbsensuppe löffeln – es heißt nämlich, dass dann im kommenden Jahr das Geld nicht ausgehen wird. (Der Götterbär ist als Erntegott nämlich sehr reich!) In den »Klopfnächten«, wie die letzten drei Adventsdonnerstage in Süd- und Mitteldeutschland genannt werden, hagelt es oft trockene Erbsen gegen die Fensterscheiben. Die Priester sagen zwar, dass sich dadurch das »baldige Erscheinen des Erlösers andeutet«; wahrscheinlicher aber ist,

dass sich damit die herumstreifenden Toten- und Fruchtbarkeitsgeister ankünden. Das Prasseln erinnert auch an den Hagel, der oft Donars Anwesenheit ankündigt.

Die Erbse war als wichtige Kulturpflanze nicht nur beliebt, sie galt praktisch als heilig: Jede Erbse hat als Signatur – es ist der Nabel des Samens – einen Abendmahlskelch eingraviert. Die mittelalterliche Imagination versah die Pflanze sogar mit einer Schutzpatronin, nämlich der heiligen Notburga von Rattenberg. Im Unterinntal, wo sie lebte, wachsen angeblich Erbsen wild und ungesät in Erinnerung daran, dass sie die Armen oft mit Erbsenmus speiste. Sie ist übrigens auch als »Feierabend-Patronin« bekannt. Als junge Magd wollte man sie zwingen, über den Feierabend hinaus zu arbeiten. Sie aber weigerte sich, hängte ihre Sichel an einem Sonnenstrahl auf und hielt ihre Abendandacht.

Von einem dermaßen verehrten Gewächs wäre zu erwarten, dass es eine wichtige Rolle in der Heilkunde spielt. Das ist aber kaum der Fall. Stillende Mütter behandelten zwar gelegentlich aufgesprungene Brustwarzen mit gekochtem Erbsenmus. Dabei handelt es sich aber nur um Sympathiemedin, da die Brustwarzen Erbsen ähneln. Wenn bei der hochschwangeren Frau die Wehen begannen, setzte man Erbsen über das Feuer; sobald sie kochen – glaubte man –, erfolge die Geburt. Das wichtigste volksheilkundliche Einsatzgebiet war jedoch die zauberische Anwendung gegen Warzen. Die Warze wird mit einer – am besten einer gestohlenen – Erbse abgerieben, diese dann in ein Tüchlein gebunden und weggeworfen. Wer das Tüchlein zufällig aufhebt, bekommt dann die Warze.

Erst im 20. Jahrhundert offenbarte diese Hülsenfrucht ihre verborgenen medizinischen Eigenschaften. Erbsen eignen sich gut für die Diabetikerdiät, da sie schädliches LDS-Cholesterin und geringfügig auch den Blutzucker senken. Ebenso sind sie in der Aids- und Krebsdiät von Nutzen, da sie Proteasehemmstoffe enthalten, die Sauerstoffradikale fangen und Entzündungen abklingen lassen. Dass Erbsengerichte gegen Blinddarmentzündungen vorbeugen, war ein Zufallsergebnis britischer Untersuchungen aus dem Jahr 1986.

Überraschend ist die Entdeckung von Dr. S. N. Sanyal (Universität Kalkutta), dass die Erbse, die ja als Fruchtbarkeitssymbol gilt, reich an empfängnisverhütenden Stoffen ist. Sie enthält M-Xylohydrochiron, das die Fruchtbarkeit dämpft, indem es in die Progesteron- und Östrogenproduktion eingreift. Dr. Sanyal konnte zeigen, dass dadurch die Fruchtbarkeit der Frau zwischen 50% und 60% reduziert und bei

Männern die Spermienzahl erheblich verringert wird. Die praktisch hundertprozentig wirksame »Pille« lässt sich durch Erbsenextrakte jedoch dennoch nicht ersetzen. Was der Forscher entdeckte, kannte die asiatische Volksmedizin schon lange. Indische Frauen kochen sich zur Verzögerung der Empfängnis eine Suppe aus Erbsenhülsen. In Tibet, wo die Bevölkerungszahl über Jahrhunderte stabil blieb, sind Erbsen ein Hauptbestandteil der Ernährung (Carper 1996: 180).

Warum produziert die Erbse, wie übrigens auch andere Hülsenfrüchte, Sexualhormone? Ökologen vermuten, dass diese Pflanzen damit bei ihren Fraßfeinden eine Art Geburtenkontrolle ausüben. Besonders in schlechten Jahren, wenn es zu kalt oder zu trocken ist, erzeugen sie reichlich solche Hormone; in guten Jahren dagegen ist der Gehalt gering und hat kaum Einfluss auf die Fertilität der Tiere.

Der Deva dieses menschenfreundlichen Schmetterlingsblütlers steht noch immer in einem regen Dialog mit sensiblen Menschen. Anhand der Erbse entdeckte der Augustinermönch Gregor Mendel die Gesetze der genetischen Vererbung. In seinem Klostergarten in Brünn (Mähren) kreuzte er unermüdlich jahrelang glatte gelbe Erbsensorten mit runzeligen grünen und notierte die Resultate. Kaum jemand interessierte sich für das verschrobene Hobby des Mönchs. Inzwischen sind seine Zuchtversuche zum Grundstein der Genetik geworden.

Auch der Findhorn-Garten im nördlichen Schottland verdankt seinen Ruhm dem Erbsendeva. Von ihm empfing die Sensitive Dorothy Maclean die allererste Botschaft eines Pflanzendevas. Das ist kein Zufall: Nicht nur ist der Deva der Erbse den Menschen zugeneigt, auch Dorothy Maclean liebte die Pflanze, liebte, wie sie wuchs, blühte und duftete; seit ihrer Kindheit war sie begeistert vom Geschmack der Erbsensuppe. Liebe und Interesse sind die Schlüssel, wenn man mit Pflanzendevas kommunizieren will. »Wenn die Menschen nicht so dumm und böse wären, würden wir mit ihnen zusammenarbeiten, und wahre Wunder würden geschehen!« So lautete die erste Botschaft, die Dorothy in ihrer Meditation als innere Stimme von der Erbse empfing.

Gartentipps

Boden: Für ein schnelles Wachstum mögen Erbsen lockere, sandige Erde, die gut mit Kompost und Dung angereichert ist.

62

Anbau und Pflege: Erbsen werden gepflanzt, sobald im Frühjahr der Boden bearbeitet werden kann. Ein leichter Frost schadet ihnen nicht. Die Samen werden mit einem bakteriellen Impfstoff behandelt, damit sie mehr Stickstoff produzieren. Da die Gartenerbse eine Kletterpflanze ist, freut sie sich über eine Kletterhilfe. Um die Wurzeln kühl zu halten, werden die Pflanzen gemulcht, sobald sie gut angewachsen sind.

Die Schoten werden gepflückt, wenn sie gefüllt, aber noch nicht hart sind. Zuckererbsen erntet man, sobald sich die Erbsen gerade in der Schote zu formen beginnen. (LB)

Stichwortverzeichnis

356

- Abszesse 122, 238, 242
Abtreibungsmittel 204
Abwehrkräfte 102, 137
achar 143
Ackerglockenblume 328
Adonis 105
Aed 129
Affodillgewächse 300
Ägidius 75
Ägypter 242
Ainu 303
Akne 278
Albertus Magnus 204
Alchemie 182
Algonkien 234
Allantoin 195
Allicin 131, 242
Altersdiabetes 32, 41, 237
Amaranth 260, 261
Amenorrhöe 309
Aminosäuren 34
Anämie 178, 219
Anaphrodisiaka 108
Angelsachsen 284
Angina pectoris 298
Anthroposophen 228, 232
Antonius 160
Aphrodisiakum 138, 306
Aphrodite 111, 200, 210, 332
Apiol 309
Apollo 126
Archemorus 305
Arikara 251
Aristoteles 11
Arteriosklerose 96, 298
Arthritis 212
Asbjörn 59
Aschenputtel 54, 119
Ascorbinsäure 64
Asthma 102, 154, 162, 258
Augenbäder 72
Ausschläge 41, 73, 141
Ayahuasca 34
Ayurveda 13, 211, 244, 258
Azteken 32, 152, 223, 248, 260
Bach, Edward 51
Baked beans 36
Baldriangewächse 63, 66
Baldur 296
Balsamkraut 296
Bandkeramiker 329
Bandwurmbefall 121
Banks, Joseph 291
Bär 280
Bärenpflanzen 276
Bauchspeicheldrüse 51, 85, 221, 228, 237
Beinwell 192
Berufungen 284
Betacarotin 221
Betain 179
Bettnässen 122
bbakti 80
Bifidobakterien 236
Bingelkraut 265
Biophotonenforschung 84
Blähungen 70, 131
Blasenleiden 73, 127, 131, 162, 205, 278
blaue Blume 326
Bleichsucht 171
Blinddarmentzündung 60
Blinddarmreizung 179
Blues 326
Blutdruckprobleme 179
Blütenuhr 46
Bluthochdruck 298
Blutspucken 154
Blutungen 260
Blutverdünnung 228
Blutwerte 242
Blutzuckerspiegel 42
Bohnenkönig 37
Bohnenlieder 37
Borschtsch 178
Brahman 13
Brand 100
Brandwunden 139
Brechmittel 154
Brillat-Savarin, Jean Anthelme 14
Bronchialspasmen 188
Bronchitis 94, 242, 334
Brunfels, Otto 168
Brustentzündung 304
Brustschmerzen 154
Buddha 248
Bugs Bunny 138
Buhlteufel 108
Capsaicin 150, 153
Cargo-Kult 21
Carosella 76
Cato 98
Cayce, Edgar 236
Cernunnos 48, 74
Champlain, Samuel de 234
Charaka 30
Chelattherapie 50
Cherokee 188, 251, 324
chicha 154, 252
Chili con carne 153
Chlorophyll 217
Cholesterin 26, 32, 39, 130, 221
Chop Sui 294
chubños 92
Clayton, John 339
Cornbread 253
Couplan, François 329
Crosne du Japon 281
Culpeper, Nicholas 41, 50, 203, 260, 262, 318, 337
Currys 152
Dafydd 130
Dahl, Jürgen 66
Darm 236
Darmbeschwerden 101, 179, 188, 290, 305, 330
Darmflora 103
Darmkoliken 290, 329
Darmparasiten 153
Demeter 332
Devas 13, 23
Diabetes 60, 85, 204
Dionysos 72, 98
Dioskurides 134, 161, 258
Diuretikum 303
Doldengewächse 133, 157, 305, 311
Donar 59, 102, 169, 276
Drake, Francis 88
Drüsen 312

- Durchfall 131, 154, 330
 Dürer, Albrecht 169
 Dyspepsie 228
 Eisen 219, 220
 Eiskrautgewächse 291
 Eiterbeule 180, 278
 Ekzeme 188, 338
 Elemente 343
 Emmenagogum 139
 Emphysem 258
 Enchiladas 36
 Entzündungen 94, 323
 Erbsenbär 58
 Erdbeerspinat 266
 Erfrierungen 139
 Erkältungsmittel 139
 Evelyn, John 312, 336
 Fasnacht 59
 Fastenspeise 39
fattoush 322
 Fieber 240, 323
 Fiebermittel 154
 Findhorn-Garten 61
finocchio 76
Flamines 40
 Folsäure 178
 Forster, Georg 101
 Frauenleiden 163
 Freya 67, 129, 208, 288
 Freyr 208
 Frostbeulen 180
 Fruchtbarkeit 59, 110
 Frühjahrsmüdigkeit 346
 Fruktose 236
 Fuchs, Leonhart 290, 312, 318, 322
 Fuchsschwanzgewächse 258
 Furunkel 122, 239
 Galenus 73
 Galle 50
 Gallenmittel 173
 Gammalinolensäure 189
 Ganesh 145
 Gänsefußgewächse 174, 214, 262
 Gartenmelde 266
 Gelbsucht 212, 303
 Gelenkentzündungen 334
 Gerard, John 63, 327
 Germanen 126, 244, 276, 288, 334
 Geschlechtserkrankungen 253
 Geschwüre 101, 162, 180
 Getreide 9
 Getreidegräser 350
 Gewürze 349
 Gicht 94, 131, 205, 212, 228
 Giftpflanzen 15
 Gliederreißen 262
 Glockenblumengewächse 325
 Glukose 11
gobo 275
 Goethe 16, 23, 137
 Goldrausch 339
 Grüne Klöße 88
 Grüne Neune 67
 Gumbo 144
gunas 13
 Gürtelrose 100
 Haaröl 338
 Hainuwele-Mythos 22
 Halloween 120
 Halsschmerzen 154, 290
 Hämoglobin 217
 Hämorrhoiden 42, 154, 290
 Harnsteine 220, 278
 Harnverhalten 203, 212, 290
 Harnwegerkrankungen 81, 137, 253
 Hautausschläge 112
 Hautkrankheiten 154, 227
 Hautkrebs 100, 280
 Hebräer 239
 Hegi, Gustav 82
 Heideziest 284
 heiliger Heinrich 264
 heiliger Josef 300
 Heilziest 284
 Hera 244
 Herkules 306
 Hermes 192, 203
 Hermes, Arthur 18, 180, 245, 342
 Herzerkrankungen 228
 Herzschwäche 193
 Hexenpflanze 212
 Hexensalbe 112
 Hexenschuss 42, 94, 131, 242
 Hieronymus Bock 245
 Hildegard von Bingen 49, 75, 112, 204
 Hippokrates 337
 Hirntonikum 211
 Hirschhornwegerich 315
 Hodgkin-Krankheit 179
 Hoffmann, E.T.A. 139
 Homer 200
hominy 251
 Hopiindianer 190
 Hubertus-Hirsch 49
 Huitzilopochtli 260
 Humboldt, Alexander von 158
 Huronen 234
 Husten 170, 172, 188, 323
 Hustenmittel 72
 Hypnos 332
 Ibn-Al-Awam 216
 Immunsystem 188
 Inkas 92
 Insektenstiche 242, 243
 Inulin 236, 276
 Irland 90
 Irokesen 190, 252, 324
 Ischias 94, 212, 242, 336
 Isis 243
 Jaina 20
 Jambaöl 316
 Japaner 17
 Jazz 145
 Jesuitentee 266
 Jupiter 44, 96, 108, 157, 174, 192, 207, 267, 270, 275, 281, 300, 311, 334
 Kachinas 260
 Kali Yuga 351
 Kalypto 200
 Kamadeva 211
 Kapuzinerkresse 315
 Karbunkel 243
 Kardi 275
 Karl der Große 10, 80, 181, 258
 Karl V. 210
 Karminativum 205
 Kartoffelfäule 93
 Kartoffelschnaps 92
 Kaschuben 333
 Katzen 66
 Kefen 54

- Kellog, Will 254
 Kelten 120, 129, 244, 276, 334
 Ketchup 228
 Keuchhusten 112
 Khira 77
 Kiefererbsen 53
 Klettenwurzelöl 278
 Klostergärten 108
 Kobold 264
 Koliken 70, 131, 282
 Kolumbus, Christoph 114, 152, 226
 Kopfschmerzen 242, 298
 Korbblütler 44, 105, 175, 232, 267, 275, 294
 Krampfadern 122
 Krämpfe 154
 Krampf Husten 112
 Krätze 180
 Krebs 242
 Kreuzblütler 96, 164, 316, 334
 Krishna 78
 Kropf 179
 Künzle, Johann 240
 Kürbisgewächse 77, 114
 Kurztagpflanzen 15
 Lachner 74
 Lactucarium 112
 Langtagpflanzen 15
 Lauchgärten 10
 Leber 51, 173
 Leberbeschwerden 101, 228, 278
 Leberleiden 179, 205, 212
 Leberspeicheldrüsenmittel 51
 Lefsas 88
 Leucoderma 171
 Leukämie 178
 Lichtkräfte 18
 Liebeszauber 49
 Liliengewächse 207, 239
 Liliputaner 84
limpia 155, 253
 Linné, Carl von 16, 46
 Linolsäure 330
 Lippenblütler 281
 Löffelkraut 315
 Ludwig XIV. 196, 210
 Lungenentzündung 121, 239, 337
 Lungenkrebs 229
 Lungenprobleme 172
 Lungenschwindsucht 266
 Lupus 280
 Lymphdrüsenanschwellung 94
 Lysin 261
 Magendarmgeschwüre 78, 103
 Magengeschwüre 94
 Magenkoliken 290
 Magenkrämpfe 188
 Magenschwäche 162
 Magenübersäuerung 228
 Maintenon, Madame de 210
 Malaria 178
 Malvengewächse 141, 285
 Mandelentzündungen 240
 Maniok 34
maratbon 73
 Margerite 296
 Mars 96, 124, 133, 147, 164, 174, 207, 223, 239, 258, 316, 334
marshmallows 290
 Matthiolus, Pierandrea 195
 Maya 224, 250, 252
 Melancholie 197
melokhia 288
 Melonen 114
 Mendel, Gregor 61
 Menstruation 134
 Mercurius 182
 Merkur 70, 96, 133, 141, 199, 184, 262, 291, 305, 320, 339
 Mességué, Maurice 111, 204, 228, 242
 Miao 330
 Milchfluss 70, 139, 258
 Milchsäuregärung 83, 100
 Milz 51
 Milzleiden 205, 212, 278
 Min 111
 Mittagsblumengewächse 291
 Mittelohrentzündung 239
 Mohngewächse 329
 Mond 26, 77, 86, 96, 105, 114, 124, 192, 239, 267, 300, 320, 329
 Mondprozess 349
 Morpheus 332
 Moschus 143
 Moses 124
 Mostrich 334
 Muladhara 203
 multiple Sklerose 188
 Muskelschmerzen 101, 337
 Mutterkornpilz 53
 Myristicin 309
 Nachtblindheit 221
 Nachtkerzengewächse 185
 Nachtschatten, bitter-süßer 226
 Nachtschattengewächse 26, 81 147, 223
 Nagelbettentzündung 100
 Nasennebenhöhlenentzündung 239
 Navaho 324
 Nepenthes 332
 Nerven 204
 Nerventonium 199
 Nesselsucht 338
 Neunkräutersegen 74
 Neuralgien 100, 242
 Nierenentzündung 131
 Nierenerkrankungen 137, 162, 205, 212, 223
 Niereninsuffizienz 78
 Nierenprobleme 122, 278
 Nierensteine 41, 212
 Notburga 60
 Ödeme 212
 Odysseus 200
 Ohrenschmerzen 154
ojas 211
 Ojibwa 248
 Omaha 234
 Opium 329
 Osloer Frühstück 137
 Ötzi 64
 Oxalsäure 220
 Paradies 224
 Paradiesäpfel 224
 Parmentier, Antoine 91
 Parsnip beer 158
 Passah-Kräuter 48
pâté de gimauve 290
 Percht 56
 Periodenmittel 162, 204

Permakultur 176
 Persephone 64
petota 340
 Pfahlbauern 64, 160, 329
 Phosphor 66
 Photosynthese 12
pickles 83
 Pilgerväter 161
 Pilzinfektionen 334
 planetarische Signaturen 24
 Planetengötter 16
 Plinius 98, 164
 PMS 188
 Pocken 100
 Polenta 251
 Polyarthrit 188
 Popeye 219
 Popp, Fritz-Albert 84
 Portulakgewächse 320, 339
 Poseidon 200
 Potenzmittel 204
 Prämenstruelles Syndrom 188
 Prellungen 188
 Priapus 200
 Prolaktin 111
 Prometheus 72
 Proserpina 64
 Prostaglandin 189
 Prostataentzündung 139
 Prostatavergrößerung 122
 Puebloindianer 260
 Puffmais 252
 Pumpkin Pie 36, 119
 Pyrethrum 297
 Pythagoräer 20
 Queen Elisabeth I. 88
 Quetschungen 188
quetzalcoatl 250
 Quinoa 266
 Rachitis 218
 Raja 14
 Raleigh, Sir Walter 88
 Rapunzel 67, 325
 Ratatouille 27
 Rätsch, Christian 226, 303
 Reis 18, 248
 Reizhusten 290
 Rheuma 41, 94, 154, 204, 205, 212, 227, 337
 Riivskuchen 88
 Rippenfellentzündung 266, 337
 Robbin, Tom 174
 Römer 208
 Rösti 88
 Rotlauf 100
 Ruhr 329
 Saatwucherblume 296
 Sadhu 17
 Sagara 80
 Sal 182
 Salep 211
 Salz 349
 Samadhi 12
 Sambal 152
 San 9
sannyasi 244
 Sattva 13
 Saturn 38, 44, 63, 159, 192, 248, 258, 281, 291, 325
 Saturnalien 38
 Sauerampfer 320
 Sauerkraut 101, 103
 Sauregurkenzeit 82
 Schamanen 7, 17, 34
 Schirmlütler 70, 133, 311
 Schlaflosigkeit 111, 298
 Schlafschwämme 332
 Schmetterlingsblütler 32, 53
 Schöpf, Johann David 188
 Schorf 100
 Schwangerschaft 258
 Schwindel 154, 298
 Schwindsucht 162
 Selenos 200
 Senfgurke 83
 Senfmehl 337
 Senfölglykose 168, 316
 Sextonikum 211
 Sexualhormone 61
 Shen Nung 298
 Shiva 30, 211, 336
 Shoshonen 9, 190, 340
shradha 338
 Sigmarswurz 289
 Signatur 16
 Silizium 344
 Sioux 234
 Sjogren-Syndrom 188
 Skirret Pie 311
 Sklerodermie 188
 Skorbut 64, 92, 101, 262
 Slawen 81, 309
 Smith, Adam 91
 Solanin 27, 99, 229
 Sonne 185, 192, 231, 248, 281, 294, 334
 Sonnenblume 232
 Sonnenbrand 94
 Sonnenbraut 44
 Sonnenprozess 347
 Soul Food 144
 Spargelsalat 108
 Squash 116
 Staden, Hans 234
 Steigbilder 348
 Steiner, Rudolf 15, 40, 66, 94, 237
 Steinleiden 157, 172, 203
 Stirnnebenhöhlenentzündung 239
 Strabo, Walahfrid 74
 Stuhlgang 223
 Stuhlträgheit 113
 Succotash 36
 Sukiyaki 294
 Sulphur 182, 337
 Sumpfstiel 282
 Süßgräser 248
 Süßkartoffel 231
 Syphilis 227, 278
 Tabak 251
 Tabascosauce 153
 Tabernaemontanus 76
 Tacitus 9
 Tacos 36
 Tallbull, Bill 19
 Tamales 152
 Tamas 14
tampala 261
 Taramiraöl 316
 Tauben 210
 Tempura 275, 336
 Teufelskrallen 328
thandai 50
 Thanksgiving 119
 Theophrast 258
 Thompsonindianer 340
 Thomson, Samuel 154
 Thor 169
 Thun, Maria 136
 Tiberius, Kaiser 311

- Tofu 294
Tortillas 36, 251
Totenspeise 39, 57
transsaturnische
 Planeten 24
Tripper 260
Tuberkulose 154, 258
Tumore 100, 180
Tupi-Guarani 234
Übersäuerung 78, 179, 221
Ungarn 150
Upanischaden 12
Uyldert, Mellie 113, 246
Vegetarismus 20
Veledas 326
Venen 131
Venus 32, 41, 53, 133, 157,
 207, 214, 223, 258, 275,
 285, 294, 311
Verbrennungen 100, 188
Verdauungsstörungen 70
verdolaga 322
Verstopfung 42, 78, 179,
 228
Village Aigues Vertes 343
Virusgrippe 179
Vishnu 78, 336
Vogel, Alfred 179, 242
Vollkorngetreide 349
Vries, Herman de 14
Walas 326
Warzen 242
Wasser 348
Wasserkastanie 231
Wassersucht 137, 162, 253
Wegwarte 44
Weißfluss 260
Wenden 333
Wesley, John 162
Wiesenbocksbart 267
Winterdepression 155
Winterkost 346
Wolfspflanzen 224
Wotan 74
Wunden 139
Wurmmittel 122, 136
Yuppies 323
Zahnschmerzen 154
Zellgewebsentzündungen
 100
Zeus 98
zoale 261
Zucchini 119
Zucker 237, 350
Zuckererbsen 54
Zulus 121
Zuni 190, 251
Zwölffingerdarmgeschwüre
 103