



Kleines Kräuterbuch

Heilmittel, die auf Wiesen wachsen

Mit Zeichnungen von Martin Kofler

Ein Mann, der auf die Kräuter schwur —
Als All-Heil-Mittel der Natur —
Und ihre segensreiche Kraft,
Galt lang als Feind der Wissenschaft.

Jetzt kauft man wieder Kräuter ein.
In Apotheken steh'n in Reih'n
Und in den feinsten Drogerien
Die Tees, die deinen Schnupfen ziehn,
Die Wurzeln, welche Schmerzen stillen
Und denen Heilkräfte entquillen
Für Magen, Kopfweh, Rheuma, Darm,
Es kauft sie Reich, es kauft sie Arm.

Die aus den Tropen kannst du nicht
— Weil es an Wärme uns gebricht —
In deinem kleinen Garten ziehn.
Auch nicht die auf den Wiesen blühen,
Im Hochwald, auf der Alm, im Sumpf;
Sie bleiben im Geschmack nur dumpf.
Du brauchst sie auch erst in den Wochen,
Wenn schon die Krankheit ausgebrochen.

Doch all die Kräuter, die in Speisen
Sich als vorbeugend oft erweisen
— Und die verleihen deiner Küche
Beherzt-bekömmliche Gerüche —,
Die bau' an deines Gartens Rand,
Damit sie immer bei der Hand.

Die einjährigen, wie den Dill,
Säst du im Laufe des April.
Die Dauer haben schaff herbei
Als Pflanzen aus der Gärtnerei.
Dann wirst du bald gesünder sein,
Vorbeugen mancher schweren Pein.
Denn unsre allermeisten Plagen
Entsteh'n im Darm und in dem Magen.
Den wir unnötig angestrengt,
Wo die Natur uns Hilfe schenkt.

Wenn die Verdauung dir verschwand,
So isß die Wurzel des *Alant*.
Fein-überzuckert gibt dem Magen
Sie, wie der Ingwer, Wohlbehagen.
Der Bauer einst den Brotlaib ließ
Nie ohne Samen des *Anis*.

Stark einweißhalt'ge Kost macht klug;
Doch bist du krank, wird sie zum Fluch.
Gesund, wenn auch ein wenig dumm
Bleibst du, wenn du *Basilikum*
An's Fleisch gibst und an derbe Speisen;
Bald wirst du seine Wohlthat preisen!

Sind Gans und Schwein und Ente fett,
Der *Beifuß* macht das wieder wett.
Um aus den Bohnen Duft zu locken,
Nimm *Bohnenkraut*, frisch oder trocken.
Für Gurken *Boretsch* blätter dienen.
Die Blüten lieben mehr die Bienen.

Salat von allen Arten will
Das feingeschnittne Kraut des *Dill*.

Zu allen Zeiten ward gepriesen
Der *Estragon*, weil sich erwiesen,

