

Wildpflanzen aus unserem Biosphärenreservat – Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll

Die Vogelmiere (*Stellaria media*)

Das grüne Kraftpaket im Winter

Die kleine, unscheinbare Vogelmiere findet man fast das ganze Jahr über. Selbst im Winter unter einer Schneedecke wächst sie noch weiter. Sie verbreitet sich gerne auf nährstoffreichen, frisch freigelegten Böden. Dabei zeigt sie eine unglaubliche Lebensenergie: Eine einzige Pflanze bringt jährlich fünf bis sechs Generationen mit bis zu 20.000 Samen hervor, die auch nach jahrzehntelanger Wartezeit noch keimfähig sind. Bei Gärtnerinnen und Bauern ist das wüchsige Kräutlein deshalb nicht sonderlich beliebt. Dabei bewahrt die Vogelmiere mit ihrem schützenden, grünen Teppich die Böden vor Austrocknung, Kälte und Erosion.

Die Vogelmiere zählt zur Familie der Nelkengewächse. Wie ihr Name verrät, ist die Pflanze – und insbesondere ihre unzähligen Samen – eine Lieblingsspeise der Vögel. Aber auch andere Tiere wie Hasen, Kaninchen und Ferkel haben sie zum Fressen gern. Zudem ist die Vogelmiere ein echter Wetterfrosch: Ihre Blüten öffnen sich morgens gegen 9 Uhr bei trockenem Wetter. Ist dagegen Regen im Anmarsch, bleiben sie den ganzen Tag geschlossen.



Wie erkenne ich die Vogelmiere?

Die Vogelmiere bildet mit ihren langen, verzweigten Stängelchen dichte Matten auf dem Boden. Die paarweise am Stängel sitzenden kleinen Blättchen sind eiförmig mit kleiner Spitze. Wichtigstes Erkennungsmerkmal ist die einreihige Behaarung der runden Stängel, die sogenannte Haarlinie. Man erkennt sie oft nur mit Hilfe einer Lupe oder im Gegenlicht. Die Pflanze versorgt sich nicht nur über ihre zarten Wurzeln mit Wasser, sondern nimmt auch den Tau mithilfe ihrer Härchen am Stängel auf.

Und noch eine Besonderheit gibt es: Zieht man die Pflanze am Stängel auseinander, gibt sie die Leitbahnen frei. Was ihr wohl den volkstümlichen Namen Hühnerdarm eingebracht hat. Fast ganzjährig blüht die Vogelmiere mit vielen kleinen weißen Blüten, die wie winzige Sterne aussehen (*stellaria* = Sternchen). Die Kronblätter sind fünfzählig. Doch das ist erst bei genauem Hinsehen zu entdecken, da sie bis zur Basis gespalten sind und auf den ersten Blick als doppelte Menge erscheinen.



Bild: pixabay

Verwechseln könnte man die Vogelmiere mit dem schwach giftigen Ackergauchheil. Dieser bildet aber selten Teppiche. Außerdem hat er einen vierkantigen Stängel und blüht nur im Sommer. Dann ist er an den orangefarbenen, selten auch blauen Blüten leicht zu erkennen.

Vogelmiere in der Volksmedizin

Zu den wesentlichen Inhaltsstoffen der Vogelmiere gehören Saponine, Mineralstoffe und Vitamine. Insbesondere wegen der schleimlösenden Saponine wird sie in der Volksmedizin als Tee oder Presssaft bei Bronchialerkrankungen eingesetzt. Darüber hinaus wirkt die Vogelmiere harntreibend und regt den Stoffwechsel an. Äußerlich in Form von Bädern oder Umschlägen angewendet, soll sie juckreizmildernd und entzündungshemmend bei Hauterkrankungen wie Psoriasis, Ekzemen und Geschwüren wirken.

Hildegard von Bingen nutzte die Vogelmiere, um Blutergüsse, Muskelzerrungen und Prellungen zu heilen. Nach ihrer Rezeptur wird Vogelmiere abgekocht und ausgepresst, die warmen Pflanzen werden auf die geschädigte Stelle gelegt und mit einem Tuch umwickelt. Sebastian Kneipp setzte die Vogelmiere bei Erkrankungen der Lunge ein und empfahl, sie in Fleischbrühe zu kochen.

Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.

von Sebastian Kneipp, Hydrotherapeut und Naturheilkundler

Lecker und gesund

Bereits eine gute Handvoll des Wildkrauts deckt den täglichen Bedarf an Vitamin-C, Eisen und Kalium. Noch dazu schmeckt die Vogelmiere lecker. Roh im Wildkräutersalat, Quark, Pesto oder Smoothie hat sie einen milden Geschmack, der an junge Erbsen oder Mais erinnert. Gekocht kann sie in Suppen, Eierspeisen und Gemüsegerichten verwendet werden.

Winterliche Rezeptideen mit Vogelmiere



Grünes Vogelmierepesto

Zutaten: ca. 100 g frische Vogelmiere, 1 EL fein geriebener frischer Meerrettich (ersatzweise küchenfertiger Meerrettich aus dem Glas), 40 g Walnüsse, 1/2 Knoblauchzehe, 2-3 EL Olivenöl, Salz und frisch gemahlener Pfeffer.

Vogelmiere, Meerrettich, Walnüsse und Knoblauch mit etwas Öl im Mixer pürieren. Gegebenenfalls weiteres Öl zugeben, bis eine geschmeidige Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Wenn das Pesto zu bitter schmeckt, kann man auch etwas Honig zugeben. In einem verschließbaren Glas hält sich das Pesto mehrere Tage im Kühlschrank. Es schmeckt lecker als Brotaufstrich, zu Pellkartoffeln, Pasta oder Tomate-Mozzarella.

Grüner Smoothie

Zutaten: 1 Handvoll (ca. 60 g) Vogelmiere, 1 Kiwi, 1 Orange, 1 kleine Banane
Obst schälen und mit der gut gewaschenen Vogelmiere im Mixer pürieren, gegebenenfalls etwas Wasser oder Apfelsaft zugeben und sofort genießen.

Tipp:

Wer keinen Garten hat und auch in der Umgebung keine Vogelmiere entdecken kann: Das gesunde Wildkraut lässt sich auch einfach wie Kresse in einem Topf oder im Blumenkasten kultivieren. Die Samentütchen erhält man z. B. in Gartencentern, wobei der Samen meist als Zusatzfutter für Hausvögel angeboten wird.

Wichtige Hinweise:

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

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren.

Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

Quellen:

- Unsere Heilkräuter, Stumpf, Kosmos Verlag, 978-3440-12705-6
- Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow, Nikol Verlag, ISBN 978-3-86820-191-8
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6
- Was blüht denn da? Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-11490-2
- Wildkräuter und Wildfrüchte, blv Verlag, ISBN 978-3-8354-0718-3
- Wildkräuterküche, Doris Grappendorf, Eschehausverlag, ISBN 978-3-9815482-4-2
- Wildpflanzen zum Genießen, Rita und Frank Lüder, kreativpinsel Verlag, ISBN 978-3-9814612-0-6
- Heilkräuter und Zauberpflanzen, Wolf Dieter Storl, at Verlag, ISBN 978-3-03800-060-0
- www.pflanzenlust.de
- www.das-pta-magazin.de

Text: Petra Knoll

Fotos: Petra Knoll, pixabay