

Wiesenschaumkraut (*Cardamine pratensis*)

Elfen tanzen im lila Blütenmeer

Ab April verwandelt das Wiesenschaumkraut mit seinen zarten blass-lila Blütenständen feuchte Wiesen in ein Blütenmeer – es scheint, als ob die Wiese schäumt. Vielleicht hat das Wiesenschaumkraut daher seinen Namen.

Eine andere Erklärung liefern die Wiesenschaumzikaden. Sie legen an der Pflanze ihre Eier ab, aus denen im Frühjahr die Larven schlüpfen. Diese saugen den Pflanzensaft und erzeugen dabei einen Schaum, der an den Pflanzen haftet und die Larven vor Sonne und Fressfeinden schützen soll.



Zauberhaftes

Aus England stammt die Sage, wenn man sich an einem Morgen im Mai mit dem Schaum an der Pflanze die Augen reibt, könne man auch Elfen sehen.

Bei den Bauern war das Wiesenschaumkraut eine Zeigerpflanze für das Wetter und die Ernte. Wenn im Mai die Wiesen voller Wiesenschaumkraut standen, bedeutete dies wenig Heu im Sommer. Daher der Name "Hungerblume".

Nach alten Volksglauben, verursacht das Pflücken der "Donnerblume" Gewitter und Blitzschläge. Bei den Schamanen gilt das Wiesenschaumkraut als die Blüte uralten Wissens. Ihre Essenz soll den Kontakt zu den Ahnen, der eigenen Geschichte und den eigenen Wurzeln ermöglichen.

Wiesenschaumkraut erkennen



Das Wiesenschaumkraut zählt zur Familie der Kreuzblütengewächse und ist damit verwandt mit bekannten Pflanzen, wie Kresse, Meerrettich, Kohl, Senf und Rettich.

Man erkennt es an den vierzähligen blass-lila Blüten, die auf einem unbehaarten, hohlen Stängel sitzen. Dieser wächst aus einer Blattrosette mit rundlichen Einzelfiedern. Entlang des bis zu 50 cm hohen Stängels wachsen längliche Blättchen, die unpaarig gefiedert sind.

Das Wiesenschaumkraut blüht je nach Standort von April bis Juni. Nach der Blüte entwickeln sich schmale, aufrechte Schoten.

Zur Fortpflanzung hat das Wiesenschaumkraut eine ungewöhnliche Verbreitungsstrategie entwickelt. Einerseits können die grundständigen Blätter, wenn sie auf feuchtem Boden liegen, neue Wurzeln bilden, zum andern öffnen sich die Schoten explosionsartig und schleudern die reifen Samen über 2 Meter weit von sich.

Liebling der Schmetterlinge

Das Wiesenschaumkraut bietet Nektar und Pollen für viele Insekten. Auf Schmetterlinge wirkt die Pflanze unwiderstehlich. Zu den Nektar sammelnden Gästen zählen z.B. Schwalbenschwanz, Kleiner Kohlweißling, Zitronenfalter, Tagpfauenauge und Aurorafalter. Für den Aurorafalter, mit den hübschen orangefarbenen Flügelspitzen, ist das Wiesenschaumkraut nicht nur Nektarspender, sondern auch Futterpflanze für seine Raupen. Für viele Wildbienen sind die Blüten des Wiesenschaumkrauts eine wichtige Pollenquelle.

Blume des Jahres

Das Wiesenschaumkraut wurde 2006 von der Stiftung zum Schutz gefährdeter Pflanzen in Hamburg zur Blume des Jahres ernannt. Die Wahl wurde damit begründet, dass durch Entwässerung und starke Düngung immer mehr Feuchtwiesen zu artenarmen Grünflächen werden, die den Bestand der Art bedrohen. Auch wenn in Rheinland-Pfalz aktuell das Wiesenschaumkraut nicht als gefährdet eingestuft ist, sollte es zurückhaltend und sorgsam in der freien Natur gesammelt werden. Es lohnt auf jeden Fall, die Wildpflanze im eigenen Garten anzusiedeln. Auf einem nicht zu sonnigen, eher feuchten Boden fühlt sich die Pflanze besonders wohl und lockt zahlreiche Insekten in den naturnahen Garten.

Schon verschickt?

Seit dem 18. Dezember 2018 ziert die hübsche Blüte des Wiesenschaumkrauts eine 0,15 € Briefmarke aus der Dauerserie „Blumen“.

Gesunde Inhaltsstoffe

Das Wiesenschaumkraut ist reich an Senfölglykosiden, Bitterstoffen, Vitamin C und Mineralien. Ähnlich wie die Brunnenkresse hat es eine harntreibende sowie stoffwechsel- und appetitanregende Wirkung und wirkt sich positiv auf die Nieren- und Leberfunktion aus. Man kann es daher hervorragend für eine entschlackende Frühjahrskur einsetzen.

Wiesenschaumkraut hat einen leicht scharfen, würzigen und bitteren Geschmack. Die jungen Blätter und Triebe schmecken am besten vor der Blüte, danach nehmen die Bitterstoffe zu. Man kann sie zum Salat geben und klein gehackt Frischkäse, Quark, Omelette und Suppen mit ihnen würzen. Mit den Blüten können herzhaftere Speisen hübsch dekoriert werden.

Ein Tee aus frischem oder getrocknetem Wiesenschaumkraut wird in der Volksmedizin bei Rheuma, krampfartigen Schmerzen und bei Husten eingesetzt. Eine erhöhte Dosis sollte jedoch vermieden werden, um Magenschleimhaut und Nieren nicht zu reizen.

In der Homöopathie wird das Wiesenschaumkraut auch als Ergänzungsmittel bei der Behandlung von Diabetes verwendet.

Tipp: Zusammen mit anderen Frühjahrspflanzen wie Gänseblümchen, Löwenzahn- und Schafgarbenblättern, Giersch, Brennessel und Sauerampfer kann man mit etwas Wasser und Honig im Mixer einen gesunden Kräutertrunk herstellen, den man im Frühjahr regelmäßig genießt.

Rezept: Frischkäse mit Wiesenschaumkraut

200 g Frischkäse, 1-2 EL Sahne, 1 EL Meerrettich, etwas Kräutersalz und ca.10 Blütenstände mit Wiesenschaumkrautknospen/-blüten gut vermischen.

Schmeckt lecker auf Brot oder zu Gegrilltem!

Die Wiese schäumt,
nein, nicht vor Wut,
es geht ihr ganz besonders gut.
Der Lenz ist da, hat sie geküsst
und ob er sie beschenken müsst,
hat er sie lila eingesäumt.
Sie hat davon schon lang geträumt.
Sie räkelt sich im zarten Kleid,
doch ziert's sie nur für kurze Zeit.

Annegret Kronenberg

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:

Grundkurs Pflanzenbestimmung, Rita Lüder, Quelle & Meyer Verlag, ISBN 978-3-494-01549-1

Was blüht denn da?, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-11490-2

Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Schönfelder, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6

Die Kräuter in meinem Garten, Hirsch & Grünberger, freya Verlag, ISBN 978-3-902134-79-0

Wildkräuter-Küche, Doris Grappendorf, Eschehaus Verlag, ISBN 978-3-9815482-4-2

Wildpflanzen zum Genießen, Rita und Frank Lüder, kreativpinsel Verlag, ISBN 978-3-9814612-0-6

Wildbienenhelfer, Anja Eder, Verlag Tipp4 GmbH, ISBN 978-3-9439691-9-1

www.nabu.de