

Naturparke
Wir leben Natur.
Wir lieben Kultur.
Wir sind Heimat.



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 16. April 2020

überregional

Naturpark-Wildkräuterküche im Frühling: Gänseblümchen

Das Gänseblümchen wächst fast in jeder Wiese und gehört zu den bekanntesten Pflanzenarten bei uns im Naturpark. Wie Löwenzahn und Margerite gehört es zur Familie der Korbblütler. Ähnlich eines Korbs, beherbergen die außenliegenden weißen Scheinblüten häufig mehr als 100 winzige, gelbe Einzelblüten. Wie auch die Sonnenblume richtet das Gänseblümchen seine Blüte immer in Richtung der Sonne aus. Als Bodenverbesserer saurer Böden ist es ein gern gesehener Gast in unseren Gärten.

Gänseblümchen kulinarisch

Während die Blätter des Gänseblümchens eine milde Säure aufweisen, schmecken die Blüten zart nussig. Die Blüten sind ein wahrer Hingucker und verfeinern zusammen mit Blättern und Blütenknospen Salate, Smoothies, Suppen, Gemüsegerichte, Kräuterquark, -käse und -butter. Auch können Tee, Limonade und Frischsaft aus dieser Pflanze hergestellt werden. In Süßspeisen empfiehlt es sich, das Innere der Blüte zu entfernen. Die Blütenknospen ergeben einen leckeren Kapern-Ersatz.

Gänseblümchen nahrhaft und heilwirksam

Das Gänseblümchen steht Arnika und Ringelblume als Wund- und Heilmittel nicht hinten an und kann als Tee, Tinktur, frisch oder äußerlich als Salbe oder Gesichtsmaske verwendet werden. Wertvolle Inhaltsstoffe sind Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamin C, Provitamin A, Flavonoide sowie ätherisches Öl. Es wirkt schleimlösend, leicht krampf- und schmerzstillend, stoffwechsel- und appetitanregend, entgiftend und entzündungshemmend.

Boden, Standort und Ernte:

Der lateinische Name "Bellis" schön und "perennis" ausdauernd gibt einen Hinweis auf das ausdauernde Wachstum. Blätter und Blüten treten das ganze Jahr über auf. Bei etwas milderen Temperaturen blühen Gänseblümchen bereits im Januar. Es liebt nährstoffarme Böden und gedeiht am besten, wenn regelmäßig gemäht wird. Der Schnitt regt das Wachstum neuer Blüten an. Häufig blühen die kleinen Farbtupfer bereits wieder einen Tag nach der Mahd. Bei der Ernte ist darauf zu achten, Blätter vom Randbereich der Pflanze zu pflücken, damit das Herz in der Mitte geschont bleibt.

Nutzen für die Natur:

Als eines der ersten Blüher im Jahr, hat das Gänseblümchen eine wichtige Bedeutung für frühe Wildbienen und Falter. Für Raupen verschiedener Falterarten ist das Gänseblümchen eine wichtige Nahrungspflanze.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gaensebluemchen/> oder https://umdenken.rlp.de/fileadmin/um_denken/PDFs_Logos_PowerPoints/Dateien_Wildkraeuter/LFR_Kraeuterbuch_show.pdf. Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Gänseblümchen,
Foto: © Naturpark/VDN/Brezina Peter



Gänseblümchen,
Foto: © Naturpark/VDN/Renate Reinbothe



Biene auf Gänseblümchen,
Foto: © Naturpark/VDN/Udo Stamm



Landkärtchen auf Gänseblümchen,
Foto: © Naturpark/VDN/ Renate Reinbothe