



Pressemitteilung 9. April 2021

Naturpark-Wildkräuter-Genüsse im Frühling: Gänseblümchen lecker und gesund

Wer weiß das schon, dass das Gänseblümchen nicht hinter Arnika und Ringelblume als Wund- und Heilmittel ansteht? Schon Hildegard von Bingen berichtete die heilwirksame Wirkung des Gänseblümchens. Das Gänseblümchen wächst das ganze Jahr über auf nährstoffarmen sonnigen und halbschattigen Wiesen und zählt 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 nach der Sonne aus. Das Gänseblümchen ist vor allem für die ersten Nektarsammler im Jahr eine wichtige frühe Nahrungspflanze (durch Pollen) für Wildbienen und Falter. Bekannt ist z. B. die Furchenbiene, die die Pollen des Gänseblümchens bevorzugt. Auch für die Raupenarten wie Blattspanner und Dickleibspanner bietet das Gänseblümchen eine beliebte Futterpflanze.

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.

Tipp: Genüssliches Gänseblümchenbrot mit frisch gepflückten Gänseblümchen als Brotbelag, zusammen mit Radieschen und einer Essig-Öl Marinade, Salz und Pfeffer. Daraus lässt sich auch ein wohlschmeckender frischer Salat zubereiten.

Energiereicher Gänseblümchen-Quark:

250 g Quark, 2 EL Sahne, 4 EL Joghurt, 1 TL Honig, Kräutersalz und Spritzer Zitronensaft.

Gänseblümchen nahrhaft und heilwirksam

Das Gänseblümchen kann als Tee, Tinktur, frisch oder äußerlich als Salbe zur Wundheilung oder als Gesichtsmaske gegen Akne verwendet werden. Wertvolle Inhaltsstoffe sind Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Saponine, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Fette, Öle, Gerbstoffe, Vitamin C, Provitamin A, Flavonoide sowie ätherisches Öl. Es wirkt schleimlösend, leicht krampf- und schmerzstillend, stoffwechsel- und appetitanregend, blutreinigend, entgiftend und entzündungshemmend. Die Pflanze hat heilende Wirkung bei Hauterkrankungen, Magen- und Leberleiden, bei Asthma und Rheuma. Als Auflage hilft das Gänseblümchen bei Prellungen, Zerrungen und Muskelverletzungen.

Tipp: Gänseblümchen-Tinktur:

Die ganze Pflanze einschließlich der Wurzel kann als Tinktur verarbeitet werden. 200 ml Apfelessig aufkochen und abkühlen lassen, 100 g frische Gänseblümchen (25 g getrocknete) zerkleinert in ein Schraubglas geben, bis der Ansatz völlig mit Essig bedeckt ist und mit abgekühltem Essig auffüllen. Drei bis vier Wochen dunkel stellen und jeden zweiten Tag schütteln. Dann die Tinktur abseihen.

Auch eine Wildkräutersuppe oder ein Wildkräutersalat mit Gänseblümchen, Brennnessel, Vogelmeiere und Giersch gibt im Frühling besonders viel Energie, stärkt die Leber und reinigt das Blut.

Boden, Standort und Ernte:

Der lateinische Name "Bellis" schön und "perennis" ausdauernd, gibt einen Hinweis, dass ein regelmäßiger Schnitt das Wachstum von Blätter und Blüten das ganze Jahr über anregt. 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. Bei etwas milderen Temperaturen blühen Gänseblümchen bereits im Januar.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gaensebluemchen/> oder die Wildkräuterbroschüre der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) RLP und des LandFrauenverbands Pfalz e. V. unter www.naturpark.org/Aktuelles/download herunterladen. Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Gänseblümchen auf der Wiese,
Foto: © Naturpark/VDN-Fotoportal/Renate Reinbothe*
*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung



Gänseblümchen-Butterbrot
Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*
*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung