Cornelia Tatzl

Das Gänseblümchen – klein aber oho!

DIE KRÄUTER JÄGERIN

Name

Unter dem lat. Namen Bellis perennis ist das Gänseblümchen bekannt. Vielerorts spricht man es auch mit Tausendschön oder Maiblume an.

Botanik

Das mehrjährige Gänseblümchen (Korbblütengewächs) erkennen bereits Kinder. Zeitig im Frühjahr erfreut es uns mit seinen weißen Blütenköpfen, die jeweils einzeln vom Stängel getragen werden. Die Blätter bilden eine Blattrosette am Boden. Nach jedem Pflücken oder Mähen wächst es wieder empor und kann somit das ganze Jahr über gesammelt werden. Die Blütenköpfe können sogar bis zu -15°C ertragen und bestehen aus dem gelben Blütenboden, umgeben von einem Kranz weißer Zungenblüten.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen

- Das Gänseblümchen ist reich an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Vitamin C.
- Außerdem enthält es Saponine. Diese „reinigen" das Blut und wirken harntreibend, auswurffördernd, verflüssigen verschleimtes Bronchialsekret und unterstützen das Abhusten.
- Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken stoffwechselanregend – perfekt im Frühjahr.
- Außerdem findet eine Salbe oder ein Ölauszug aus Gänseblümchen bei irritierten, ekzemartigen oder juckenden Hautstellen, bei Prellungen oder Quetschungen Einsatz.

Verwendung in der Küche

Das Gänseblümchen hat einen leicht nussigen Geschmack. Manche meinen, es schmeckt ähnlich wie Vogerlsalat. Sparsam verwendet, findet es Einsatz zum Aromatisieren und Dekorieren.

- Blätter, Blüten und Knospen können in Salate gemischt werden.
- Klein gehackte Blüten schmecken am Butterbrot und werten dieses nicht nur optisch auf.
- Eine weitere kulinarische Besonderheit ist ein Gänseblümchenhonig (Gänseblümchen ein Monat in Honig ziehen lassen).
- Außerdem darf das Gänseblümchen in keiner grünen Kräutersuppe fehlen.

Cornelia Tatzl

Selbstständige Referentin für Kräuter- und Salbenwissen mit 10 Jahren Apothekenerfahrung

info@diekraeuterjaegerin.at

Termine für Kräuterwanderungen und andere Kurse gibt es unter:

www.diekraeuterjaegerin.at

Gänseblümchensalz

100 g Salz und 1 Handvoll frische Gänseblümchen mörsern oder mixen, auf ein Backpapier aufstreichen und 1-2 Tage trocknen lassen und danach luftdicht abfüllen. Schmeckt sehr gut zum Frühstücksei, Butterbrot und Co.

Zweierlei Frühlings-Salat

2 Handvoll Gänseblümchenblätter, 2 Handvoll Löwenzahnblätter, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, Blüten von Gänseblümchen und Löwenzahn zum Dekorieren, Dressing aus Sonnenblumenöl und Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer

Bleiben Sie gesund!