

Kleines Blümchen mit großer Wirkung

Claudia Mönch ist Fachberaterin für essbare Wildpflanzen. Ihr Tipp heute: das Gänseblümchen

SILKE RICHTER

LAUTA. Grüne Vogelmie-re trifft auf bunte Pizza und das selbstgemachte Wiesen-Pesto landet auf dem Teller neben Süßkartoffeln und Nudeln. Das ergibt nicht nur optisch einen schönen Kontrast, sondern ist auch noch sehr gesund, weiß Claudia Mönch.

Die zertifizierte Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen kennt sich in dieser Materie mittlerweile sehr gut aus. Die 59-jährige forscht, sammelt, experimentiert, bäckt, kocht und bereitet Salate aus den gewonnenen Zutaten. Claudia Mönch nennt es gern »ihre verwilderte Küche.«

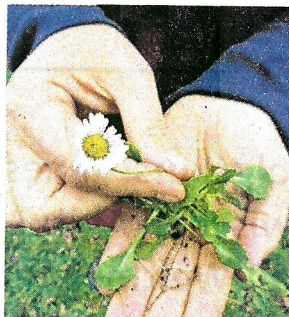
Das feurig-rote Ha-gebotten-Mus ist auch längst verarbeitet und in luftdicht verschlossene Gläser gefüllt. Die Wurzel der Nachtkerze ist ge-säubert und soll im Wok

mit Taubnessel ange-braten werden. Dazu ein frischer Salat mit Wild-pflanzen. Die wichtigste Zutat: Gänseblümchen, das auch Himmelsblu-me, Maßliebchen, Augen-blümchen, Tausendschön oder Mondscheinblume genannt wird. Also ab in den heimischen Garten. Claudia Mönch schnappt sich passendes Werk-zeug, um die kleinen Blu-men vorsichtig zu ernten.

Robust und voller guter Inhaltsstoffe

Auch wenn Gänseblüm-chen als Boten den Früh-ling einläuten, so sind sie doch das ganze Jahr verfügbar, erklärt Claudia Mönch. Die Wildpflan-zenexpertin nutzt die Blumen, inklusive ihre Blätter, nicht nur, aber auch gern zur Dekoration auf Broten und in Salaten sowie als Suppenbeilage.

»Alle Wildpflanzen sind sehr stark und voller



Das Gänseblümchen wird oft als Unkraut angesehen, dabei steckt es voller wertvoller Inhaltsstoffe.

Foto: Silke Richter

wertvoller Inhaltsstoffe, weil sie sich gegen äußere Einflüsse wehren müssen, um überleben zu können. Das gilt auch für das Gänseblümchen«, erklärt Claudia Mönch. So könne das zarte Ge-wächs mit dem botani-schen Namen »Bellis perennis« Husten lindern, bei Hautproblemen und Erkältungen helfen und den menschlichen Kör-per unter anderem mit Magnesium, Vitaminen,

Bitterstoffen, und Eisen versorgen. Zudem rege das Gänseblümchen die Verdauung an und wirke entzündungshemmend. Dennoch ersetzt die An-wendung von Wildpflan-zen keinen Arztbesuch bei Krankheiten.

Die sehr zart ausseh-ende Blume ist zudem sehr robust. Man findet sie vermehrt beispiels-weise auf Parkplätzen und Wildwiesen sowie an Wegrändern. Und wer seinen heimischen Rasen regelmäßig mäht wird vielleicht schon festge-stellt haben, dass Gänse-blümchen dennoch im-mer wieder neue Blüten-köpfe bilden können, die sich gern an der warmen Sonne orientieren.

Die deutsche Überset-zung des lateinischen Namens heißt übrigens »Ewig schön«. Und das stimmt auch. Beim nächs-ten Spaziergang finden Sie vielleicht auch wel-che.