

Wildkräuter & Wildpflanzen

Das Gänseblümchen

(*Bellis perennis*)

Das Gänseblümchen ist wohl die Blume, die den Frauen in kindlicher Erinnerung ist. Ich habe meiner Mutter Fäustchen voll dieser Pflanzen als Sträuße ins Haus gebracht. Sie stöhnte manchmal, weil ihr die Behältnisse ausgegangen waren und die Schnapsgläser überall rumstanden. Es war meine erste floristische Herausforderung, die Stiele so abzubrechen, dass am Ende alle Gänseblümchen gleich lang waren und es einen kompakten Strauss gab.

Ich rieche gerade den etwas muffigen Geruch der warmen weichen Blüten, ich spüre ihre samtigen Stiele und ihre weichen Blütenböden der Trichterblüten.



Später haben wir dann aus den Blümchen Schmuck hergestellt. Die Stiele wurden aufgeschlitzt und wir hingen die Blumen an den Stängeln aneinander, so entstanden Armbänder und Kränze fürs Haar. Sie wurden auch als Orakel verwendet, indem wir die Blütenblätter einzeln abzupften und zählten: „Er liebt mich...er liebt mich nicht...“

Die Gänseblümchen sind sehr ausdauernde Pflanzen, worauf auch der botanische Zusatz *perennis* = ausdauernd hinweist. Sobald im Winter ein Fleckchen Wiese frei von Schnee ist und die Sonne herauschaut, kann man



mitunter schon ein blühendes Gänseblümchen finden. Sie blühen praktisch das ganze Jahr über und sind sehr widerstandsfähig. Selbst der aggressive Kot der Gänse (Name!!) kann ihnen nichts anhaben, auch den Schnäbeln der Gänse widerstand das Gänseblümchen, so wie es heute dem Messer des Rasenmähers stand hält.

Die Gänseblümchen gehören zu den Korbblütlern. Die kleinen Körbchen setzen sich zusammen aus den weissen Zungenblüten, die doppelreihig stehen und manchmal an den Rändern rot bis rosarot gefärbt sind. Sie umgeben ein Zentrum von unzähligen gelben Röhrenblüten, die die Form eines Trichters besitzen. Die Blütenköpfchen richten sich, wie die der Sonnenblume, nach der Sonne aus. Sie schließen sich bei schlechtem Wetter und über Nacht.



Die Blätterrosette kann wie Feldsalat gegessen werden. Der Geschmack ist leicht bitter mit einer herben Note. Die Stiele und die Blätter besitzen eine leichte Behaa-

Die Rosetten liegen am Boden, aus ihnen wächst der runde Stängel, an dessen oberem Ende die kleine sonnenartige Blüte entspringt.

Das Gänseblümchen enthält ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerb- und Schleimstoffe. Die blutreinigende Wirkung kann man zur Behandlung von Gichtleiden und Hautunreinheiten einsetzen. Am wirkungsvollsten ist dafür ein Tee aus den Blüten. Ein Umschlag aus Gänseblümchentee unterstützt die Wundheilung und der Tee getrunken eignet sich als Frühjahrskur, wenn man nach dem Winter die Schlacken aus dem Körper ausspülen möchte. Mit anderen schleimlösenden Pflanzen (z.B. Thymian, Huf-lattich, Spitzwegerich,..) kombiniert eignet es sich zur Behandlung von Husten und Bronchialleiden.

Bereits im 16. Jahrhundert empfahl der englische Botaniker John Gerard, Gänseblümchen mit Butter zerrieben als Mittel gegen Gelenksbeschwerden.

Als Erste-Hilfe-Pflänzchen kann man den Saft aus den zerquetschten Blättern auf Schürfwunden und Insektenstiche auftragen. Dieser Saft lindert auch die Beschwerden durch seine antiviralen Eigenschaften, wenn er auf Lippen-Herpes aufgetragen wird.

Kräuterpfarrer Künzle nannte das Gänseblümchen liebevoll Maßliebchen. Für ihn war es eine Kinderpflanze und sie sollte auf jeden Fall Bestandteil in einem Kindertee sein. Die bayrische Kräuterkundige Eva Aschenbrenner empfiehlt Gänseblümchenhonig bei Atemwegserkrankungen und die Tinktur bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen.

Gänseblümchen eignen sich auch sehr gut dazu, den Speiseplan zu ergänzen. Zum Einen stellen die kleinen weissen Blütenköpfchen eine wunderschöne Dekoration dar, z.B. in Salaten oder auf der Suppe, andererseits regen sie den Stoffwechsel an, gerade im Frühjahr, wenn es darum geht, den Körper wieder fit zu machen und die Schlacken des Winters loszuwerden.

Als falsche Kapern in Essig eingelegt sind die Knospen sehr schmackhaft. In Fett ausgebratene Gänseblümchenblüten auf Kartoffeln oder Gemüse statt gerösteten Mandeln sind köstlich. Gänseblümchen sind Bestandteil der „Grünen Neune“, die am Gründonnerstag gegessen wird und auch in der Frankfurter Grünen Sosse sollte das Maßliebchen nicht fehlen.

In der Mythologie war das Gänseblümchen Freyja, der Göttin der Fruchtbarkeit, geweiht. Es galt als Verkünder der Sonne, denn, wenn das Gänseblümchen seine Blüten öffnete, war der Sonnengott Baldur nicht mehr weit. Daher wurde es auch „Baldurs Auge“ genannt. Die Iren erzählten die Sage der Fee Milkah, die dem Königskind

heimlich Gänseblümchen ins Essen mischte, damit dieses nicht erwachsen würde. Das Gänseblümchen sollte das Wachstum dämpfen.

Im Gegensatz dazu steht die Empfehlung von Pfarrer Künzle, der sagte, dass „Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, das Kräutlein auf die Beine hilft“.

Eine christliche Legende erzählt, dass die Pflanze aus den Tränen der Maria entsprang, als die heilige Familie auf der Flucht nach Ägypten war.

Das Gänseblümchen ist ein Verkünder des Frühlings. In England heisst es, wenn man 7 Gänseblümchen auf einmal mit dem Fuss bedecken kann, ist der Frühling da.

Wer 3 getrocknete Gänseblümchen, die am Johannistag zwischen 12.00 Uhr und 13.00 Uhr gepflückt wurden, bei sich trägt, dem wird keine Arbeit schief gehen.



Für die Astrologen:

- Das Gänseblümchen ist der **Sonne** zugeordnet, wegen des warmen Geruches und der gelben Trichterblüten und der Assoziation zur Sonne und der **Venus** wegen der weissen Blütenfarbe und wegen der harmonisch geformten Blüten.

Das Wesen der Pflanze ist: Unschuld, Unversehrtheit und Kindlichkeit

Heinz Erhardt dichtete dem Gänseblümchen zu Ehren:

*Ein Gänseblümchen liebte sehr
ein zweites gegenüber,
drum rief's: „Ich schicke mit 'nem Gruss
dir eine Biene 'rüber !“ Da rief das andere: „Du weisst,
ich liebe dich nicht minder,
doch mit der Biene, das lass' sein,
sonst kriegen wir noch Kinder !“*

Marie-Luise Stettler



Wildkräuter à la carte

Rezepte mit Gänseblümchen

Quark mit Gänseblümchen

Zutaten:

eine Handvoll Gänseblümchenblüten,
1 kleine Zwiebel,
250 g Sahnequark,
etwas Milch,
Sahne,
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Blüten vorsichtig bei Bedarf waschen und mit der Zwiebel fein hacken. Den Quark mit der Milch glatt rühren und Zwiebelwürfelchen und feingehacktes Gänseblümchenblüten dazumengen. Etwas Sahne schlagen und unterheben. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Der Quark eignet sich sehr gut als Brotaufstrich oder zu Pellkartoffeln.



Eingelegte Gänseblümchenknospen

Zutaten:

Am besten verwendet man noch gut geschlossene Blütenknospen des von Gänseblümchen.
Je nach Menge des Einmachgutes ¼ bis ½ Liter Essig.
Etwas Pfeffer und Zucker.

Zubereitung:

Die Blütenknospen sollten möglichst noch geschlossen sein. Man füllt die Gänseblümchenköpfe satt in ein Glas, am besten mit Schraubdeckelverschluss.
Essig mit Pfeffer und Zucker aufkochen. Den heißen Essig über die Blütenknospen gießen, bis die Gläser ganz voll sind, Gläser schließen.
Diese eingelegten Gänseblümchenknospen eignen sich hervorragend als Beilage zu Raclette oder einfach zum Abendbrot wie Essiggürkchen. Sie sind gut haltbar und schmecken sehr gut.



Gründonnerstagssuppe (Grüne Neune)

Zutaten:

Eine große Schüssel frische Wildkräuter, z.B. Geißfuß, Brennnesseltriebe, Schafgarbenblätter, Brunnenkresse, Rapunzel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Bärlauch, Spitzwegerich, Sauerampfer, Gundermann, Korb, Petersilie (am besten sind 9 verschiedene Kräuter).
1 Zwiebel, etwas Butter, 1 Liter Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Muskatnuss, etwas saure Sahne oder Crème fraîche.
Eventuell ein verquirltes Ei.

Zubereitung:

Die Butter mit den Zwiebeln und den Kräutern dünsten, bis sie zusammenfallen. Mit der Brühe aufgiessen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Wieder kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nach Bedarf das Ei in der Schüssel verquirlen und die Suppe daraufgiessen. Im Teller mit einigen zurückbehaltenen gehackten Kräutern bestreuen und mit einem Klacks Crème fraîche verfeinern und mit Baguette servieren. Blüten von Gänseblümchen sind eine besonders schöne Dekoration.

Marie-Luise Stettler

