Wildpflanzen

Wiesenbocksbart

(Tragopogon pratensis)

Die Pflanzen für meine Artikel drängen sich mir oft auf, nämlich dann, wenn die entsprechende Pflanze mir immer wieder begegnet. So auch in diesem Fall.
Dieses Jahr ist mir der Wiesenbocksbart auffallend oft über die Füsse gestolpert, bis ich „angebissen“ habe. Die Zuckerblume hat sich mir also selbst angeboten.
Weitere Namen vom Wiesenbocksbart sind Kuckucksblume, Milchblume, Morgenstern, Hasenblume, Habermark, Bocksbart, Haferwurzel, Austernblume, Gauchbrot, Süßling. Die Engländer sagen Goat’s beard zu ihm und bei den Franzosen heißt er Salsifis des Prés.
Der botanische Name hat den gleichen Ursprung wie die deutsche Bezeichnung. *Tragos* kommt aus dem Griechischen und heißt Ziegenbock und *pogon* bedeutet Bart. Die Artbezeichnung *pratensis* bedeutet so viel wie Wiese.

Die Pflanze gehört zu den Korbblütlern wie die Aster, die Arnika, die Schafgarbe, das Gänseblümchen, aber auch der Beifuß, die Ringelblume und der Sonnenhut sind Mitglieder der Korbblütler. Sie ist nah verwandt mit der Wegwarte, die derselben Unterfamilie zugeordnet wird.
Die Pflanze ist ausdauernd und erreicht Höhen von bis zu 70 cm.

In ihren Teilen führt sie einen weißen Milchsaft, dieser schmeckt leicht süßlich. Die sattgelben Blüten haben einen Durchmesser von bis zu 8 cm und bestehen aus zahlreichen fünfzähnigen Zungenblüten und 8 Hüllblättern. Die Blätter sind schmal, spitz zulaufend und stängelumfassend, manche besitzen einen weißen, länglich laufenden Streifen in der Mitte.

Der Stängel ist hohl und verdickt sich leicht nach oben hin. Bei der Wurzel handelt es sich um eine braune Pfahlwurzel, die sich nach unten hin verjüngt und einen weißen Milchsaft führt.

Die Blütezeit des Wiesenbocksbartes liegt zwischen Mai und Juli. Die Blüten öffnen sich morgens gegen 8.00 Uhr und schließen sich wieder gegen Mittag, oder wenn der Himmel bewölkt ist. Die Blüten drehen sich der Sonne zu, ähnlich, wie die Blüten der Sonnenblume. Dieser Effekt wird Heliotropismus genannt.

Die Samen stehen wie beim Löwenzahn als kleine Propellerchen in einer Pusteblume um den Fruchtknoten. Die Propeller des Wiesenbocksbartes machen einen sehr stabilen Eindruck – stabiler, als jene des Löwenzahnes. Der Name Bocksbart kommt von der Tatsache, dass an den abgeblühten Knospen oben die Blütenblätter wie der Bart eines Ziegenbocks herausschauen.

Das natürliche Vorkommen des Wiesenbocksbartes ist Mitteleuropa. Die Pflanze kommt wild oder ausgewildert vor bis in Höhen von 2'200 m, überwiegend auf Fettwiesen oder an Wegrändern.

Vom Wiesenbocksbart lassen sich alle Pflanzenteile essen.
Die Wurzeln können als Ersatz für Schwarzwurzeln verwendet werden. Allerdings sollten sie vor der Blüte genommen werden, da sie ansonsten holzig werden.
Dazu werden die Wurzeln grob gereinigt und in Wasser gekocht. Nach dem Kochen lässt sich die braune Haut einfach schälen.

Die jungen Triebe eignen sich als Gemüse oder roh als Salat. Der obere Teil der Stängel mit den Blütenknospen ist ein guter Ersatz für Spargel.
Man kann die Blätter gehackt in Quark mischen oder gedünstet wie Spinat essen. Auch die Blüten sind essbar und eignen sich als Dekoration für Salate oder kleingehackt aufs Butterbrot oder im Quark.
Aus der gerösteten Wurzel lässt sich auch ein Kaffeeersatz herstellen.
Bereits in der Antike wurde der Wiesenbocksbart in der Küche verwendet. Die Pflanze wurde in den Gärten kultiviert und war so beliebt wie heute der Spargel.

Die Pflanze enthält Bitterstoffe, Eiweiß, Gerbstoffe, Inulin, Schleimstoffe, Mannit, Xanthophyll, Kohlenhydrate und Vitamine.
Der Wiesenbocksbart wird heute nicht mehr als Heilpflanze verwendet, wobei er eine hilfreiche Pflanze wäre für Leberleiden, aufgrund seiner enthaltenen Bitterstoffe. Er ist harntreibend und regt die Schweißbildung an, weshalb er sich als Blutreiniger eignen würde und Einsatz bei rheumatischen Beschwerden und Gicht finden könnte.
Das enthaltene Inulin trägt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei und sogar die Hirnleistung kann sich steigern lassen, denn kurz unterhalb der Blüte ist Gold als Spurenelement im Stängel enthalten. Gegen Verstopfung kann man die Pflanze außerdem einsetzen.

Die Pflanze eignet sich für eine Frühjahrskur durch die entschlackende Wirkung.
Ein Aufguss aus der Wurzel ist hilfreich bei Erkältungskrankheiten und bei Husten, außerdem kann der Tee auch zur Entgiftung der Leber oder der Nieren genutzt werden.
Der Milchsaft der Stängel hilft gegen Warzen, wenn er aufgetragen wird.

In gewissen Gegenden wird der Wiesenbocksbart als Begleitpflanze in den Weinbergen kultiviert, um bestäubende Insekten anzulocken.

Leonardo da Vinci hat sich die Samen des Wiesenbocksbartes als Anschauungsobjekte genommen für den Entwurf seiner Fallschirme. Er war der Begründer der Bionik, einer Lehre, welche die Natur zum Vorbild für technische Entwicklungen nimmt.

Für die Astrologen:
Der Wiesenbocksbart ist der **Sonne** zugeordnet aufgrund der gelben Blüte, die wie eine Sonne aussieht, wegen seine Leberwirksamkeit lässt er sich außerdem dem **Jupiter** zuordnen.

Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

Mehr Wildkräuter-Infos finden Sie in dem Buch **„Das GartenWEden Wildkräuterbuch“**, welches Sie beim Verlag GartenWEden bestellen können: www.gartenweden-verlag.de