

Vogelmiere *Stellaria media*

Nelkengewächs

Botanik

Niedrigliegende, krautige, teppichbildende Pflanze, bis 40 cm lang.

Blätter: im unteren Stängelbereich kurz gestielt, nach oben hin sitzen sie direkt am Stängel, spitz eiförmig und glattrandig

Stängel: langer Abstand zwischen den Blättern, eine einzelne Haarleiste welche das Wasser direkt zu den Wurzeln leitet. Zieht man den Stängel vorsichtig auseinander bis er reißt, so sieht man im inneren einen 2. weichen Stängel - den „Hühnerdarm“

Blüten: 5 weiße Blütenblätter, welche fast bis zum Boden eingeschnitten sind und es so aussieht, als wären es 10 Blättchen.

Blütezeit: März bis Oktober

Die Vogelmiere ist ein Stickstoffanzeiger, bevorzugt feuchte bis halbschattige Plätze.

Wo sie sich wohl fühlt wächst sie das ganze Jahr.

Verwechslungsgefahr mit dem leicht giftigen Ackergauchheil!

Vogelmiere: Blüte weiß, eine dünne Haarlinie entlang des Stängels und wenn man den Stängel vorsichtig auseinanderreißt bleibt ein Teil des inneren Stängels gut sichtbar stehen.

Ackergauchheil: rot-orange Blütenblätter, keine Haarlinie und Stängel reißt gerade ab ohne sein Innenleben preiszugeben.



Vogelmiere



Ackergauchheil

Verwendete Pflanzenteile

alle oberirdischen Teile wie Blätter, Blüten, Stengel, Samen werden gleichzeitig geerntet und verwendet, roh oder gekocht
besonders schmackhaft sind die jungen Triebspitzen
Geschmack nach jungem Mais oder Erbsen

Inhaltsstoffe

Vit. A, B, C, Schleimstoffe, Saponine, Aucubin (Glycosid), Carotonoide, Eisen, Flavonoide, Gamma-Linolensäure, Kalium, Kalzium, Selen, Magnesium, Kieselsäure, Cumarine, äth.Öle, Gerbstoffe, Chlorophyll

Wirkung

schleimlösend, Auswurf fördernd, harntreibend, wundheilend, juckreizlindernd, adstringierend, anregend, kühlend, entzündungshemmend, blutstillend, -reinigend und -bildend, antibakteriell und -oxidativ, reinigende Wirkung auf die Lymphe - Entschlackung, immunstärkend

Anwendung

Husten, Frühjahrskur, Asthma, Hautprobleme, Wunden, Insektenstichen, Rheuma, Gicht, hoher Cholesterin, Appetitlosigkeit, Arthritis

Tee

1 EL frisches Kraut mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen

Eignet sich als Getränk, für Waschungen bei Hautproblemen, Umschläge oder Bad.

Er lindert Entzündungen (z.B. bei Arthritis), reinigt das Blut, unterstützt den Stoffwechsel und wirkt entschlackend.

Umschläge mit dem Tee wirken kühlend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Frisches Kraut

Das frische Kraut kann zerstoßen oder zerrieben auf Insektenstiche oder Wunden gelegt werden.

Es kann zu Öl, Tinkturen oder Oxymel verarbeitet, und somit haltbar gemacht werden.

Die beste Anwendung ist aber immer noch es gleich roh zu essen. Klein geschnitten aufs Brot, in Kräuteraufstriche, in den Salat,... harmonisiert gut mit anderen Kräutern wie Gundermann, Schnittlauch,...

Gekocht kann die Vogelmiere zu allen Gemüsegerichten beigefügt werden.

Auch Kinder mögen den Geschmack!

CAVE

reduziert den Milchfluss bei stillenden Müttern! auch Schwangere sollten darauf verzichten aufgrund der enthaltenen Saponine nur in Maßen verzehren



„Hühnerdarm“