

# Gänseblümchen machen glücklich

*Bellis perennis*

Das zarte Gänseblümchen ist für den Einstieg in die Welt der essbaren Wildpflanzen ein überaus vorzeigbares und häufig vorkommendes Pflänzchen das fast jeder kennt. Im Mai bedecken mitunter hunderte watteweiße Gänseblümchen ganze Rasenflächen. Das macht sie trotz ihrer geringen Größe zu einem echten Hingucker. Durch das sehr freundliche Erscheinungsbild dieses Blümchens, besitzt es eine gewisse Anziehungskraft auf uns Menschen. Junge Mädchen binden Haarschmuck, Ketten und Armbänder aus den langgestielten Gänseblümchen. Andere pflücken eifrig kleine Sträußchen für Mama und Papa. Als würden sie intuitiv wissen, dass die zarten Pflänzchen glücklich machen und ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Vielleicht wird es deswegen auch seit langem als Liebesorakel genutzt. Dazu werden die weißen Blütenblätter gezupft und abwechselnd mit den Worten „er liebt mich, er liebt mich nicht.“ ausgezählt. Das schöne dabei ist, dass es so viele Blumen gibt, dass man immer wieder von vorne anfangen kann, wenn nicht das gewünschte Ergebnis heraus kommt ;)

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Schleimstoffe, Saponine, Kalzium, Eisen, Magnesium, Vitamin C Heilsame Fähigkeiten: schleimlösend, unterstützt das Abhusten und entkrampft, juckreizlindernd, stoffwechselanregend

Küche:

Blüten und Blätter können jederzeit gegessen werden. Sie schmecken als Beigabe zu Salaten, Pesto und Suppen. Die Blüten und Knospen machen sich sehr gut als essbare Deko auch auf grünen Soßen, Erdbeereis und grünen Smoothies. Besonders Kinder essen gern Butter- Marmelade- oder Quarkbrote mit selbst gesammelten Gänseblümchen. Sie sehen voll erblüht natürlich schöner aus, schmecken dann aber auch etwas bitterer, probier es aus. Die ausgezupften weißen Zungenblüten kannst du auch bsp. über aufgeschnittenes Obst rieseln. Außerdem bieten sich die kleinen Blüten zum Einfrieren als Eiswürfel für Sonnentees, Fruchtsäfte oder auch einfach in einem Glas Wasser an. Grundsätzlich solltest du immer mit kleinen Mengen Wildpflanzen beginnen und bei Bedarf und guter Verträglichkeit steigern.

Hustentee Rezept:

2 TL frische oder 1 TL getrocknete Blüten in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Der Tee kann als Kur für 3 Wochen und bis zu 3 mal am Tag getrunken werden und hilft besonders dann, wenn der Husten noch nicht zu fest sitzt. Außerdem kann er auch mit anderen schleimlösenden Kräutern wie Thymian und Lindenblüten zu gleichen Teilen gemischt werden.

Kindertee:

Als Kindertee eher die Hälfte der Gänseblümchenmenge verwenden oder einfach eine Prise Blümchen zum üblichen Tee dazumischen, Wickel für strapazierte Haut: Die Basis des Tees kann auch für Umschläge auf schlecht heilenden Wunden oder bei Hautausschlägen und Neurodermitis angewendet werden. Dazu ein Leinentuch mit der Flüssigkeit tränken, auswringen und auflegen. 3 mal täglich wiederholen.

Wiesenspflaster:

Bei Insektenstichen kannst du ein paar Blätter oder Blüten zwischen den Fingern zerreiben und direkt auf die betroffene Stelle legen. Evtl. mehrmals wiederholen Blattrosetten der Gänseblümchen Ende Februar.

Bestimmungsmerkmale:

Blätter eiförmig, wachsen jeweils mittig aus der Blattrosette heraus. Aus dieser Mitte sprießt zu gegebener Zeit auch die Blüte, die an einem aufrechtstehenden bis zu 15cm hohen Stängel sitzt. Die äußeren Blütenblätter sind weiß und sitzen an den gelborangen Blütenkörbchen. Der Blütenrand ist auf der Unterseite zuweilen pink gefärbt.

Standorte:

Regelmäßig geschnittene Grasflächen wie Wiesen, Rasen und Wegränder.

Blütezeit:

Hauptblütezeit im Frühling. Sammelzeit: Blätter, Blüten und Knospen kannst du fast das ganze Jahr über finden und essen. Hauptsaison für den Verzehr: Frühjahr und Sommer. Für den Teevorrat im Winter sammelst du die Blüten von Mai– Juli an sonnigen Tagen bis in die Mittagszeit. Genieße es!

*Gastbeitrag von Melanie Meyer*