

Tipp für Kids

Fastfood mit „Sternenkraut“

Nehmt eine Scheibe frisches Brot und streicht Butter und etwas Salz darauf.

Dann pflückt ihr eine Handvoll Vogelmiere (auch „Sternenkraut“ genannt). Bitte fragt vorher einen Erwachsenen, ob ihr da gerade das richtige Kraut pflückt.

Dann wascht und trocknet ihr das Kraut, hackt es und tut es direkt aufs Brot. Fertig! Fastfood kann auch sehr gesund (und lecker) sein!

Und hier etwas zum Nachlesen:

Das Märchen vom wundersamen Sternenkraut:

www.wilde-moehre.com/wundersame_sternenkraut.htm

Garten-Tipp

Durch ihren flach-kriechenden, teppichartigen Wuchs hat die Vogelmiere eine gute bodendeckende Wirkung. Sie hält den Boden feucht und schützt ihn zudem im Winter vor allzu starker Kälteeinwirkung sowie gegen Erosion.

Infolge der von mehreren Generationen laufend produzierten Samen, die auf frischer, nährstoffreicher Gartenerde gut und regelmäßig keimen, stehen beinahe ganzjährig frische und knackige Pflanzen zur Verfügung.

Zudem ist die Vogelmiere eine gute Kompostierungspflanze.

Übrigens

Der lateinische Gattungsname „Stellaria“ (stellaris = sternförmig) bezieht sich auf die sternartige Blütenkrone: Die fünf Blütenkronblätter sind jeweils tief gespalten, die Blüten sehen wie kleine weiße Sternchen aus. Zuweilen liest man daher auch vom „Sternenkraut“ (s.o.).

Pflanze des Monats November:

Gewöhnliche Vogelmiere *Stellaria media*



Hrsg.: Eva-Lorenz-Umweltstation, Neersen 2020

Text und Fotos: Dipl.-Biologin Pia Kambergs

Hinweise zu Heilwirkungen ersetzen nicht den Rat von Ärzten, Apothekern oder Heilpraktiker*innen. Keine Haftung für unsachgemäße Anwendung der vorgestellten Behandlungs- und Zubereitungsmethoden oder durch falsche Nutzung der Wildpflanzen. keine Übernahme der Verantwortung für medizinische Forderungen.

Quellen (Auswahl): COUPLAN, F. (1998): Wildpflanzen für die Küche; DÜLL R. & H. KUTZELNIGG (2005): Botanisch-ökologisches Exkursionstaschenbuch; FLEISCHHAUER, ST. G., GUTHMANN, J. & R. SPIEGELBERGER (2007): Essbare Wildpflanzen - 200 Arten bestimmen und verwenden; KLEMME, B. & D. HOLTERMANN (1997): Delikatessen am Wegesrand - Unkräuter zum Genießen; STRAUB, M. (2010): Natur& Genuss. Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen bestimmen, sammeln und zubereiten; verschiedene Internetquellen, z.B. <https://www.kraeuter-buch.de>.

„Ob reich, ob arm,
esst Hühnerdarm!“

Die **Gewöhnliche Vogelmiere** gehört zu den Nelkengewächsen (*Caryophyllaceae*). Sie kommt ursprünglich aus Europa, ist aber inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet, also ein echter Kosmopolit.

Ihre Vorkommen sind nährstoffreiche Standorte, wie Äcker, Gärten, lückige Ruderalstellen und Brachland, gerne auch Blumentöpfe und -beete!

Sie gilt als Kennart der Wildkrautgesellschaften nährstoffreicher Äcker und ist daher auch als Zeigerart geeignet (Stickstoff- und Überdüngungszeiger).

Die Vogelmiere ist ein zumeist einjähriger (selten zweijähriger) Flachwurzler. Sie weist keine Blüh- und Wachstumsperiodizität auf, d.h. pro Jahr sind mehrere Generationen möglich. Selbst im Winter kann man sie blühen sehen!

Erkennbar ist sie an ihrem stets frischen, hellen Grün, den fünf tief gespaltenen, weißen Blütenkronblättern (die kürzer oder höchstens so lang sind wie die Kelchblätter), den violetten Staubbeuteln und der markanten Haarleiste am Stängel. Die Blätter stehen sich jeweils zu zweit gegenüber.

„Hühnermiere“ wird sie gelegentlich auch genannt, weil sowohl das Kraut als auch die winzig kleinen Samen sehr gerne von Vögeln, insbesondere Hühnern, gefressen werden. Reißt man den Stängel vorsichtig auseinander, bleiben in der Mitte die zentralen Leitbündel wie ein darmartiger Strang stehen. Daher wird die Vogelmiere auch „Hühnerdarm“ genannt.

Auch für die menschliche Ernährung ist die Vogelmiere etwas sehr Besonderes, denn sie ist leicht zugänglich, häufig und selbst im Winter erntefrisch!

Sie zeichnet sich durch einen mild-würzigen Geschmack aus, der an junge Maiskolben, junge Erbsen oder auch an bisschen an Kopfsalat erinnert - allerdings hat sie doppelt so viel Calcium, dreimal soviel Kalium und siebenmal soviel Eisen wie dieser. Zudem ist reich an Vitaminen (Vitamin A, B und C).



Als Heilpflanze kann sie aufgrund verschiedenster Wirkstoffe, z.B. schleimlösender Saponine und entzündungshemmender Aucubine, eingesetzt werden - so etwa gegen Husten oder unterstützend bei rheumatischen Beschwerden. Zudem ist sie verdauungsfördernd.

Blütenbesucher: Insektenbesuch eher spärlich (Hautflügler, Zweiflügler und Blasenfüße); v.a. Selbstbestäubung durch Hinabkrümmen der Staubblätter auf die Narbe

Ausbreitung: Selbstausstreuer, Ameisenausbreitung, Ausbreitung durch den Menschen (z.B. durch Tritt, Erdbebewegungen).

Verwendung

Das gesamte Kraut roh zu Kräuterbutter, -quark oder -frischkäse, zu Pesto (einzeln oder gemischt mit Giersch und Brennessel) oder gehackt aufs Butterbrot.

Blätter oder die im Ganzen (ohne Würzelchen) geernteten und dann kleingeschnittenen Triebe zu Salaten. Aufgrund des milden Geschmackes besonders gut mischbar mit leicht bitteren Salaten wie Radicchio, was auch optisch viel her macht, da sich das strahlend frische Grün der Vogelmiere sehr gut macht mit dem Violett-Weiß der Salatblätter.

Frischekick, zudem Stärkung des Immunsystems (nicht nur) im Winter: Vogelmiere mit Apfel oder Banane mischen und zu einem Smoothie pürieren.

Gedünstet, wie Spinat zubereitet, als Gemüsebeilage. Lecker zum Beispiel zu Polenta, wobei man die beim Dünsten anfallende Brühe auch noch für die Zubereitung der Polenta verwenden kann.

Verwechslung/Ähnliche Arten

Ähnlich ist der roh leicht giftige Acker-Gauchheil (*Anagallis arvensis*). Er hat hellrote oder - auf kalkhaltigen Böden - azurblaue Blüten. Vom Habitus fast zum Verwechseln ähnlich ist die Dreinervige Nabelmiere (*Moehringia trinerva*). Sie blüht weiß, hat aber nicht die auffallende Haarleiste, die die Vogelmiere kennzeichnet, sondern einen anliegend behaarten Stängel. Zudem sind die Blätter dreinervig.

Rezepte

Grüne Brötchen

500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1/2 Teelöffel Salz
100 g Butter
1/4 Liter Milch oder Buttermilch
2 Handvoll Vogelmiere

Mehl, Salz und Backpulver vermischen, Fett in Flöckchen darüber geben.

Vogelmiere waschen, trocknen und grob hacken. Mit der Milch pürieren. Grüne Milch zu den übrigen Zutaten geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten (Je nach Konsistenz ggf. Milch oder Mehl nachgeben). Ca. 20 Brötchen formen, einschneiden. Im vorgeheizten Ofen auf einem ungefetteten Blech bei 220° C ca. 20 - 25 min backen.

Märchen, Mythen, Minnesang

Neunstärke-Suppe - hex, hex, hex

Mit der Neunstärke-Suppe galt es bereits bei den Kelten und Germanen den Winter zu vertreiben. Daher kamen 3 x 3 Kräuter in die Suppe. Diese waren nicht festgelegt, sondern es kam je nach Region und Jahresverlauf in den Topf, was im Frühjahr als Erstes frisch zur Verfügung stand. Da sie quasi ganzjährig zu ernten ist, wird auch die Vogelmiere häufig als Bestandteil der Neunstärke-Suppe angegeben.

Interessante Analogie: In Japan zählt die Pflanze zu den sieben Wildkräutern, die zum traditionellen Frühlingsreis gereicht werden!