

Vitaminbombe Gänseblümchen

Ideal in den Speiseplan zu integrieren – Korbblütler gilt auch als Glücksbringer

Von Sandra Semmelmayr

Leider führt es ein ziemlich unscheinbares Dasein, denn dem Gänseblümchen wird häufig wenig Beachtung geschenkt. Wüsste man jedoch, über welche gesundheitlichen Wunderwaffen der Korbblütler verfügt, wäre sein „Schattendasein“ schnell beendet. „Alle Pflanzen und Unkräuter, die im Frühling entstehen, haben besonders viele Vitamine, um den Mangel, der noch vom Winter herrührt, auszugleichen. Man kann mit Recht sagen, dass Gänseblümchen wahre Vitaminbomben sind“, erklärt Margarete Vogl, geprüfte Gesundheitsberaterin und Kräuterpädagogin aus Tiefenbach im Landkreis Passau.

Blüten sind auch zur Frühjahrskur ideal

„Gänseblümchen haben nicht nur viel Vitamin C und Mineralstoffe, sondern auch viele Gerbstoffe und Bitterstoffe, die den Stoffwechsel zur Ausscheidung anregen und auf diese Weise bei einer Frühjahrskur helfen können“, weiß Margarete Vogl und fügt hinzu, dass die Korbblütler übrigens auch gut schmecken. Nicht zuletzt sagt man ihnen eine besondere Heilwirkung bei Gicht, Rheuma, Blasenbeschwerden und Hautproblemen nach.

Wie die Tiefenbacherin weiter ausführt, riet schon der berühmte Kräuterpfarrer Weidinger, bei Frühjahrsmüdigkeit auf die blutreinigende Fähigkeit des Gänseblümchens zu setzen und die kleingehackten Blüten sowie Stän-



Alle Pflanzen, die im Frühling blühen, vor allem aber das Gänseblümchen, haben besonders viele Vitamine, um den Mangel, der im Winter entstand, auszugleichen. – Fotos: gms/Semmelmayr

gel einige Wochen lang täglich in den Salat zu mischen.

Eines sollte allerdings klar sein: Voraussetzung ist, dass man die Gänseblümchen nicht von chemisch gedüngten Wiesen pflückt und auch auf Exemplare, die direkt an viel befahrenen Straßen wachsen, verzichtet. „Da allerdings fast jeder im Garten den Korbblütler stehen hat, lässt er sich einfach in

den täglichen Speiseplan integrieren. Außerdem kann man beim Gänseblümchen alles verwenden, Stängel, Blätter und Blüte oder Knospen“, so Margarete Vogl, die richtig ins Schwärmen gerät, wie vielseitig das Gänseblümchen ist. So kann man zum Beispiel ein Getränk draus machen, indem man die Blumen in den Entsafter steckt und sie als Frischsaft mit Honig gesüßt trinkt, oder einen Heiltee her-



Margarete Vogl hat viele Tipps parat, wie sich Gänseblümchen in der Küche einsetzen lassen.

stellen. Dabei nimmt man zwei Teelöffel Blüten, gießt einen Viertelliter heißes Wasser darüber, lässt das Ganze zehn Minuten ziehen und trinkt es zwei mal täglich vier Wochen lang als Kur. „Man kann aus Gänseblümchen sogar Kapern machen, indem man sie über Nacht in Salzwasser einlegt, sie dann abseigt, spült und in Essig legt. Lässt man sie dann zwei Wochen auf diese Weise ziehen, hat man wunderbare Kapern.“

Besonders gesund und zugleich sehr schmackhaft ist ein Gänseblümchen-Frischkäse: Dazu würzt man den Frischkäse mit Zitronensaft, Kräutersalz und einer Handvoll Blüten, Knospen und Blätter, rührt drei Esslöffel gekeimtes Getreide dazu und verfeinert das Ganze am Schluss noch mit einem geriebenen Apfel.

Und noch einen Tipp hat Margarete Vogl parat: „Das Gänseblümchen ist nicht nur ein Symbol für Fruchtbarkeit und Neubeginn, es soll neben der Gesundheit auch Glück bringen. Wer die ersten drei Gänseblümchen, die er im neuen Jahr sieht, isst, der bleibt das ganze Jahr über gesund und glücklich, heißt es.