

# Gänseblümchen (bellis perennis)



## Pflanzenporträt

Das Gänseblümchen gehört zur Familie der Korbblütler.

Der Name bedeutet „die schöne Ausdauernde“. Weil sie, abgesehen von einer geschlossenen Schneedecke auch im Winter blüht. Einige werden den Namen mit Globuli in Verbindung bringen.

## Aussehen/Wuchs/Vorkommen

Ich glaube jeder hat sofort ein Bild vor Augen wenn die Sprache von Gänseblümchen ist. Die Pflanze bildet eine Blattrosette, aus der wächst ein Stängel, auf dem Stängel ist eine Blüte. In der Mitte gelb und außen rundum die weißen Blütenblätter. Die Blattrosette sieht dem Feldsalat sehr ähnlich. Gänseblümchenblätter sind leicht gezahnt und behaart.

Das Gänseblümchen bevorzugt sonnige, nährstoffreiche Standorte auf gemähten Wiesen und Rasenfläche.

Nach dem Rasen mähen ist sie die erste Blüte die sich wieder zeigt.

## Verwechslungsgefahr

keine

## Inhaltstoffe

- \*reich an Mineralstoffen
- \*enthält viel Vitamin C
- \*Eiweiß
- \*Gerb- und Bitterstoffe

## Heilwirkung

- \*blutreinigend
- \*entwässernd
- \*stoffwechselanregend

## Sammeln und Verwenden

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| Blüten:                       | aufs Butterbrot, als Dekoration auf Suppen und Salaten, als Happen zwischendurch, in Eiswürfel gefroren als Getränkzugabe |
| Blätter bzw.<br>Blattrosette: | Zugabe in Salaten und Smoothie  |
| Knospen:                      | als falsche Kapern in Öl eingelegt  |

Kostprobe von Blüten und Blattrosette, Eiswürfelblume

## **Besonderheiten**

Das Gänseblümchen ist eine klassische Kinderpflanze.

Ich glaube jeder hat sich schon einen Haarkranz gebastelt. Das Herstellen eines solchen Kranzes erfordert Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Man muss zur Ruhe kommen denn mit Hektik gelingen die kleinen Schlitzle in die Stiele kaum.

Das Gänseblümchen hat außerdem eine sonnige Ausstrahlung; es scheint fast so als lächelt es einem an.

Nach einer Legende aus den Alpen ist das Gänseblümchen entstanden weil Maria auf ihrer Flucht nach Ägypten bitterlich weinte.

Besonders heilkräftig soll das Kräutlein sein, wenn die Strahlblüten außen rötlich schimmern - dann nämlich wurden sie von Jesus persönlich geküsst.



**Maria Wolf, EKP-Leiterin, zert. Fachberaterin für essbare Wildpflanzen, Ergoldsbach aus den Online-Angeboten des CBW Landshut**