

## Gänseblümchen – *Bellis perennis* L.

Das Gänseblümchen, das ursprünglich nur in Europa wuchs, ist **weltweit vom Menschen verbreitet** worden. Es ist uns von Kindesbeinen an vertraut; mancher erinnert sich daran, Kränze aus den Blüten geflochten zu haben.

### Das Gänseblümchen: lecker...

Haben Sie schon einmal versucht, Ihren Salat mit Gänseblümchen zu bereichern?

Die **jungen Blätter schmecken nussig** und die **Blütenköpfe** ergeben eine **hübsche, essbare Dekoration**.

Aber: Auf das Maß kommt es an! In zu großen Mengen kann das Gänseblümchen giftig wirken.

Man kann die inhaltsreiche Delikatesse fast das ganze Jahr über finden.

Und hier nun ein Rezept für **Falsche Kapern**:

#### Zutaten

- 2 Hand voll Gänseblümchenknospen
- ½ l Salzwasser
- ½ l Essig

#### Zubereitung

Die Knospen werden gewaschen, in Salzwasser aufgekocht und abgetropft. In einem Einmachglas werden sie mit kochendem Essig übergossen: Nach einigen Tagen wird der Essig abgeseiht, erneut aufgekocht und wieder zu den Knospen gegeben.

Kühl und dunkel lagern. Nach ca. zwei Wochen kann man die falschen Kapern probieren. Sie passen gut zu würzigen Salaten mit Schafkäse.

### ...und gesund!

Für **arzneiliche Zwecke** wird die ganze blühende Pflanze im Frühjahr (bester Termin ist um Johanni, 24. Juni) gesammelt und luftgetrocknet. Schon von den Germanen wurde das Gänseblümchen als Heilpflanze genutzt.

Alle Pflanzenteile enthalten die medizinisch wirksamen Stoffe, wie Gerbstoffe, Saponine (die in Wasser seifenartige Lösungen bilden), Säuren und ätherisches Öl.



Blühendes Gänseblümchen

Gänseblümchentee wirkt **reizlindernd und erleichtert das Abhusten**. Er kann auch zur **Blutreinigung und Anregung des Gesamtstoffwechsels** während der Frühjahrskur genutzt werden. Ein Umschlag mit Gänseblümchenessenz hilft bei **Prellungen, Verstauchungen und Muskelschmerzen**. Dies ist auch die Hauptanwendung in der Homöopathie, wo „*Bellis perennis*“ einen festen Platz hat gegen Verletzungen, Quetschungen, Verrenkungen und Schmerzen bei **Muskel- und Gelenkrheumatismus**.

### Die ausdauernde Schöne

Der Gattungsname des Gänseblümchens kommt aus dem Lateinischen: *bellus* = schön. Der Artnamen *perennis* bedeutet *ausdauernd*. In der Tat ist unser Gänseblümchen eine Staude, also mehrjährig – im Gegensatz zur mediterranen *Bellis annua*.

Abends und bei bedecktem Wetter schließt das Gänseblümchen seine Blütenköpfe.

Text: Heike Wiese