

Gänseblümchen (Bellis perennis)

Maßliebchen, Tausendschön, Marienblümlein
Familie der Korbblütler

Wie erkenne ich das Gänseblümchen?

Das Gänseblümchen bildet am Boden eine Blattrosette, die länglich-eiförmigen Blätter liegen ziemlich flach am Boden. Die unterschiedlich behaarten Stängel tragen immer nur ein Blütenköpfchen. Entlang des Stiels wachsen keine Blätter! Die Blütenköpfchen bestehen aus gelben Röhrenblüten umrandet von weißen Zungenblüten, die sich manchmal in kalten Nächten rosa färben. Das Gänseblümchen wird bis zu 15cm hoch.



Was gibt es Wissenswertes über das Gänseblümchen zu erzählen?

Das Gänseblümchen ist auch ein guter Wetter-Zeiger, denn bei Regen bleiben die Blüten geschlossen. Das Gänseblümchen blüht das ganze Jahr über, kann sogar Frost bis unter -10°C gut überstehen und streckt sein weißes Köpfchen sobald es nur wenig wärmer wird der Sonne wieder entgegen.

Die ersten drei Gänseblümchen, die man im Frühling findet nur mit dem Mund (ohne Hilfe der Hände) vom Boden weg essen gibt Kraft, Gesundheit und Glück!

Was nehme ich von dem Gänseblümchen?

Die Knospen, Blüten und Blätter, aber auch Stängel und Wurzeln können genutzt werden.

Naturheilkunde

Das Gänseblümchen wird auch „Arnika der Kinder genannt“. Es löst sanft den Schleim bei Husten, kühlt blaue Flecke, hilft bei Schürfwunden und mildert Juckreiz. Es gibt noch viele weitere Einsatzmöglichkeiten: zur Blutreinigung, zur Appetitanregung, als Magen-, Galle- und Lebermittel, zum Hustenlösen, gegen Fieber und Entzündungen, bei Schwindel, Kopfschmerz und Schlaflosigkeit, sowie bei Menstruationsbeschwerden und Ausbleiben der monatlichen Regel. Äußerlich zur Behandlung von Verletzungen, Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, schlecht heilenden Wunden, Furunkeln und Hautausschlägen.

Rezepte:

Gänseblümchen Smoothie

Eine Orange, eine halbe Grapefruit, Saft einer halben Zitrone, ein Viertel Apfel, einen Teelöffel Honig und eine Handvoll Gänseblümchenblätter und -blüten mit ein wenig Wasser im Mixer zu einem Smoothie bereiten, mit einer Blüte garnieren.

Gänseblümchen Kapern

2 Handvoll geschlossene Blütenknospen vom Gänseblümchen (Löwenzahn, Bärlauch)

1 Knoblauchzehe

100 ml Weißweinessig

100 ml Weißwein

1 TL Salz



1. Blütenknospen verlesen, waschen und trocken tupfen. Knoblauch samt Schale mit einem Messer andrücken.
2. Essig, Wein und 100 ml Wasser in einen Topf geben, mit Knoblauch und Salz einmal aufkochen. Knospen zugeben und ungefähr 2 Minuten mitkochen.
3. Gesamten Sud in ein sauberes Glas füllen. Glas fest verschließen, umdrehen und auf dem Deckel auskühlen lassen. Die falschen Kapern mindestens 2-3 Wochen ruhen lassen, dann schmecken sie am besten.

Gänseblümchen zum Essen

Das Gänseblümchen eignet sich auch hervorragend als hübsche Beilage im Salat, im Kräuterquark oder in der Blumen-Kräuter-Butter.

Gänseblümchen-Lippenpflege

50 g Gänseblümchen-Öl

Für das Öl wird ein Drittel von einem kleinen Marmeladenglas mit Gänseblümchen befüllt und mit einem guten Öl aufgefüllt. Das Ganze wird 3 Wochen an einem hellen Ort, aber nicht in der direkten Sonne ausgezogen – jeden Tag schütteln und dann abseihen.

5 g Bienenwachs

Die beiden Zutaten vorsichtig im Wasserbad miteinander verschmelzen. Wer möchte kann 3 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Lavendel oder Rose) hinzufügen. In Tiegel abfüllen und erkalten lassen.

Fotos Evi Hajek



Wald- & Kräuterpädagogin

Elternbegleiterin

Am Hanauerstein 3a

83471 Schönau am Königssee

Telefon 08652-657698

info@kraeuterundwald-zeit.de | www.kraeuterundwald-zeit.de