

Vogelmiere

In fast allen kultivierten (Gemüse-) Gärten wächst eine kleine, unscheinbare, ungeliebte, völlig unterschätzte Wildpflanze. Sie legt sich wie eine schützende Decke über nackte, lockere Erde. Damit verhindert sie Austrocknung und Überhitzung genau so wie Abschwemmen und Wegblasen von fruchtbarer Erde. Sie zeigt der Gärtnerin/dem Gärtner durch ihre Anwesenheit, dass es dem Boden gut geht, dass Bodenleben und Bodenstruktur sich in guter Balance befinden. Sie trägt hier zu Lande meist den wenig schmeichelhaften Namen



"Hühnerdarm" - interessanterweise wissen nämlich zumindest alle Hühner- und Vogelhalter, dass das Kraut für Vögel äußerst gesundheitsförderlich ist.

Wir Menschen sind zwar manchmal auch komische Vögel, kommen aber so im allgemeinen selten auf die Idee, dass Vogelmiere eine wunderbare Pflanze für uns ist: äußerst nahrhaft (sehr viel Vitamin C, Chlorophyll, Mineralstoffe und Spurenelemente), wunderbar reinigend, kühlend, Feuchtigkeit und Schleim regulierend. Sie wirkt in den Zellen und zwischen den Zellen wie ein Waschmittel, das schmierige, verstopfende Beläge entfernt. Alle Membranen, also Zellwände, Gefäßwände und Schleimhäute (Atemwege, Verdauungstrakt und Harnwege) werden gereinigt und können dadurch ihre Funktion besser erfüllen. Gleichzeitig werden die Zellen von diesem "Putzmittel" dabei - sozusagen in einem Aufwasch - mit besonders vielen Nährstoffen versorgt.

Was tun wir jetzt am besten mit der Vogelmiere?

Also, im Garten jedenfalls nicht einfach ausrupfen sondern als Decke für den Boden und als Speise für uns so lange wachsen lassen, bis wir den Platz im Beet für andere Pflanzen brauchen.

Naja, und natürlich essen: am besten frisch, geschnitten in Salate, über Gemüse und Getreidegerichte, als Pesto, in Aufstrichen, in Frühlingskräutersuppen (erst ganz zuletzt klein geschnitten in die fertige Suppe), in Smoothies...

In diesen ersten Frühlingswochen schmeckt Vogelmiere besonders gut und ist auch besonders kräftig. Der Geschmack ist ziemlich neutral, erinnert am ehesten an jungen Mais oder kleine, frische grüne Erbsen.

Wir können uns einen kleinen Vorrat anlegen in getrockneter Form für Tee - ist aber nur die zweitbeste Form. Eine Frischpflanzentinktur mit Ansatzkorn (die man dann bei Bedarf tropfenweise in Wasser zu sich nimmt, so ca. 15-90 Tr. über den Tag verteilt) oder auch ein Vogelmierenessig sind die besseren Möglichkeiten.

Auch ein Vogelmierenöl bzw. eine Salbe kann man herstellen, die sich wunderbar bei allen heißen Problemen auf der Haut bewähren: Insektenstiche, diverse Ausschläge, wunde Stellen und Vieles mehr.

Wenn Du über diese Zubereitungen mehr wissen möchtest, damit Du sie für Dich selbst herstellen kannst, komm doch einmal zur monatlichen Kräuterapotheke oder in einen der anderen Kräuterkurse bei uns im Bildungszentrum der Lebenswerkstätten Stainz (siehe Veranstaltungskalender)!