

Die Vogelmiere - Stellaria media



Erkennungsmerkmale:

Die kleinen Blüten sind sternförmig und besitzen fünf weiße Kronblätter, tief eingeschnitten den Eindruck erweckend sie würden zehn statt fünf weiße Kronblätter besitzen. Der Stängel ist rund und deutlich einseitig behaart.

Alte Volksnamen

Hühnerdarm
Mäusedarm
Sternenkraut
Hunds Darm
Hennendarm

Mein Tipp:

Das leicht nussige oder nach Erbsen schmeckende Wildgemüse sollte am Besten roh gegessen werden. Versucht doch das zarte „Grün“ einmal in einem Aufstrich oder Tipp zu verwenden oder auf einem Butterbrot.

Wirkung in der Volksheilkunde:
Schleimlösend
Reizlindernd
Antiviral
Harttreibend
entgiftend

Wissenswertes:

Von bekannten Wildkräuterexperten - aus guter Literatur (Fleischhauer) wissen

wir das die Vogelmiere fast doppelt so viel Kalium und Magnesium und sechs mal so viel Eisen wie ein Kopfsalat enthalten soll. Dazu noch sehr viel Vitamin A und C.

Wenn man dies liest, sollte man sich wirklich überlegen die Vogelmiere vor allem im Frühling hin und wieder in unsere Ernährung mit einzubauen.



Schnelles einfaches Rezept:

Gut für trockene Haut

100 Gramm Kokosöl oder Sheabutter mit 25 Gramm frischer, klein geschnittener Vogelmiere in einem

Wasserbad langsam erwärmen.

Bei geringer Hitze für 2-3 Stunden ziehen lassen, es sollte nicht zu warm werden, immer wieder umrühren.

Vom Herd nehmen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag nochmals erwärmen bis das Kokosöl/ Butter...

geschmolzen ist. Dann durch ein feines Sieb gießen.

In ein saubere Glas füllen und erkalten lassen. Bei Bedarf auf die Haut auftragen.

„ Wo die Miere wächst, das Land gut ist“

So heißt es in einem alten Spruch....

Sie ist also eine Pflanze welche uns zeigt, wo der Boden gut und nährstoffreich ist.

Deshalb ist sie auch oft in Gartenbeeten zu finden.