

Die Vogelmiere – Vitamin- und Mineralstofflieferant Suppe aus neun Kräutern

(rr) Wer gerne heimische Wildkräuter für die Küche entdecken möchte, aber noch zögert, sollte mit der Vogelmiere beginnen. Das kleine Nelkengewächs *Stellaria media* wächst



in jedem Garten und kann fast ganzjährig geerntet werden. Für viele Gärtner ist die Vogelmiere mit ihrem unbändigen Wachstum ein Albtraum. Wie bei den meisten Wildkräutern wird sie mit viel Arbeit und Mühe aus dem Hausgarten verbannt. Schon Paracelsus hat die Antwort auf die „Unkräuter“ gegeben: Die Kräuter, die wir zu unserem Wohl benötigen, wachsen und blühen vor der Haustür. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, denn die Vogelmiere ist ein wahrer Gesundbrunnen. Sie ist reich an Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und den Vitaminen A und C und enthält zudem das wertvolle Antioxidans Selen. Weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe sind Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, Kieselsäure und basenbildende Mi-

neralien. Die Vogelmiere stärkt das Immunsystem, sie enthält Gamma-Linolensäure, die wir aus dem Nachtkerzenöl kennen, und wirkt entzündungshemmend. In der Volksheilkunde

ist die Vogelmiere als Mittel gegen Husten, Asthma und Lungenleiden bekannt. Sie kräftigt und reinigt den ganzen Organismus, ist schmerzlindernd und verdauungsfördernd. Die Liste der Heilwirkungen ist lange nicht komplett, und daher sollte man diesen Tausendsassa im Garten dulden.

Man kann das ganze Kraut büschelweise mit Stängel, Blatt und Blüte unter alle Rohkost-Salate mischen. Wer dies einmal getan hat, wird es immer wieder tun und den mildwürzigen Geschmack genießen. Es bedarf keiner aufwendigen Rezepte, Vogelmiere kommt in die Kräuterbutter, den Kräuterquark, ins Gemüse usw. Man kann einen Tee aus ihr zubereiten und kann sie pur auf ein Butterbrot geben.

Neunerlei-Kräuter-Suppe

1-2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 2 TL Mehl, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Sahne, 9 Kräuter, je Sorte eine Handvoll, wie z.B. Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Gundermann, Guter Heinrich, Kerbel, Kresse, Liebstöckel, Petersilie, Rauke, Sauerampfer, Schafgarbe, Spitzwegerich, Taubnessel und Vogelmiere.

Fein gewürfelte Zwiebeln in Butter andünsten, mit Mehl bestäuben, hell anschwitzen lassen, mit Brühe aufgießen. Die gewaschenen und fein gewiegten Kräuter hinzugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen, mit Gewürzen und Sahne abschmecken. Mit Knoblauch kann je nach Geschmack die Suppe noch abgerundet werden.



Guten Appetit wünscht Ihr Kögel-Willms-Heilpflanzengarten