

Sonniger Begleiter im Gras

Ich wachse fast auf jeder Wiese. Dafür brauchst du gar nichts zu tun: du musst mich nicht pflanzen, du brauchst mich nicht zu gießen, ich bin einfach da. Jeden Frühling strecke ich mein Köpfchen zwischen den Grashalmen hervor und schaue in den Himmel mit meinem sonnengelben Blütenkörbchen und vielen länglichen weißen Blüten.

Empfindlich bin ich nicht. Manchmal mache ich nämlich Bekanntschaft mit einem Rasenmäher oder einem Fuß. Das ist für mich aber kein Problem. Wenig später richte ich mich wieder auf und strahle sonnig wie vorher. Deshalb werde ich auch gerne gepflückt. Manche binden kleine Kränzchen aus mir oder zupfen meine Blüten einzeln aus. Auch das ist für mich kein Problem – denn von uns gibt es ganz viele. Und wir freuen uns, wenn ihr uns gern habt.

Und ich kann noch mehr...

-  Ich bin eine Heilpflanze
-  Ich habe viel Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium
-  Bei Erkältungen kann ich helfen, dass du schneller gesund wirst
-  Mein Saft hilft gegen kleine Verletzungen, deshalb nennt man mich auch die „kleine Schwester der Arnika“
-  Ich war im Jahr 2017 die Heilpflanze des Jahres

Probier mich...

Probier mal ein paar meiner Blüten im Salat. Die sehen nicht nur schön aus, sondern sind auch gesund. Probiere auch meine Knospen – kurz bevor ich meine Blüte öffne. Die schmecken nussig und sind fein im Salat oder auch im Kräuterquark.

Thurid Leinich, Kneipp-Bund

Ich bin... das Gänseblümchen

