



Das Gänseblümchen

Bellis perennis (lat.)

= die ewig Schöne



Eine alte Weisheit sagt:

„Hat man sieben Gänseblümchen unter den Füßen, ist der Frühling da!“.

„Sonnenaug“ wird die Blume genannt, denn mit ihrem goldgelben Herzen, umrahmt von den weißen Strahlen, leuchtet sie wie eine kleine Sonne. Und ihr Köpfchen blickt den ganzen Tag dem jetzt wärmer werdenden Sonnenlicht nach, die Blütenblättchen schließen sich nachts und bei Regen öffnen sie sich gar nicht erst. Die unscheinbar wirkende Pflanze ist widerstandsfähig, tapfer und klug: Wird unsanft auf sie getreten, richtet sie sich schnell wieder auf. Wird der Rasen gemäht, ist sie zügig wieder da. Aber sie wächst kleiner weiter, hat gelernt. Ihre Botschaft ist: „Blick' dem Leben voller Zuversicht, Optimismus und Mut entgegen. Fühl dich nicht klein und schwach. Schau fröhlich und vertrauensvoll die Sonne an.“



Schöne Ketten und Haarkränze lassen sich aus den Blumen basteln. In der Blumensprache symbolisiert das Bellis perennis die kindliche Unschuld und Reinheit.

Ihr Kinder habt bestimmt schon mal ein Gänseblümchen gegessen. Das ist ungefährlich – aber achtet unbedingt auf den Ort, wo Ihr es pflückt; nie eins vom schmutzigen Straßenrand essen! Dann ist die Pflanze sogar gesund. Sie regt den Stoffwechsel an, enthält viel Vitamin C, Mineralstoffe und einiges mehr. Man sollte Blumen mit offenen Blüten nehmen und am besten mittags pflücken. Dann sind die ätherischen Öle in allen Teilen der Pflanze entfaltet.

Die Volksheilkunde empfiehlt das Korbblütengewächs in der natürlichen Notfall-Apotheke. Ihre Gerbstoffe sollen bei Insektenstichen entzündungshemmend wirken: Dazu die ganze Pflanze zu Brei verreiben und auf den Stich streichen, nie in eine offene Wunde. Auch Hustentee lässt sich mit dem Wildkraut zubereiten: Für 1 Tasse Tee benötigt man ca. 1 EL frische oder ½ – 1 EL getrocknete Gänseblümchen und -blätter. Die mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Gut schmeckt der Tee mit Honig.

Auf einem gesunden Mittagstisch sind Gänseblümchen eine schöne Dekoration, die mitgegessen werden kann. Lecker sind Gurkentaler. Dafür schneidet man eine Gurke in nicht zu dünne Streifen, legt sie flach auf einen Teller. Wer mag, streicht Joghurt oder Quark darauf. Die Stücke garniert man mit Gänseblümchen und anderen essbaren Blüten und Küchenkräutern, z.B. dem gelben Löwenzahn und lila Veilchenblüten. So wird es schön bunt. Als Gemüse schmeckt die ganze Pflanze gut zusammen z.B. mit Möhren oder Spinat. In einen frischen Salat kann man Blättchen, Knospen und Blüten mischen.



Gefördert durch:



Ein unbekannter Verfasser hat für die kleine Sonne ein Gedicht geschrieben:

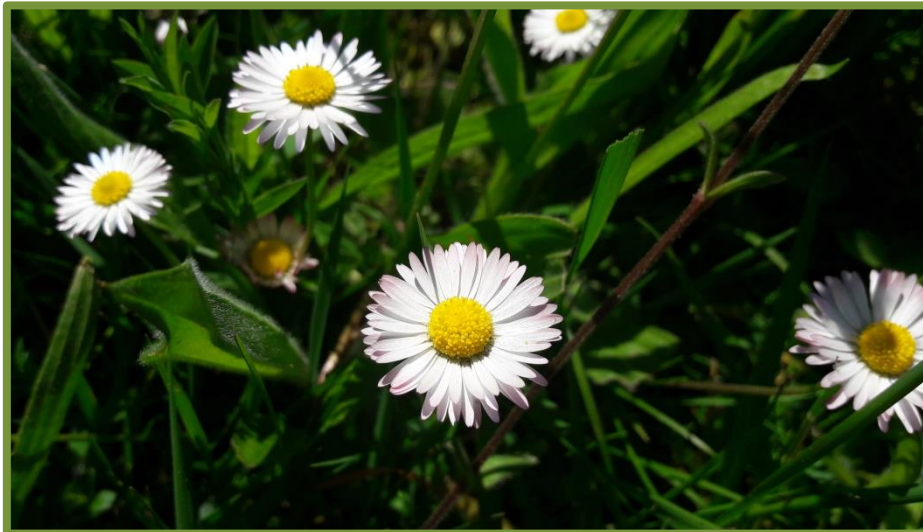
Gänseblümchen Penelope

schläft mittendrin im grünen Klee.
Und wenn die Sonne morgens lacht,
steht sie da in weißer Pracht.
Der Wind weht durch ihr Blumenkleid,

sie tanzt im Gras mit Leichtigkeit.
Am Abend geht sie dann zur Ruh,

schließt ihre Blütenblätter zu.
Gänseblümchen Penelope

schläft mittendrin im grünen Klee.



Von Hans Christian Andersen stammt das Märchen „Gänseblümchen“. Es handelt von der Einfachheit, Demut und dem Feingefühl der kleinen Blumen.

Idee und Text : Anette Stähler

Bilder: Katharina Funke

Gefördert durch: