

Die Vogelmiere *Stellaria media*

Die Vogelmiere (auch bekannt als „Hühnerdarm“) bietet sich in erster Linie als nahezu ganzjähriges Wildgemüse an, denn man kann aus dem frischen Kraut Salat, Kräuteraufstrich und Suppe zubereiten. Der Geschmack erinnert an junge Maiskolben.



Dank ihrer Vitamine, Mineralien und der Saponine gibt sie neue Lebenskraft und hilft gegen vielerlei Mangelerscheinungen, z.B. Frühjahrsmüdigkeit. Sie wirkt harntreibend und regt den Stoffwechsel an, **sodass man sie auch bei Schlankheitskuren und gegen Stoffwechselerkrankungen** wie beispielsweise Rheuma und Gicht essen kann. Auch die Verdauung wird durch den Genuss der Vogelmiere angeregt.

Inhaltsstoffe: Vitamine, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien, Oxalsäure, Schleim, Zink, ätherische Öle

Sammelzeit: Ganzjährig, besonders Frühjahr und Sommer

Viel Spaß beim Sammeln wünscht

Sabine Zimmerl, Dipl. Kräuterpädagogin!