

Vogelmiere (*Stellaria media*)



Blüte der Vogelmiere

Die Vogelmiere gilt als Kulturbegleiter der Menschen seit der Jungsteinzeit und somit als Urpflanze. Ihr Gattungsname *Stellaria* bezieht sich durch die Blütenform auf *stella* (lat. Stern). Die deutsche Bezeichnung *Miere* ist von der Herkunft unbekannt, jedoch läßt die Bezeichnung *Vogelmiere* den Hinweis auf die Beliebtheit als Vogelfutter zu.

Die einjährige Pflanze gilt bei Gartenbesitzern als Unkraut, weil sie besonders üppig auf bearbeiteten Flächen wächst und sie nach kurzer Zeit wie ein Teppich bedeckt. Dabei ist sie eigentlich ein Labsal für den aufgerissenen, nackten Boden und verhindert die Erosion der Erde. Man kann sie als lebendige Mulchschicht betrachten.

Die Stengel der Vogelmiere werden bis zu 40 cm lang und liegen weitgehend auf dem Boden.

Dort, wo sie die Erde berühren, bilden sie kleine Zusatzwurzeln

Da die Vogelmiere stickstoffhaltigen Boden mit guter Bewässerung liebt, kann man an ihrer Verbreitung erkennen, ob ein Boden gut gedüngt bzw. humusreich ist.

Dieses zerbrechlich zarte, unscheinbare Nelkengewächs verfügt über eine schier unverwüstliche Lebenskraft. Ihr genügt das fahle Licht der tiefstehenden Wintersonne noch immer, um Photosynthese zu betreiben, das Wachstum zu organisieren, ja sogar um Blüten zu bilden und für die Fortpflanzung zu sorgen. Diese Grünkraft - Hildegard von Bingen, eine germanische Seherin im Nonnengewand, nennt sie die *viriditas*, stellt uns diese Pflanze zur Verfügung, wenn wir sie am besten roh und frisch verspeisen.

eine Besonderheit ist, dass sie sich selbst von Frosttemperaturen nicht abschrecken lässt. Sie blüht und vermehrt sich sogar im Winter. Bei geringen Minusgraden keimt und treibt sie sogar unter Schnee und bedeckt dann frisch umgegrabene Beete und Felder, wenn der Schnee weggetaut ist. Daher kann man die Vogelmiere teilweise auch im Winter frisch ernten.

Ein kurzer Video-Beitrag zur Vogelmiere und dem Portulak auf You-Tube

<http://www.youtube.com/watch?v=CpKQcKcRBbY>

Fast das ganze Jahr über kann man die Vogelmiere ernten, um daraus Salate, Suppen und Kräuterquark zu bereiten. Diese Speisen regen den Stoffwechsel und die Verdauung an. Auch bei Hautproblemen wie Schuppenflechte und juckende Ekzeme kann sie lindernd wirken.

Die Vogelmiere blüht von März bis Oktober mit weißen Blüten, die wie winzige Sterne aussehen. Sie entfalten sich bei trockenem Wetter morgens um neun und blühen bis zum Abend. Bei feuchtem Wetter bleiben sie zusammengezogen. Aus den Blüten bilden sich Kapseln, in denen zahlreiche Samen heranwachsen.

Die Vogelmiere als Unkraut auszurotten, erweist sich als unmöglich, denn eine Pflanze bringt jährlich 5 Generationen mit insgesamt 10 bis 20 000 Samen hervor und der Samen selbst kann 60 Jahre keimfähig warten, bis die Bedingungen wieder optimal sind.

Sie zeigt auch geomantische Stellen an, über denen der Mensch nicht ruhen sollte.

Wer Hühner, Kanarienvögel oder Wellensittiche hält, kann ihnen mit dem frischen Grün ebenfalls eine Freude machen.

Heilwirkung

Der regelmäßige Verzehr von einheimischen Wildkräutern versorgt den Körper auf natürliche und ökonomische Art mit Basen und erübrigt so die Einnahme von Pulvern und Kapseln zur Nahrungsergänzung.

Vogelmiere enthält viel pflanzliches Eiweiß. Mit nur 50 Gramm frischer Vogelmiere kann man bereits seinen Tagesbedarf an Vitamin C, Eisen und Kalium sättigen. Zusätzlich enthält sie Provitamin A, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink, Kieselsäure, Flavonoide, Cumarine und Saponine.

Durch den hohen Gehalt an Saponinen wirkt die Vogelmiere schleimlösend, verdauungsfördernd und harntreibend.

Außerdem erhöht ihr Genuß die Resorption anderer Wirkstoffe. Deshalb wird sie als Tee zur Stoffwechselanregung, bei Hautausschlägen und bei rheumatischen Beschwerden getrunken oder der Aufguss ins Badewasser gekippt.

In roher Vogelmiere finden wir Aucubin, ein Glykosid, welches das Immunsystem stärkt und dem vorzeitigen Alterungsprozeß entgegenwirkt.

Ein Extrakt der frischen Pflanze wird auch verwendet zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen. Als Tee ist es zur äußeren und inneren Anwendung im Gebrauch.

Anwendung

Vogelmiere hat einen angenehmen, mildwürzigen Geschmack, der an rohe Maiskolben erinnert. Da sie sehr zart ist, kann sie zu jedem Salat und Gemüse zugegeben werden.

Vogelmiere-Blütenessenz

Die Vogelmiere steht für Durchhaltevermögen, Hartnäckigkeit und Selbstvertrauen.

Sie kann uns helfen, auch unter widrigen Umständen den Mut zu bewahren und unserem Lebensweg unverzagt zu folgen.

Dadurch können wir uns tapfer unserer Lebensaufgabe widmen.

Mit Vogelmiere lernen wir was für uns richtig und wichtig ist.

Die Vogelmiere-Blütenessenz hilft also Menschen,

- die zu Verzagtheit neigen
- die kurz vor dem Aufgeben stehen
- die bereits aufgegeben haben
- die sich harter Kritik ausgesetzt sehen
- die an sich selber zweifeln
- die sich klein und mies fühlen
- denen es an Hartnäckigkeit fehlt
- die mehr Durchhaltevermögen brauchen



Schritt für Schritt zur Blütenessenz

Füllen Sie zuerst eine kleine *Glasschüssel mit Wasser* und gehen dann mit dieser zu der Stelle, an dem Ihre Wunschblüten wachsen. Am besten bereiten sie die Essenz gleich an Ort und Stelle zu.

Haben Sie die *Wasseroberfläche mit den Blüten bedeckt*, so lassen Sie sie an einem sonnigen Ort etwa drei Stunden lang ruhen.

Ist die Zeit vorbei, trägt man die Blüten ab und *filtert* diese sogenannte „Mutteressenz“, also das Wasser, in dem die Blüten gelegen haben.

Ein Vorratsfläschchen wird zur Hälfte befüllt ist und mit 30% Alkohol, Brandy oder Obstessig aufgegossen, um die Blütenessenz zu konservieren. Fertig!

Tee - innerlich

Als Tee (Aufguss) kann man die Vogelmiere, getrocknet oder frisch, zur Anregung des Stoffwechsels trinken, um rheumatische Beschwerden zu lindern und Frühjahrskuren zu unterstützen.

Auch gegen Erkrankungen der Atemwege kann man Vogelmierentee trinken. Er wirkt schleimlösend und hilft daher gegen Husten und Bronchitis.

Tee - äußerlich

Äußerlich als Waschung, Umschlag oder Bad eingesetzt, kann man Vogelmieren-Tee gegen viele Arten von Hautproblemen einsetzen.

Er hilft gegen Juckreiz und Ekzeme. Sogar gegen Schuppenflechte kann man die Vogelmiere versuchen.

Auch schlecht heilende Wunden, Geschwüre und Abszesse können mit Vogelmieren-Umschlägen behandelt werden. Hierzu bieten sich auch Breiumschläge mit dem zerquetschten frischen Kraut an.

Umschläge mit Vogelmieren-Tee kann man auch gegen Leberbeschwerden äußerlich auflegen.

Gerstenkörner kann man durch Baden (Augenbadewanne) oder Umschläge mit Vogelmierentee behandeln.

Vogelmiere in der Küche

Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Vogelmiere ist von kaum einer anderen Pflanze zu übertreffen. Somit sollte diese Delikatesse nicht den Vögeln vorbehalten bleiben.

Mancher sagt, Vogelmiere würde nussig schmecken. Vogelmiere schmeckt auch wie junge Maiskolben.

Diesen feinen, aromatischen Geschmack sollte man zur Anreicherung des eigenen Speiseplans benutzen. Denn das „Kleinvogelkraut“, wie es im 16. Jahrhundert auch genannt wurde, ist nicht nur köstlich, sondern auch reich an Vitalstoffen.

Vogelmiere-Kartoffelsuppe.

1,5 l Gemüse- oder Hühnerbrühe

6 Frühlingszwiebeln

1-2 Kartoffeln

1-2 Handvoll Vogelmiere

Stein- oder Meersalz, Pfeffer, etwas Rahm

Brühe zum Kochen bringen.



Feingeschnittene Kartoffel, Frühlingszwiebel und Vogelmiere dazugeben, ca. 10 Min. köcheln, bis die Kartoffeln und Zwiebeln gar sind. Würzen und mit Rahm abschmecken.

Fein gewiegt können wir die Vogelmiere auf ein Butterbrot streuen, einen Kräuterquark damit würzen, überall darüber streuen wo wir sonst Petersilie oder Schnittlauch verwenden.

Gut harmoniert sie mit Kartoffel, Ei und Huhn. In der „Neunerlei-Kräutersuppe“ zum Gründonnerstag darf sie nicht fehlen.

Vogelmiere-Kräutercreme – ein leckeres Wildkräuter-Rezept

Pflücken Sie etwa eine Hand voll gemischte Wildkräuter wie Löwenzahnblätter, Gänseblümchen (Blätter und Blüten), Sauerklee oder Sauerampfer. Waschen Sie die Kräuter und schneiden Sie sie klein.

Ernten Sie ca. 150 Gramm Vogelmiere – das geht am besten mit einer großen Schere. Waschen Sie die Miere vorsichtig unter kaltem Wasser und lassen Sie sie abtropfen oder trocknen Sie das Kraut in einer Salatschleuder. Schneiden Sie das Kraut nun mit einer Schere in mundgerechte Teile und vermischen Sie die Vogelmiere mit den anderen Wildkräutern.

Verrühren Sie dann in einer Schüssel einen Becher Saure Sahne und einen Becher Biojoghurt mit zwei Esslöffeln Öl (Olivenöl oder ein anderes, kaltgepresstes Öl) mit dem Mixer zu einer Creme. Heben Sie die Kräuter unter die Creme und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, frisch gepresstem Zitronensaft und nach Geschmack etwas geriebener Zwiebel oder feingehacktem Knoblauch nach.

Die Vogelmiere-Kräutercreme passt gut zu frischem Bauernbrot, zu Pellkartoffeln oder als Dip einfach zu Gemüsestreifen.“¹⁾

Vogelmiere Quark

Kräuterquark mit Vogelmiere weckt die Lebensgeister, weil die Vogelmiere so viele Vitamine und Mineralstoffe enthält. Außerdem regt die Vogelmiere den Stoffwechsel an.

Siehe genaue Anleitung unter: <http://www.heilkraeuter.de/kochen/vogelmiere-quark.htm>

Vogelmiere ernten:

Wir schneiden das oberirdische Kraut mit der Schere ab, da sonst zu viel Erde an den leicht aus zu-reißenden Würzelchen haftet. Außerdem wächst sie so rasch und dicht für die nächste Ernte nach.

Vogelmiere sorgfältig sammeln, und in der Küche nochmals verlesen, da sich andere bodendeckende Pflanzen einschleichen können.

Verwechslungsgefahr mit dem leicht giftigen Ackergauchheil. Dieser hat einen 4-kantigen Stängel und ziegelrote, selten blaue Blüten.



Ackergauchheil

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Aktuelles

Vortrag/Veranstaltungen siehe beiliegende Information:

- **Wochenende 13. und 14. Oktober mit Anton Styger**
Siehe einzelne Veranstaltungen aus beiliegendem Informationsblatt
- **Samstag und Sonntag 29./30. September 2012, 10.00 – 18.00 Uhr**, Veranstalter: Wolfgang Bartolain
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Seminar: Astrologie als Weg zu größerer Authentizität und Freiheit
Die spirituelle Arbeit mit dem eigenen Horoskop.
Bei der Anmeldung Ihre Horoskop-Daten mit angeben (Name, Geburtsort und exakte Geburtszeit)
Anmeldung bei: Markgraf, Tel. [07554-9899991](tel:07554-9899991) oder E-Mail: manfred.markgraf@email.de
Kosten 120,- €

Literaturhinweis:

Hausapotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus dem Klostersgarten, Pater Simon, Kosmos-Verlag

Mit Pflanzen verbunden, Wolf-Dieter Storl, Heyne-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag

<http://www.heilendepflanzen.de/vogelmiere.htm>

<http://www.heilfastenkur.de/Vogelmiere.shtml>

http://www.herbaversum.de/?Kraeuter_-_Profile/Kraeuter_von_V_bis_Z/Vogelmiere

http://www.hilfreich.de/bluetenessenzen-selbst-herstellen-der-vorgang_1083

¹⁾ <http://www.kochmix.de/kochmagazin-vogelmiere-ein-feines-salat-und-gemuesepflaenzchen-776.html>