

Essbare Wildkräuter

Vogelmiere

Botanischer Name:

Stellaria media, Familie der Nelkengewächse

Andere Namen:

Mäusedarm, Hühnerdarm, Vogelkraut

Die **Vogelmiere** kommt häufig auf nährstoffreichen Standorten in Gärten, auf Ackerflächen, Weg- und Uferrändern vor. Als Kulturbegleiter ist die Stickstoff anzeigende Pflanze mittlerweile weltweit verbreitet.

Die **Blätter der Vogelmiere** sind frischgrün, eiförmig und zugespitzt. Sie sind gegenständig an den einreihig behaarten und 5 bis 30 cm langen Stängeln angeordnet. Diese sind meist niederliegend und stark verzweigt. Die fünf weißen Kronblätter der Blüte sind tief gespalten, fehlen manchmal auch ganz.

Die Vogelmiere kann das ganze Jahr über blühen, da sie nicht von einer bestimmten Tageslänge abhängig ist. Die Samen keimen sehr leicht auf offenem Boden und sorgen so ständig für frisches Wildgemüse, das reich an Vitaminen und Mineralien ist.



In der **Volkseheilkunde** wurde die Vogelmiere aufgrund ihres Gehalts an Saponinen bei Atemwegkrankungen, eingesetzt.

Das Kraut wurde Geflügel als Frischfutter gegeben.

Für die Küche können die frischen Triebe, die geschmacklich an junge Maiskolben erinnern, äußerst vielseitig für Salat, Gemüse, Pfannkuchen und Brot verwendet werden. Sie sind saftig, mild und eignen sich auch gut als Ergänzung zu sehr würzigen Kräutern.