



Vogelmiere

Die Vogelmiere ist reich an wichtigen Nährstoffen wie Vitamin A, Kalium, Phosphor, Kupfer und Kieselsäure. Bereits 50 Gramm der Pflanze decken den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Menschen. Zusätzlich enthält sie den Wirkstoff Aucubin, dem positive Auswirkungen auf das Immunsystem und Alterungsprozesse zugeschrieben werden. Wie der Name schon andeutet, sind auch Vögel von der Pflanze besonders angetan. Ihre Samen stellen eine wertvolle Nahrungsquelle für allerlei Gartenvögel dar.

Merkmale

- Höhe: 5 bis 40 Zentimeter
- Blüten: nur wenige Millimeter groß und weiß
- bildet meist flächige Teppiche
- Blätter: klein, oval, spitz, paarig, gegenüberstehend, dünner Stängel mit Haarlinie
- Geschmack wie junger Mais

Standort - Erntezeit

- wächst auf Ackerflächen, im Garten, Park, Schuttplätzen
- Ernte: ganzjährig
- Blütezeit: Februar bis November

Verwendbare Teile

- Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Triebe

In der Küche

Die vielseitige Vogelmiere bereichert mit ihrem milden Geschmack Kräuterquark, -butter und Aufstriche. Sie wird gern in grünen Smoothies verwendet. Gekocht ähnelt sie Spinat und eignet sich sowohl als eigenständiges Gemüse wie z.B. in einer Vogelmierensuppe, als auch in Kombination mit anderen Gemüsen. Von Reis über Kartoffeln bis hin zu Nudeln, Pizza und Füllungen – die Vogelmiere bereichert viele Gerichte. Sie ist ganzjährig frisch verfügbar.

In der Volksheilkunde

Pfarrer Sebastian Kneipp verwendete die Vogelmiere als schleimlösendes Hustenmittel. Sie fand in der Volksheilkunde Einsatz bei Nieren- und bei Blasenleiden. Auch bei einer Schlankheitskur wird sie gern eingesetzt. Zudem wird ihr eine antivirale Wirkung nachgesagt.

