

Vogelmiere

(Stellaria media)

Botanik und Geschichte

Die Vogelmiere ist ein einjähriges Wildgemüse aus der Gattung der Sternmieren und somit aus der Familie der Nelkengewächse. Sie ist verwandt mit der Landnelke, einer sehr beliebten Schnittblume die sich in jeder Gärtnerei finden lässt. Auch das Gewöhnliche Seifenkraut, welches früher verbreitet als Waschmittel verwendet wurde, gehört zu den Nelkengewächsen.

Verfügbarkeit

Die Vogelmiere ist die ganze Vegetationsperiode über frisch verfügbar, und wächst bei günstigen Verhältnissen auch in rauen Mengen nach. An frostgeschützten Orten kann sie das ganze Jahr über frisch geerntet werden.

Besonderheiten

Die Vogelmiere ist eine Zeigerpflanze und deutet auf Stickstoffreiche Böden hin. Insofern liebt sie Böden von Gärten, da diese durch die intensive Bewirtschaftung häufig einen hohen Stickstoffanteil im Boden enthalten. Gerade auf ökologisch bewirtschafteten Flächen, auf welchen die Böden durch Bodenökologische Prozesse ständig neuen Stickstoff freisetzen, gedeiht sie hervorragend.

Neben ihren Eigenschaften als Salatpflanze mit sehr mildem Geschmack und unglaublich vielen Vitaminen und Mineralstoffen, ist sie in der Naturheilkunde ein beliebtes Mittel für vielerlei Beschwerden. Ein wässriger Auszug (Tee) aus der Pflanze kann zur innerlichen und äußerlichen Anwendung verwendet werden. Äußerlich wird der Vogelmiere eine Wirkung bei starkem Juckreiz, Wunden, Blutergüssen und Verbrennungen nachgesagt, innerlich soll es die Verdauung anregen, die Blutbildung unterstützen und Cholesterin senken. Wenn auch viele dieser Anwendungsfälle auf wissenschaftliche Belege warten ist dennoch der Vitamingehalt so exorbitant hoch, dass es auf jeden Fall gesund ist. Man deckt z.B. bereits mit 50g Vogelmierensalat seinen täglichen Vitamin C Bedarf.

Verwendung

Roh in Salaten, kleingeschnitten im Quark, als Zutat für grüne Smoothies, als Pesto, auf dem Butterbrot oder einfach so. Wer es einmal probiert hat fängt an Wildkräuter als die besseren Salate zu schätzen.

Gekocht kann es wie Spinat verwendet werden. Sehr lecker ist es auch ganz zum Schluss über Pfannengemüse gestreut und noch leicht erhitzt. Es ist auch für Tees verrwendbar.

Kartoffelmire-Pürree

- Zutaten:**
- 200g Kartoffel
 - 200g Vogelmire
 - 1EL Sonnenblumenkerne
 - 2EL Olivenöl oder Butter
- Salz, Pfeffer sowie Gewürze nach Geschmack

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in relativ kleine Stücke schneiden. Mit Wasser in einem großen Topf kochen, bis sie fast ganz gar sind. Dann die gehackte Vogelmire hinzugeben und ganz kurz mitkochen. Die Herdplatte ausschalten. Alles kurz sämig pürieren, nach Geschmack auch stückig oder mit Kartoffelstampfer. Anschließend das Olivenöl/Butter unterrühren.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne unter ständigen Rühren bei mittlerer Hitze bräunen. Über das Pürree streuen und warm genießen.

Vogelmire-Salat

- Zutaten:**
- 1Hv Vogelmire
 - 1Hv Gartenkräuter oder beliebiger Salat
 - 3EL Crème fraîche
 - 3EL Joghurt
 - 2EL Olivenöl
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Essig nach Geschmack

Die Zwiebeln kleinwürfeln, Mire klein schneiden (mit sehr scharfem Messer oder mit Schere, da das Innere des Stengels sehr zäh ist). Andere Salate oder Gartenkräuter, wie Kresse, Brennesseln, junge Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Petersilie und Schnittlauch waschen und ebenfalls kleinschneiden. Crème fraîche, Joghurt und Olivenöl zu einer cremigen Masse aufschlagen. Die feingeschnittene Zwiebel und die ausgepressten Knoblauchzehen dazugeben und leicht verrühren. Alle Kräuter und die Mire vorsichtig unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit Eier-, Tomaten- oder Radieschenscheiben garnieren. Pell- oder Ofenkartoffeln dazu servieren.

Hv= handvoll

Tipp: Vogelmire findet man fast das ganze Jahr über als Wildkraut im Garten, Wald, Park oder am Ackerrand.