



Gänsblümchen – *Bellis perennis*

# Stauden

## Gänseblümchen – *Bellis perennis*

**Blütenfarbe:** weiß/rosa

**Blütezeit:** März bis November

**Wuchshöhe:** 5–15 cm

**mehrfährig**



Das Gänseblümchen ist eine Futterpflanze für Bienen, Fliegen und Schmetterlinge, aber auch dem Menschen schmecken sie sehr gut. Die leicht herb schmeckenden frischen Rosettenblätter können roh als Salat und gekocht als Gemüse oder Suppe verzehrt werden. Die Knospen eignen sich mariniert als Kapernersatz. Dazu 1/4 Liter Haushaltssessig mit 1 bis 2 TL Kochsalz mischen und die frischen Knospen der Gänseblümchen hineingeben. Nach etwa 5 bis 10 Tagen kann man sie ganz oder zerdrückt (5 Knospen pro Person) zum Würzen von Eierspeisen, Mayonnaisen und Tatar verwenden.

## Gewöhnlicher Hornklee – *Lotus corniculatus*

**Blütenfarbe:** gelb

**Blütezeit:** Mai bis August

**Wuchshöhe:** 5–30 cm

**mehrfährig**



Hornklee wird von vielen Weidetieren gern gefressen und von vielen Bienen, Schmetterlingen und anderen Insekten besucht. Durch seine Höhe bietet er für viele am Boden brütende Vögel ein gutes Versteck für die Nester. Unter Anderem ist der Hornklee die Futterpflanze der Raupe des Schlupfwespen-Glasflüglers, der in einigen Teilen Deutschlands inzwischen schon auf der roten Liste der gefährdeten Schmetterlinge steht.



Wegwarte – *Cichorium intybus*

© Kräuter- und Wildpflanzengärtnerei Strickler



# Stauden

## Wegwarte – *Cichorium intybus*

**Blütenfarbe:** blau

**Blütezeit:** Juli bis Oktober

**Wuchshöhe:** 30–120 cm

**mehrfährig**

Die Wegwarte ist eine Futterpflanze für Wildbienen, Fliegen und Käfer. Diese Pflanzenart wird spätestens seit dem Mittelalter zur Arzneimittelherstellung genutzt. Paracelsus beschreibt sie bereits als schweißtreibend, Kneipp empfiehlt sie bei Magen-Darm- und Lebererkrankungen. In der Pflanzenheilkunde wird sie zur Stimulierung und zur Heilung von Milz, Leber und Galle eingesetzt, aber auch zur allgemeinen Reinigung bei Hautkrankheiten und Ekzemen angewendet.



## Edle Schafgarbe, Duft-Schafgarbe – *Achillea nobilis*

**Blütenfarbe:** cremeweiß

**Blütezeit:** Mai bis Juli

**Wuchshöhe:** 30-50 cm

**mehrfährig**

Die frischen jungen Blätter können vom Frühjahr bis zum Frühsommer in kleinen Mengen für Salate verwendet werden, ältere Blätter als Würze an Gemüse, Eintöpfen, Suppen und Weichkäse. Die Pflanze hat einen würzigen Geschmack und wirkt anregend für Darm, Galle und Leber. Tee aus blühenden Sprossspitzen wirkt verdauungsfördernd und hilft bei Bauch- und Menstruationsschmerzen, Schlaflosigkeit und Nervosität. Äußerlich eignet sich die Schafgarbe zum Reinigen von Wunden und bei Entzündungen der Haut.





© Kräuter- und Wildpflanzengärtnerei Strickler

Acker-Glockenblume –  
*Campanula rapunculooides*



# Stauden

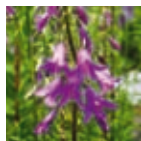
## Acker-Glockenblume – *Campanula rapunculoides*

**Blütenfarbe:** blau

**Blütezeit:** Juni bis September

**Wuchshöhe:** 30-70 cm

**mehrfährig**



Die Blätter der Blume können zu Salaten oder Gemüse gegessen werden. Auch die Wurzeln der Acker-Glockenblume können von Herbst bis Frühjahr geerntet und roh oder gekocht zu einem leckeren, süßlich schmeckenden Salat verarbeitet werden. Ein Salat aus Blättern der Acker-Glockenblume schmeckt vorzüglich und erinnert sehr an Feldsalat. Die grünen Teile, Staubgefäße und Griffel sollten vor dem Verzehr entfernt werden. Die Acker-Glockenblume ist beheimatet in Europa und West-Sibirien. Sie wächst am Saum sonniger Büsche, in lichten Laub- und Kiefernwäldern, an Wald- und Wegrändern und Äckern. Sie bevorzugt halbschattige, trockene bis frische Standorte.



Schlangen-Wiesenknöterich – *Bistorta officinalis*



# Stauden

## Schlangen-Wiesenknöterich – *Bistorta officinalis* (*Polygonum oder Persicaria bistorta*)

**Blütenfarbe:** rot-weiß

**Blütezeit:** Mai bis Juli

**Wuchshöhe:** 30-50 cm

**mehrfährig**

Im Volksmund wird diese Pflanzenart wegen der Form des Blütenstandes auch „Zahnbürste“ genannt. Schlangen- und Wiesenknöterich sind Futterpflanzen für Wildbienen, Schmetterlinge und Käfer. Sie benötigen ganzjährig sehr viel Feuchtigkeit, sind typische Pflanzen von Feuchtwiesen und wachsen oft in großen Beständen, da sie sich durch unterirdische Ausläufer ausbreiten.



## Straußblütige Wucherblume – *Tanacetum* (*Chrysanthemum*) *corymbosum*

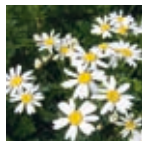
**Blütenfarbe:** weißgelb

**Blütezeit:** Juni bis August

**Wuchshöhe:** 50-100 cm

**mehrfährig**

Die Straußblütige Wucherblume wird auch als Gewöhnliche Straußmargerite bezeichnet. Sie wächst in Trockenwäldern, in trockenen Gebüsch, an Abhängen, auf Lichtungen und an Felshängen. Sie bevorzugt mehr oder weniger trockene, warme, kalkhaltige, meist lockere Steinverwitterungs- und Lössböden. Durch den kompakten Wuchs und ihren kaum verdrängenden Charakter (trotz des Namens) ist diese Blume auch für die Beetbepflanzung besonders gut geeignet.







© MdE, cc-by-sa-3.0.de

Gefleckte Taubnessel – *Lamium maculatum*



BildungsCent e.V.



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und Reaktorsicherheit



# Stauden

## Gefleckte Taubnessel – *Lamium maculatum*

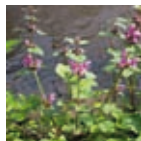
**Blütenfarbe:** purpur

**Blütezeit:** April bis September

**Wuchshöhe:** 20-60 cm

**mehrzährig**

Die Taubnessel ist eine gute Bienenweide und Futterpflanze für Schmetterlinge, Hummeln und Käfer. Die jungen, wohlschmeckenden Blätter können für Gemüse und Salat bzw. feingehackt in Suppen und Eintöpfe verwendet werden. Sie ist reich an Vitaminen, Mineral- und Faserstoffen. Die Blüten alleine ergeben einen angenehmen Kräutertee. Die gefleckte Taubnessel ist in Mittel- und Südeuropa beheimatet. Sie bevorzugt frische bis feuchte Ruderalstellen. Man findet sie im Halbschatten von Gebüsch und Hecken, an Waldsäumen, Mauern und Straßengräben sowie in frischen Edellaubwäldern.





Walderdbeere – *Fragaria vesca*



# Stauden

## Walderdbeere – *Fragaria vesca*

Blütenfarbe: weiß

Blütezeit: Mai bis Juni

Wuchshöhe: 5-15 cm

mehrfährig

Die Walderdbeere ist eine Futterpflanze für Schmetterlinge, Wildbienen und Fliegen. Ihre Früchte sind Vitamin C- und mineralstoffreich und können im Sommer für Bowle, Eis, Kompott und Marmelade verwendet werden. Die Blätter können im Frühjahr frisch wie Spinat zubereitet werden oder sie dienen, fein gehackt, als Würze von Salat, Quark sowie von Suppen und Eintöpfen. Sie ist ein guter Bodendecker, auch in halbschattigen Lagen, an Treppen, Böschungen und unter Gehölzen.

## Hohes Fingerkraut – *Potentilla recta*

Blütenfarbe: gelb

Blütezeit: Juni bis Juli

Wuchshöhe: 30-70 cm

mehrfährig

Hohes Fingerkraut wächst an trockenen, basenreichen Standorten, z. B. Grasflächen, in Pionierfluren an Hochwasser- und Bahndämmen, Ufer- und Straßböschungen, in Parkanlagen und Kiesgruben. Als Heilpflanze wird es zur Wundbehandlung und gegen Durchfall eingesetzt, da es antibakteriell und stopfend wirkt.





© Bernd Haynold, cc-by-sa-2.5

Purpur-Fetthenne –  
*Sedum telephium ssp. telephium*



# Stauden

## Purpur-Fetthenne – *Sedum telephium ssp. telephium*

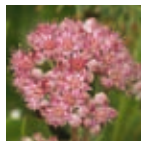
Blütenfarbe: purpur

Blütezeit: September bis Oktober

Wuchshöhe: 20-40 cm

mehrfährig

Die Purpur-Fetthenne ist eine Futterpflanze für Schmetterlinge (vor allem für den vom Aussterben bedrohten Apollofalter), Wildbienen und Fliegen. Die frischen, nicht blühenden Stängel können als Zutat für Salate, Suppen und Kräuteressig verwendet werden und schmecken säuerlich-würzig. Vor Gebrauch sollten die fleischigen Blätter leicht zerquetscht werden.



## Wiesen-Storchschnabel – *Geranium pratense*

Blütenfarbe: blau

Blütezeit: Juni bis August

Wuchshöhe: 20-50 cm

mehrfährig

Der Wiesen-Storchschnabel gedeiht auf allen Arten von Wiesen. Während dieser Zeit wird er auch gesammelt und getrocknet. Er wirkt heilend bei Angina, Blutungen verschiedener Art, Gelbsucht und schwerer Darmgrippe. Äußerlich angewandt wirkt er bei Ausschlägen, Geschwüren und Fisteln als Auflage der zerquetschten Pflanze. Für Tee einen bis zwei Teelöffel des getrockneten Krauts auf einen Viertelliter Wasser aufbrühen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und abseihen.





© Simone Schattowski

Schlüsselblume



# Stauden

## Schlüsselblume – *Primula elatior*

**Blütenfarbe:** gelb

**Blütezeit:** März bis Mai

**Wuchshöhe:** 10-20 cm

**mehrfährig**



Die Schlüsselblume bevorzugt feuchten, nährstoff- und basenreichen, lockeren Boden, auch an schattigen Standorten. Die Pflanze zeigt Lehmboden an. Die jungen zarten Blätter haben eine reinigende Wirkung und können in Salaten zubereitet werden. In einer Kräutersuppe, zusammen mit Brennesseln, jungem Sauerampfer und einer Prise Gundermann ist sie sehr schmackhaft. Die Blätter können auch als Gemüse gekocht werden. Schlüsselblumenblütentee wirkt harntreibend und krampflösend und soll gegen Schlaflosigkeit und Nervosität hilfreich sein. Achtung! Bei Allergikern können Schlüsselblumen heftige Hautreaktionen hervorrufen.





Wilder Majoran, Gewöhl. Dost – *Origanum vulgare*

# Stauden

## Wilder Majoran, Gewöhl. Dost – *Origanum vulgare*

Blütenfarbe: hellpurpur

Blütezeit: Juli bis September

Wuchshöhe: 20-50 cm

mehrfährig



Die frischen jungen Blätter können als Salatbestandteil verwendet werden. Getrocknet sind sie als aromatisches Gewürz für Pizza, italienische Nudel- und Tomatengerichte, geschmortes Gemüse sowie fette Speisen geeignet. Wilder Majoran, auch als Oregano bekannt, wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Auch bei Zahnschmerzen soll das Kauen der antiseptisch wirkenden Blätter helfen. Blühende Sprossspitzen werden als Tee aufgegossen, der bei Bauchschmerzen, Erkältung und Husten getrunken werden kann. Bei Neuralgien und rheumatischen Schmerzen kann der wilde Majoran äußerlich angewendet werden. Oregano bevorzugt trockene und sonnige Standorte. Er ist in gemäßigten Breiten winterhart. Zur Ernte werden ganze Stängel eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten und zum Trocknen in einen dunklen Raum gehängt. Nach dem Trocknen können die Blätter vom Stängel abgestriifen und trocken aufbewahrt werden.



© 2008 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co.KG, Stuttgart

Mittlerer Wegerich – *Plantago media*



# Stauden

## Mittlerer Wegerich – *Plantago media*

**Blütenfarbe:** weißrosa

**Blütezeit:** Mai bis Juli

**Wuchshöhe:** 15-30 cm

**mehrfährig**

Der Mittlere Wegerich kommt auf Magerwiesen, Halbtrockenrasen und an Wegrändern, bevorzugt auf trockenen, kalkhaltigen Böden vor. Die jungen zarten Blätter, die reich an Mineralstoffen und Vitaminen sind, können im Frühjahr zu Wildgemüse, Suppen, Kräuterquark und als Salat gegessen werden. Die getrockneten Blätter als Tee sind gut gegen Husten. In der Volksmedizin wurden die frischen Blätter ganz oder zu Brei zerdrückt auf Insektenstiche, Wunden, Geschwüre und Entzündungen gelegt. Der aus frischen Blättern gepresste Spitzwegerichsaft gilt als stillendes Hustenmittel.





© Christian Fischer, cc-by-sa-2.5

Ähriger Blauweiderich –  
*Pseudolysimachion (Veronica) spicatum*  
*ssp. spicatum*



# Stauden

## Ähriger Blauweiderich –

*Pseudolysimachion (Veronica) spicatum ssp. spicatum*

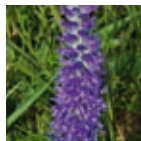
Blütenfarbe: blau

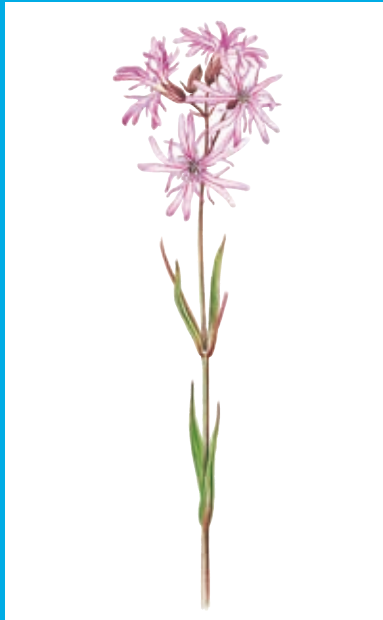
Blütezeit: Juni bis August

Wuchshöhe: 20-40 cm

mehrfährig

Ähriger Ehrenpreis oder Blauweiderich wächst in besonnten Trocken- und Magerrasen, auf Schotterflächen, Dünen, Felsköpfen und im Saum lichter, wärmebegünstigter Gebüsch. Die Standorte zeichnen sich durch trockene, nährstoffarme, basenreiche, oft kalkarme, humose Stein- oder Sandböden aus. Die Spezies ist nach der Bundesartenschutzverordnung „besonders geschützt“ und wird beispielsweise in der Roten Liste Deutschlands als „gefährdet“ eingestuft. Sie wird auch gerne als Zierpflanze in verschiedenen Sorten kultiviert.





© 2008 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co.KG, Stuttgart

Kuckucks-Lichtnelke –  
*Silene (Lychnis) flos-cuculi*



# Stauden

## Kuckucks-Lichtnelke – *Silene (Lychnis) flos-cuculi*

**Blütenfarbe:** rosarot

**Blütezeit:** Mai bis Juli

**Wuchshöhe:** 30-50 cm

**mehrfährig**

Die Kuckucks-Lichtnelke ist vor allem in feuchten bis halbfeuchten Wiesen, Mooren oder Sümpfen anzutreffen. Sie bevorzugt humushaltige, tiefe, lehmige, neutral bis schwach saure Böden. Stark überdüngte Wiesen meidet sie, besiedelt mehr die nassen, nährstoffarmen Gräben im Umfeld. Sie gilt als Zeigerpflanze für Bodenfeuchte. Der Name der Kuckucks-Lichtnelke, beruhte auf dem Gedanken, dass die kleinen Schaumballen von Kuckucksspeichel stammen, in Wirklichkeit sind es aber die Nester der Schaumzikadenlarven. Ähnliche Schaumballen der Zikaden finden sich am Wiesenschaumkraut.

