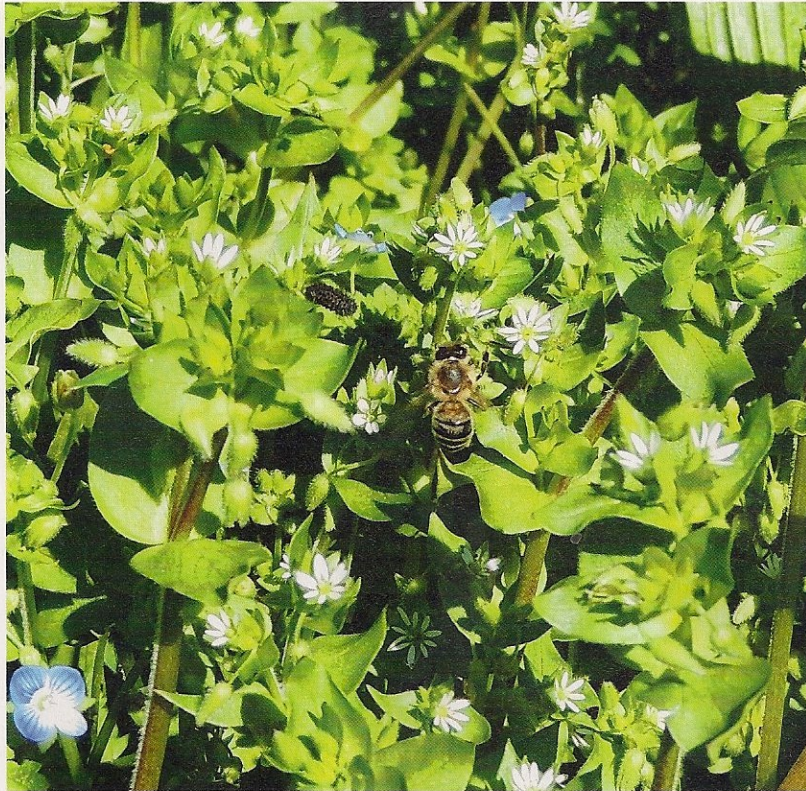




Die Gewöhnliche Vogelmiere

Eine Biene besucht die unscheinbaren weissen Sternblüten der Vogelmiere (*Stellaria media*). Dazwischen sieht man einige blaue Blüten des Echten Ehrenpreises (*Veronica officinalis*).



FOTOS: FRIEDRIKE RICKENBACH

Die Vogelmiere (*Stellaria media*), auch Hühnerdarm, Sternkraut, Hühnerbiss, Feldsternmiere und Kanarienvogelkraut genannt, ist ein Allerweltskraut, das es in vieler Hinsicht in sich hat.

FRIEDRIKE RICKENBACH, ZÜRICH (rike.rickenbach@weltderbienen.ch)

Das ich von einem Allerweltskraut rede, rührt daher, dass die Vogelmiere tatsächlich auf der ganzen Welt vorkommt. Als sogenanntes Unkraut übertrumpft die Vogelmiere mit ihren Besonderheiten alle Wildpflanzen. Zählen wir hier einmal auf:

1. Sie vermag bei guten Bedingungen das ganze Jahr über zu blühen.
2. Obwohl als Unkraut bekannt, ist sie eine phänomenale Heilpflanze.
3. Sie ist aber auch eine Genusspflanze für Mensch und Tier.
4. Eine normal grosse Pflanze lässt 10000–20000 Samen im Jahr reifen.
5. Der Same ist bis zu 60 Jahre lang haltbar und keimfähig.
6. Die Vogelmiere ist ein Indikator für fruchtbaren Boden und zugleich ein Bodendecker und wirkt damit der Erosion entgegen.
7. Als Unkraut ist sie ein Dauerbrenner.

Man kommt nicht umhin, die Pflanze als «Unkraut» näher zu betrachten!

Die Gewöhnliche Vogelmiere wird den Nelkengewächsen (Caryophyllaceae) zugeordnet und als Kriechpflanze bezeichnet. In Trugdolden trägt sie liebliche, kleine, weisse Sternblüten mit fünf Blütenblättern, die gespalten sind und somit zehn helle Blätterstrahlen ergeben. Inmitten der Kelche schimmern fünf Staubblätter leuchtend gelb. Die grünen Blätter sind gegenständig und eiförmig. Die fast reissfesten Rankenstiele werden inwendig durch einen Elastfaden gestärkt. Als besonders anzusehen sind die Härchen an nur einer Stielseite, einreihige Haarline genannt. Mit 10–30 cm Höhenwuchs kann die Vogelmiere durchaus auch eine beachtliche Grösse erreichen.

Mich bringt die Pflanze mit ihrem strengen Geruch im Tessin zur Re-signation. Wenn auch nur ein Samenkorn zum Beispiel mitten im Azaleenbusch Fuss fasst und ich die spriessende Pflanze erst entdecke, wenn sie die Azaleenblüten bereits mit ihrem Wildwuchs überdeckt, dann ist es hoffnungslos, diese Pflanze je wieder loszuwerden. Durch immer wieder neue Samen behauptet sie dort ihren Platz. Obwohl die Gewöhnliche Vogelmiere nur einjährig ist, bringt diese Überlebensstrategie den Gärtner zur Verzweiflung. Es kann auch vorkommen, dass die Pflanze es schafft, im Gemüsebeet eine Weile unentdeckt zu bleiben, und so dem Jäten entgeht, dann hat man anschliessend die Misere. Die vielen Samen, denen die Pflanzen Gelegenheit gaben zu reifen, spriessen alle eng beieinander und verwachsen mit ihren Wurzeln zu einem dichten Filz im Erdreich. Das Jäten wird jetzt zu einem Kraftakt, ohne Spaten kann man dem Wurzelgeflecht nicht zu Leibe rücken. Wird die Vogelmiere beim Hacken locker aus der Erde herausgezogen, so hat man sie gleichzeitig schon wieder ausgesät. Wirft man sie auf den Kompost, ist die frische Erde voller Samen und nicht tauglich zum Ausbringen auf die Gemüsebeete. Einmal Vogelmiere, immer Vogelmiere! Nur im Januar und Februar entfernte Pflanzen haben noch keine ausgereiften Samen, dann kann man sie mit Jäten einigermaßen in Schach halten. Am besten gedeiht die Vogelmiere in halbschattigen Lagen.

Wie kommt die Bestäubung zustande?

Als Selbstbestäuberin ist die Vogelmiere nicht auf Insekten angewiesen. Interessanterweise wird sie aber von kleinen Hautflüglern besucht. Auf der Naturwiese in meinem Grundstück gedeihen immens viele Vogelmierer, wo ich sie gerne belasse. So habe ich bei der Gartenpflege oft genug die Gelegenheit, sie immer wieder zu beobachten, um herauszufinden, ob diese reiche Tracht nicht von Bienen aufgesucht



wird. Und tatsächlich, es ist meistens eine kurze Zeitspanne im Vorfrühling, wenn die Luft noch kühl ist, dann fliegen die Bienen gerne tief über dem von der Sonne erwärmten Boden und suchen ihn nach Nahrung ab.

Bodennah spriessen auch die ersten Frühlingsboten. Das nützt auch die Vogelmiere für sich aus, die in grösseren Polstern den Winter unbeschadet überstanden hat. Nur im Vorfrühling konnte ich bisher Bienen auf den ersten offenen Sternblüten der Miere beobachten. Sie hasteten schnell von Blüte zu Blüte und das wohl deshalb, weil die Nektar- und Pollenernte dieser äusserst kleinen Blüten recht bescheiden ausfällt und ein längeres Verweilen keinen Sinn macht.

Ist ihre raffinierte Dauerblüte im Grunde nicht trotzdem ein gesegnetes Wunder für die Bienen, weil sie so früh im Jahr eine winzige, aber ergebige Tracht liefert? Betrachten wir weiterhin noch ihre Fähigkeiten.

Viele Inhaltsstoffe machen die Vogelmiere wertvoll

Die Frühjahrs- und Sommerernten sind energiereicher als die der übrigen Jahreszeiten. Erzielte Heilwirkungen durch adstringierende, blutstillende, harnreibende, schleimlösende und entzündungshemmende Funktionen helfen bei Gelenkentzündungen, Gicht,

Rheuma, Hautproblemen, Wunden und Bronchialkrankheiten.

Es sind Vitamin C, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien, Oxalsäure, Schleim, Zink und ätherische Öle, die bei der Heilung verschiedener Krankheiten wirksam werden. Die Vitamine und Mineralien geben neue Lebenskraft und helfen bei Frühjahrsmüdigkeit. Andere Stoffe regen die Harntätigkeit an, kurbeln den Stoffwechsel bei Schlangenskur, Gicht und Rheuma an.

Als Tee verwende man frische oder getrocknete Blätterbüschel und trinke ihn schluckweise durch den Tag zur Bekämpfung von Gliederschmerzen und grippalen Infekten. Äusserlich angewandt wirkt er gegen Juckreiz, Akne, Ekzeme, Wunden und möglicherweise auch bei Schuppenflechte.

Die Gastronomie legt heute grossen Wert auf das Kraut

Die Vögel haben der Miere nicht umsonst den Namen gegeben. Früher hielt ich Wellensittiche im Käfig und brachte ihnen stets statt ein Blatt Salat einen Büschel Vogelmiere. Sie frassen bevorzugt die Samen und Blüten, ehe sie den Rest des Grünzeugs gierig angingen, bis nur die Elastfäden der Stile übrig blieben. Nicht nur für Hühner, andere Vögel und Kleinnager ist die gemeine Vogelmiere eine Futterpflanze,

sondern auch Schafe sind ganz erpicht darauf aus.

Neuerdings wird die Vogelmiere für den kulinarischen Verzehr gezüchtet. Da kommt dem Gärtner diese reiche Samenverbreitung sehr gelegen. Sät man die Samen in stickstoffreichen oder lehmigen Boden, dann gedeihen sie prächtig und man kann die Pflanze das ganze Jahr immer wieder ohne jegliche Düngerzugabe ernten. Mit Vorliebe wird das junge Kraut dem gemischten Salat beigegeben, aber auch in Suppen, Kräuterquark und Säften mundet es. Die mit Vogelmiere angereicherten Speisen regen neben dem Genuss gleichzeitig die harmonische Verdauung und den Stoffwechsel an. Der Geniesser profitiert somit in zweierlei Hinsicht. Ich meinerseits trinke im Frühjahr stets morgens nüchtern einen Vogelmierentee, finde ihn aber geschmacklich noch immer gewöhnungsbedürftig, jedoch gesund! Wie das Kraut zu einer Delikatesse avancierte, ist meinem Gaumen schleierhaft. Wie werden Sie wohl, liebe Leser, die Vogelmiere nach dem ersten Gericht kulinarisch einstufen? ◻

Quellen

1. <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Vogelmiere>
2. <https://heilkraeuter.de/lexikon/vogelmiere>



Auf der Naturwiese in meinem Grundstück gedeihen extrem viele Vogelmieren und bringen durch ihre Überlebensstrategie der ständigen Samenproduktion die Gärtnerin zur Verzweiflung.