



Die erste Schwierigkeit des kleinen Wiesenknopfs ist, dass er so viele verschiedene Namen hat. Manche nennen ihn Bibernelle, andere wiederum Pimpinelle, und einige eben den kleinen Wiesenknopf. Seine zweite Schwierigkeit ist vielleicht gerade aus dieser ersten entstanden. Nur wegen der vielen verschiedenen Namen kann ich mir erklären, warum die Heilkräfte des kleinen Wiesenknopfs wenig bekannt sind oder weshalb er in der Wildkräuterküche nicht an erster Stelle steht. Zum grössten Teil wird die fast überall auffindbare Pflanze nicht einmal erwähnt. Ich finde es schade, dass ein Kraut, das für jedermann meistens griffbereit im Garten, im Rasen oder sogar direkt am Wegrand steht, so unbeachtet bleibt und seines Nutzens und seiner Heilkräfte verkannt wird.

Heilwirkung

Die ersten Sonnenstrahlen locken den kleinen Wiesenknopf in seiner kosmisch angeordneten Form (Rosette) aus dem Winterschlaf. Wie auch andere Wild-«Unkräuter» ist der kleine Wiesenknopf uns wohlgesonnen. Das heisst, alles, was wir im Frühjahr benötigen, um wieder fit ins Jahr zu gehen, wird für uns von der Natur, insbesondere von den Frühlingskräutern, bereitgehalten. Neben Gerbstoffen, Saponinen und Flavonoiden, die allesamt verdauungsfördernd und blutstillend wirken, enthält der kleine Wiesen-

knopf vor allem viel Vitamin C. Blätter, Blüten und Wurzeln zusammengemischt und als Tee aufgekocht, empfiehlt die Heilmedizin als Rachenspülung bei Halsentzündung und entzündetem Zahnfleisch.

Wildkräuterküche

Wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts gehört der kleine Wiesenknopf unbedingt in die Küche (siehe Rezepte). Grundsätzlich gilt: Es ist besser, die frischen Blätter ungekocht zu geniessen. Zum Beispiel in Wildkräutersalaten, Brotaufstrichen oder als letzte Zugabe (ohne zu kochen) für eine Frühlingskräutersuppe. Der Geschmack der rohen Blätter ist gurkig und leicht nussig.

Kosmetik

Mit dem kleinen Wiesenknopf wächst vor unserer Haustür aber auch ein Kraut, das sich hervorragend dazu eignet, sich einmal an einem selbstgemachten Gesichtswasser zu versuchen. Das Gesichtswasser sollte morgens und abends angewandt werden. Es fördert die Durchblutung und wirkt unter anderem gegen Pickel und Mitesser.

Gut zu wissen

Der kleine Wiesenknopf ans Fenster gesteckt, soll das Einschlagen des Blitzes verhindern.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Frühlingskräutersuppe

Je eine Handvoll Spitzwegerich, Brennnessel, Giersch, kleiner Wiesenknopf, Bärlauchblütenknospen, 0,5 l Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz, Mehl und sauren Halbrahm.

Den Spitzwegerich, die Brennnesseln und den Giersch in etwas Fett andünsten und mit 0.5 Liter Gemüsebrühe ablöschen. Dann den feinhackten kleinen Wiesenknopf dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Etwas Mehl in saurem Halbrahm anrühren und in die Suppe geben. In der Pfanne angebräunete Bärlauchblütenknospen in die Suppe geben.

Brotaufstrich

1 Salatsieb voll mit jungen Trieben von Löwenzahnblättern, Sauerampfer, Bärlauch, kleiner Wiesenknopf, Spitzwegerich und Gänseblümchen (essbare Blüten), zirka 1 Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl, ½ Teelöffel Salz, Magerquark, dazu frisches Brot.

Die Blätter fein hacken und mit dem Öl und Salz vermischen. Anschliessend zuerst den Magerquark, dann die Wildkräuterpaste aufs Brot streichen, mit den Gänseblümchen garnieren und sofort geniessen.

Frühlingskräuteressig

2 Zweige persisches Ehrenpreis (Chatzeäugli)
5 Gänseblümchen (nur Blüten)
6 Zweige des kleinen Wiesenknopfs
2,5 dl Weissweinessig

Die gewaschenen Frühlingskräuter in eine saubere weisse Flasche füllen. Die Flasche mit dem Essig auffüllen und zwei bis vier Wochen am Licht reifen lassen.

TIPP: Der Kräuteressig passt hervorragend zu milden Blattsalaten und Gurkensalat.

Gesichtswasser

Je eine Handvoll des kleinen Wiesenknopfs und des persischen Ehrenpreises («Chatzeäugli»)
100 ml Wodka
250 ml destilliertes Wasser

Den Wiesenknopf und das Ehrenpreis frisch in ein gut verschliessbares Glas füllen. Zuerst mit Wodka und danach mit dem destillierten Wasser übergossen und eine Woche stehen lassen. Dann abfiltrieren und in gut verschliessbare dunkle Flaschen füllen.