

## **Großer Wiesenknopf - *Sanguisorba officinalis***

Vom Großen Wiesenknopf, der zu den Rosengewächsen (Rosaceae) gehört, sind Wurzeln, Blätter und Blüten essbar. Die mehrjährige krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen bis etwa 1,20 m, kommt vor allem auf nassen nährstoffreichen Wiesen, aber auch in Gräben auf unterschiedlichen Böden bis in eine Höhe von etwa 1400 m vor. Die markanten Blütenkolben erblühen rotbraun. Hauptblütezeit ist der Sommer von Juni bis August. Teile der Pflanze können aber das ganze Jahr über geerntet und für die Küche oder als Heilpflanze verwendet werden.

### **Verwendung in der Küche:**

#### ***Wurzeln:***

Wurzeln als Gewürz:

Die Wurzeln des Großen Wiesenkopfes können im ersten Jahr im Herbst, Winter oder Frühjahr geerntet und getrocknet werden. Nach dem Trocknen werden sie zu Mehl gemahlen und als Würzmehl für Gemüsebreie oder Brotteig verwendet.

Wurzeln als Gemüse:

Die frisch geernteten Wurzeln werden geschält und über Salate geraspelt oder als Koch- und Backgemüse verwendet.

Wurzeln zum Aromatisieren von Spirituosen:

Die Wurzeln werden im ersten Jahr im Herbst, Winter oder Frühjahr geerntet und getrocknet. Nach dem Trocknen verwendet man sie zum Aromatisieren von Spirituosen.

#### **Blätter, Tribspitzen, Blütenstände:**

Tribspitzen als Gemüse:

Die jungen, weichen Tribspitzen sammelt man in der Zeit von April bis Juni und verwendet sie frisch als Zutat für Gemüse und Suppen oder legt sie als Antipasti würzig-sauer ein.

Triebspitzen als Gewürz:

Die Triebspitzen können auch für Kräuterbutter, Kräuterkäse oder als Beigabe zu Spinat, Quark- und Eierspeisen verwendet werden. Um ihr feines Aroma beim Kochen nicht zu zerstören, gibt man die Triebspitzen erst zum Schluss roh an die bereits gegarten Gerichte.

Blätter und Blütenstände als Rohgemüse:

Von April bis Juni werden die Blätter und knospigen Blütenstände gesammelt und frisch als Grundlage für bissfeste Salate oder Blattgemüsegerichte verwendet. Lecker schmecken sie auch einfach roh aufs Butterbrot gelegt.

Blätter und Blütenstände als Saft oder Sirup für Kräuterlimonade:

Hierzu werden Blätter und Blütenstände gesammelt, entsaftet und aus dem Saft Kräuterlimonade hergestellt. Mit Zucker aufgekocht ist der Sirup aufgelöst in kaltem Leitungswasser eine alkoholfreie Alternative zur Herstellung von Schorlen.

Blätter zur Teebereitung:

Die Blätter können bis September gesammelt werden. Sie werden frisch verwendet oder getrocknet und als Tee verwendet. Von der frischen Pflanze nimmt man 3 TL pro Tasse (150 ml) Wasser. Vom getrockneten Kraut etwas weniger. Das Kraut wird in eine Tasse gegeben und mit nicht mehr kochendem Wasser überbrüht. 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

### **Geschmack:**

Der Große Wiesenknopf hat einen gurkenartigen Geschmack. Er ist etwas fester und weniger würzig als der Kleine Wiesenknopf, der einem reifen, nussigen und würzigem Sommerspinat gleicht.

### **Inhaltsstoffe:**

Saponine, Gerbstoffe, Flavonide, Tannine, Vitamin C

(verändert nach: FLEISCHHAUER, Steffen, Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger (2010): Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden. 8. Aufl. AT Verlag, Baden und München, S. 177 ff.)

## **Der Große Wiesenknopf als Heilpflanze**

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe ist der Große Wiesenknopf in der Volksheilkunde ein gern benutztes Hausmittel. Verwendet werden kann das ganze Kraut, die Wurzel sowie der frisch gepresste Saft. Aufgrund des Gerbstoffgehaltes wirkt die Pflanze blutstillend, daher hat sie auch ihren Namen (*Sanguisorba* von lat. sanguis = Blut, sorbere = aufsaugen). Darüberhinaus wirkt der Große Wiesenknopf antibakteriell, schmerzlindernd, entzündungshemmend und allgemein kräftigend.

### **Anwendungsgebiete:**

Schleimhautentzündungen in Mund, Rachen, Magen und Darm, auch mit inneren Blutungen

bei Durchfällen als Tee

bei leichten Verbrennungen Auflage der frisch geschälten Wurzel oder zerstoßener Blätter auf die Brandwunde → Beschleunigung der Wundheilung, entzündungshemmend, infektionsvorbeugend

### **Inhaltsstoffe:**

Saponine, Gerbstoffe, Flavonide, Tannine, Vitamin C

(verändert nach: FLEISCHHAUER, Steffen, Jürgen Guthmann und Roland Spiegelberger (2010): Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden. 8. Aufl., AT Verlag, Baden und München, S. 177 ff.; LAUX, Helga und Hans E. (1981): Kochrezepte für Naturfreunde: Wildgemüse, Wildfrüchte, Würzkräuter; Erkennen, Sammeln, Zubereiten. Franckh'sche Verlagshandlung ( Kosmos), Stuttgart, S. 145)