

Kräuterwissen Juli 2018

# EGK Newsletter

## Kleine Bibernelle

**Kleine Bibernelle = *Pimpinella saxifraga* // Doldenblütler = Apiaceae**  
Flurnamen & Volksnamen: Bockswurz, Geissbockskraut, Bockswurzel

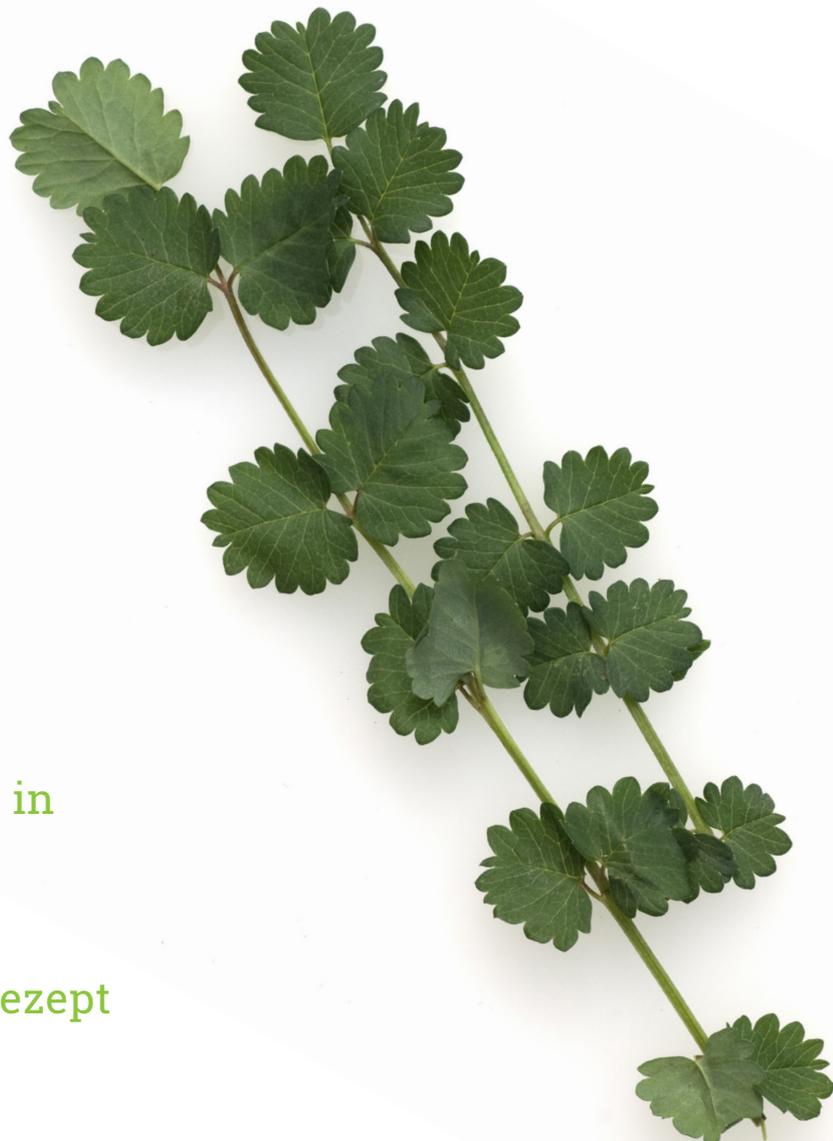
 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Das Geissbockskraut wurde schon im alten Ägypten, von den Griechen und Römern als Gewürz- und Heilpflanze kultiviert. Es ist deshalb erstaunlich, dass man bei einer so wichtigen und alten Kulturpflanze so wenige geschichtliche Hinweise finden kann.

Eine amüsante Geschichte des ausgewiesenen Herboristen und Drogisten Robert Quinche (1906 – 1993) möchte ich Ihnen aber nicht vorenthalten. Schon lange kannte er folgenden Volksmund: «Woran erkennt man die Bibernelle? Wenn die Wurzel nach Geissbock riecht, hast du die richtige Pflanze gefunden.» Aber wer weiss heute noch, wie ein Geissbock riecht? Auf einer seiner vielen Wanderungen im Bernbiet sah er zu seiner grossen Freude ein paar Ziegen grasen, behütet von einem richtigen Geissbock mit einem imposanten weissen Bart und einem sehr aparten Duft – und nun konnte er seine vorgeannte Frage problemlos beantworten.



## Botanik und Kultur

Manche Kräuter faszinieren vor allem durch die vielen wundervollen Variationen ihrer Blätter. Zu diesen Kräutern gehört speziell auch die *Pimpinella saxifraga*. Die kleine Bibernelle ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen zwischen 20 und 60 cm erreicht. Der Pflanzename *Pimpinella saxifraga* stammt aus dem Lateinischen. Die Bezeichnung geht möglicherweise auf das Wort «Bipinula» zurück, was so viel wie «doppelt gefiedert» bedeutet und die Form der Blätter beschreibt. *Saxifraga* heisst «steinbrechend» und bezieht sich auf die Wuchskraft dieses Krautes.

In Europa weit verbreitet, wächst die kleine Bibernelle auf eher mageren Wiesen, trockenen Hainen und in lichten Wäldern. In Höhenlagen kommt sie bis auf 2300 Meter vor. In der Hauptblütezeit, die vom Juni bis in den September dauert, erscheinen die schönen, weissen Blütendolden. Die Wurzeln werden jeweils im Herbst geerntet.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einen wichtigen Hinweis geben: Die Gattung der *Apiaceae* umfasst gegen 150 Arten und Sorten. Alle weissblütigen Mitglieder dieser Familie müssen vor Anwendung und Verzehr genau bestimmt werden, denn sie ähneln sich und sind zum Teil giftig. Da auch die in diesem Kräuternewsletter der EGK beschriebene kleine Bibernelle weisse Blüten trägt, empfehlen wir Ihnen, sich bei Wildsammlung zur Bestimmung an einen Fachmann zu wenden. Da sich dieses Kraut auch relativ einfach aus Saatgut vermehren lässt, können Sie sich die notwendigen Pflanzen in Ihrem Garten auch selber anziehen. In speziellen Wildkräutergärtnereien finden Sie das notwendige Saatgut oder Sie können sich dort die kleine Bibernelle auch vorkultiviert als Topfwildpflanze besorgen.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Es ist sehr erstaunlich, welche gesundheitlichen Aspekte dem Bockswurz zugesprochen werden. Hauptsächlich wird in der Medizin die Wurzel verwendet. Sie kann als schleimlösendes Mittel bei Husten und Katarrh oder als Gurgelmittel bei Halsschmerzen verwendet werden. Der Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857 – 1945) hielt diese Pflanze hoch in Ehren und «empfahl gegen Magenbeschwerden eine Messerspitze Wurzelpulver dreimal täglich».

In der Komplementärmedizin spricht man der ganzen Pflanze einen positiven Einfluss auf mancherlei Gebrechen zu. Appetitanregend, schweisstreibend, wundheilend, bei Blasenentzündung, bei entzündetem Zahnfleisch soll sie wirken, und das sind nur einige Beispiele davon, wie die Natur uns Pflanzen mit einer sanft heilenden Wirkung schenkt.

Zu Zeiten der Pest hiess es früher: «esst Knoblauch und Bibernelle, so sterbet ihr nicht so schnell». Die kleine Bibernelle ist übrigens auch Bestandteil der aus 13 Kräutern bestehenden Grundmischung des Original Kräuterzuckers von Ricola, einer in Laufen angesiedelten traditionsreichen Firma.

## Verwendung in der Küche

Auch in der Küche ist die kleine Bibernelle eine vielseitig einsetzbare Pflanze, denn es können von ihr praktisch alle Pflanzenteile kulinarisch verwendet werden. Die jungen Blätter werden, ähnlich wie Dill und Fenchel, Salaten als Gewürz beigemischt. Auch Salatsaucen lassen sich mit fein gehackten, jungen Bibernelle-Blättern speziell verfeinern.

Die im Frühjahr noch jungen Blütenknospen können als Aromastoffe für Teemischungen oder auch für Kräutersirup und für Obstgerichte gebraucht werden. Die weissen Blütendolden eignen sich hervorragend zur Dekoration auf Dessertvariationen und Crêmen. Als Farb- und Geschmackskontrast auf eingefärbten Glasuren von Gebäcken und Kuchen kommt die schlichte Schönheit der Blütendolden besonders zur Geltung.

Die im Herbst ausgegrabenen Wurzeln können getrocknet und so haltbar gemacht werden. Für Kartoffel- und Gemüsegratins kann dieses Gewürz dann auch in den Wintermonaten verwendet werden.



## Rezept

### Zucchinisuppe mit kleiner Bibernelle Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 400 g grüne Zucchini
- 4 EL kleine Bibernelle, Blätter fein geschnitten
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1 EL saurer Halbrahm

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden.

Zucchini in kleine Stücke schneiden.

Kleine Bibernelle-Blätter mit der Schere fein schneiden. 1 Esslöffel voll beiseitestellen für die Dekoration.

Zwiebeln im Olivenöl dünsten. Zucchini und 3 EL kleine Bibernelle dazugeben und kurz mitdünsten.

Gemüsebouillon dazugliessen. Köcheln lassen, bis die Zucchini weichgekocht sind. Die Suppe pürieren.

Suppe in Teller anrichten. 0.5 EL sauren Halbrahm in die Mitte geben. Restliche Bibernelle-Blätter über die Suppen streuen.

Tipp: Als Hauptmahlzeit oder für 4 Personen Rezept verdoppeln.