



Kräuterwissen

Gemeines Leimkraut, Taubenkropf

Silene vulgaris (Nelkengewächs = Caryophyllaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Mit über 250 Arten bereichert die grosse Familie der Nelkengewächse unsere Flora im mitteleuropäischen Raum.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Als feine Zugabe, eignen sich die zarten und noch jungen Blätter in Wildsalaten.



Rezept

Salat mit gemeinem Leimkraut an Nussvinaigrette



Geschichtliches

Der botanische Name «Silene» soll sich auf den in der griechischen Mythologie erwähnten Begleiter des Weingottes Bacchus – Silenus – beziehen.

Geschichtlich hat das Taubenkropf Leimkraut eigentlich nie einen sehr hohen Stellenwert erlangt. Erwähnenswert sei an dieser Stelle, dass aus den Wurzeln des gemeinen Leimkrautes in früheren Zeiten auch Seifen- und Waschlaugen hergestellt worden sind.

Botanik und Kultur

Man findet das blasige Leimkraut – auch Klatschnelke genannt – an Wegrändern, un bebauten Brachen, wie auch in Blumenwiesen. Licht und Sonne sind bevorzugte Lagen für dieses zierliche und ausdauernde Kraut. Sie muss weder gedüngt noch gewässert werden und auch sonst stellt sie keine grossen Anforderungen an die Umwelt.

Der bekannte Drogist und Herborist Robert Quinche (1906–1993) pries diese zierliche Pflanze u. a. sogar als lustigen Kinderspass an: «Quetscht man die Kügelchen in der Hand, knallt es vernehmlich». Gemeint ist damit der braun-grünlich gestreifte Blütenkelch, welcher wie zu einer kleinen Kugel aufgeblasen ist. Die meist zweihäusigen, weissen Blüten bilden einen leuchtenden Kragen um diesen Kelch. Der im deutschen Sprachraum auch vielfach verwendete Name – Taubenkropf – lässt sich dadurch ableiten. Die Blütezeit erstreckt sich von Ende Mai bis in den Herbst hinein. Als langblühendes Kraut, erfüllt sie aber eine wichtige Funktion als Futter- und Nektarpflanzen für Bienen, Hummeln und auch Schmetterlinge. Die Stängel dieser 20–40 cm hohen Pflanze sind weich behaart und verzweigt.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Heilwirkung der gemeinen Silene = *Silene vulgaris* ist eigentlich recht unbedeutend. Eine milde und sanft unterstützende Wirkung des Stoffwechsels wird ihr aber dennoch zugesprochen. Saponine, Schleimstoffe, Zucker und auch Vitamin C sind die wichtigsten Inhaltsstoffe dieser Pionierpflanze.

Verwendung in der Küche

Verwendet werden die jungen Blätter und Triebe noch vor der Blüte. Der Geschmack ist leicht herb und wird im Jahresverlauf eher etwas bitter. Vermischt mit anderen Wildkräutern, lassen sich «chüschtige» Gratins, Salate und auch Suppen herstellen. Die fein geschnittenen Leimkrautblätter, können auch sehr gut mit geschlagenen Eiern gemischt, zu einer gebackenen Omelette oder Rührei verarbeitet werden. Kräuterquark, Kräuterbutter, wie auch schmackhafte Teigtaschen, dies sind weitere Möglichkeiten für die Verwendung dieses Krautes in einer kreativen und neuzeitlichen Kräuterküche.



Rezept

Salat mit gemeinem Leimkraut an Nussvinaigrette

6 Handvoll	Leimkrautblätter
50 g	Baumnüsse
2	Eier
1 kleine	Zwiebel
3 EL	Baumnussöl oder Rapsöl
4 EL	Aceto bianco
wenig	Salz

- Die Blätter des gemeinen Leimkrautes waschen und abtropfen lassen.
- Die Baumnüsse grob hacken, dann in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten.
- Die Eier hart kochen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel fein hacken.
- Öl, Aceto, wenig Salz und gehackte Zwiebeln mischen.
- Gemeines Leimkraut in die Teller verteilen. Geröstete Baumnüsse und die Eierscheiben darüber verteilen.
- Vor dem Servieren die Vinaigrette darübergießen.

