



Kräuterwissen

Wildes Stiefmütterchen *Viola tricolor*

In Eiswürfel eingefrorene Blüten des wilden Stiefmütterchens, können gut Erfrischungsgetränken beigefügt werden.



Geschichte, Botanik und Kultur

Eine zierlich, filigrane ein- bis zweijährige Pflanze, mit leuchtender Blütenpracht.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Ein wirklich wirksames Hausmittel gegen Schnupfen und Entzündungen, lässt sich aus dem Muttergottesschuh herstellen.



Rezept

Erkältungstee mit Stiefmütterchen
Eiswürfel mit Steifmütterchen



Geschichtliches – Wildes Stiefmütterchen

Woher der Name dieser Pflanze stammt, kann nicht genau nachvollzogen werden. In Sagen, Märchen und Erzählungen finden sich verschiedene Hinweise, woher der Name Stiefmütterchen abgeleitet werden könnte. Eine Erklärung dafür ist, dass – «die beiden obersten und farblich schönsten Blütenblätter zwei Stühle darstellen sollen, die die Stiefmutter für sich in Anspruch nimmt. Auf den beiden seitlichen und auch noch immer sehr dekorativen Stühlen sitzen ihre leiblichen Töchter und den untersten Stuhl = sprich Blütenblatt, dies müssen sich die zwei Stieftöchter teilen.» Dieser Fabel kann man sicher etwas entnehmen, sind doch die Blütenblätter in ihrer Farbenpracht recht unterschiedlich – von strahlend farbig, bis einfach – ausgelegt.

Der deutsche Schriftsteller Theodor Storm (1817–1888) widmete dem Muttergottesschuh (wildes Stiefmütterchen) im Jahr 1874 eine Novelle mit dem Namen «*Viola tricolor*».

Als Heil- wie auch als Zierpflanze werden *Viola tricolor* – was soviel bedeutet wie dreifarbig – seit dem frühen Mittelalter angebaut.

Botanik und Kultur

Name: Wildes Stiefmütterchen – *Viola tricolor* (Veilchengewächs = *Violaceae*)

Volkstümliche Namen: Muttergottesschuh, Feldstiefmütterchen

Die Gattung der *Violaceae* umfasst ungefähr 500 Arten, überwiegend Ein- und Zweijährige Kräuter. Beheimatet sind die *Violas* in den gemässigten Breiten in ganz Europa.

Das wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor*) ist eine recht anspruchslose Pflanze. Sie sät sich in durchlässigen, humusreichen Böden, aber auch in mageren Brach- und Kiesflächen gerne selbst aus.

Das Muttergottesschuh – wie das wilde Stiefmütterchen auch genannt wird – ist winterhart. Die leuchtenden Veilchenblüten, in verschiedenen Farbkombinationen von Lila, Gelb, Weiss und Purpur bis Violett, ziehen in den Monaten März bis September als wertvolle Nektarpflanze Insekten, Bienen und Hummeln an.

Als Begleitpflanze findet man *Viola tricolor* recht häufig in Roggen- und Getreidefeldern.

Das wilde Stiefmütterchen wird oft mit dem in Gärtnereien kultivieren und verkauften Hornveilchen (*Viola cornuta*) verwechselt, das sich aber durch einen eher kompakten und gedrungeneren Wuchs auszeichnet.



Verwendung in der Naturheilkunde

Das getrocknete Kraut mit Blüte wird äusserlich wie auch innerlich bei vielen Hautkrankheiten wie z. B. Ekzeme und Geschwüre mit Erfolg angewendet.

Auch lästiges Hautjucken lässt sich mit der Heilkraft des wilden Stiefmütterchens lindern.

In der Apotheke mit Grossmutter's Hausmittelchen finden sich zahlreiche Hinweise, dass ein heisser Tee mit 2 TL des Krautes pro Tasse, gegen fiebrige Erkältungen und Halsentzündungen Abhilfe bringen kann.

Die Eigenschaften des Feldstiefmütterchens sind kühlend, abführend, fiebersenkend, entzündungshemmend, wie auch Schleimlösend und schmerzstillend.

Verwendung in der Küche

Die wunderschönen Blüten sammelt man am besten unmittelbar nach dem Aufblühen. In diesem Stadium sind sie am aromareichsten und können gut Salaten und auch anderen Speisen als leuchtende Garnituren beigelegt werden.

Aber auch kandiert, oder zu Gelée verarbeitet – hier kommen die besonderen Eigenschaften dieses Krautes voll zur Geltung.

Die noch jungen Blätter und Triebe können im zeitigen Frühjahr auch gut gegart und so feinen Gemüsegerichten beigelegt werden.

Der milde und sehr aromatische Geschmack dieser Pflanze findet zunehmend auch in der neuzeitlichen Küche Einzug, wie z. B. in Teigen und fantasievollen Süssgebäcken

Weniger bekannt ist, dass auch die feinen Wurzeln geröstet, früher als eine Art Kaffee – «des wohl eher armen Mannes» – verwendet wurden.



Rezept

Erkältungstee mit Stiefmütterchen

gleiche Menge Stiefmütterchen getrocknet
gleiche Menge Thymian getrocknet

- Die Stiefmütterchen sammeln. Die Sträusschen zum Trocknen an einem lichtgeschützten Ort aufhängen. Die getrockneten Blümchen abstreifen.
- Den Thymian schneiden und an einem lichtgeschützten Ort zum Trocknen aufhängen. Die getrockneten Blättchen abstreifen.
- Den Erkältungstee in einem dunklen Glas lagern
- Der Tee kann nach dem Aufbrühen mit wenig Honig gesüsst werden.



Eiswürfel mit Stiefmütterchen

- Die Stiefmütterchen (Blumen) in die Eiswürfelschale verteilen. Mit Wasser auffüllen. In den Gefrierschrank stellen.
- Diese Eiswürfel sehen in einem Sommerdrink «cool» aus.