



Kräuterwissen

Tripmadam, Fetthenne

Sedum reflexum (Dickblattgewächs = Crassulaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Die gelben Blüten des Felsenpfeffers leuchten im Schein der Sonne.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Die jungen Blätter kann man mit Gurken sauer einlegen.



Rezept

Wintersalat russo mit Tripmadam



Geschichtliches – Tripmadam, Fetthenne

Die Fetthenne ist seit dem Mittelalter Bestandteil in schönen Kloster- wie auch in Bauerngärten. Jahrhundertlang wurden dieser Pflanze magische Kräfte zugeschrieben. In alten Gemäuern und Ruinen hat sich diese seltsame Pflanze stellenweise auch eingenistet. Woher die Zuordnung der magischen Kräfte schlussendlich aber stammen soll, ist leider nicht hinlänglich bekannt. In der Literatur finden sich zudem auch Hinweise, dass diese Pflanze in früheren Zeiten von den Bauern verwendet wurde, um ihre Hühneraugen aufzuweichen.

Botanik und Kultur

Tripmadam gehört zu den Mauerpfeffer-Arten und ist unter u. a. auch unter dem Namen Fetthenne bekannt. Sie ist eine ausdauernde, immergrüne und sehr anspruchslose Pflanze. Sie wächst in Mitteleuropa wild auf nährstoffarmen, sandigen Böden, an gut besonnten Lagen. Die flach auf der Erde liegenden weit verzweigten Sprossen sind fleischig, grün bis leicht rötlich farbig. Sie schlagen leicht Wurzeln und eignen sich deshalb sehr gut als Steingarten- und polsterbildende Pflanzen, wie auch für eine Umrandung eines Gartenbeetes. Die Blütenstängel oder Sprossen stehen aufrecht und tragen gelbe, hell leuchtende Blüten. Diese sind in Scheindolden vereinigt. Die Blütezeit ist von Juni bis Ende August. Trique madame = franz. Bezeichnung für die Felsenfetthenne deutet auf die Hauptanbaugebiete in Frankreich hin.



Verwendung in der Naturheilkunde

Tripmadam enthält Schleim und Gerbstoffe und schmeckt angenehm leicht säuerlich. Die Verwendung soll harntreibend sein. Sie hat trotz der jahrhundertlangen Tradition nie eine Bedeutung in der Naturmedizin erlangt.

Wir erlauben uns an dieser Stelle wieder einmal darauf hinzuweisen, dass man nie Pflanzen pflücken darf, die man nicht kennt. Die Newsletter «Kräuterwissen» sind nicht als Nachschlagewerk für die Bestimmung von Pflanzen geeignet. Sie erhalten in diesen Letters viele nützliche Tipps. Bei Fragen zur Gesundheit wenden Sie sich an einen Arzt, Naturarzt oder Drogisten.

Verwendung in der Küche

Die Blätter und die nicht blühenden jüngeren Triebspitzen können das ganze Jahr hindurch frisch geschnitten und verwendet werden. Eine Konservierung durch Trocknung ist nicht möglich, da die Pflanze zu fleischig ist. Durch ihren leicht säuerlichen Geschmack wird Tripmadam als fein geschnittene Beigabe in Mischsalaten sehr geschätzt. Die Blätter eignen sich zudem als Sauergemüse eingelegt. Fein gehackt oder mit dem Mörser zerstoßen, mit Butterflocken vermischt, eignen sie sich sehr gut zum Schwenken von neuen Kartoffeln.

In kleinen Mengen wird sie auch zum Würzen von Saucen verwendet. Mit Kresse und Schnittlauch vermischt, ist sie auch bei Rohkostliebhabern sehr beliebt.



Rezept

Wintersalat russo mit Tripmadam

800 g	Gschwellti (Pellkartoffeln)
300 g	Karotten
300 g	Erbsen (tiefgekühlt)
6 EL	Bio-Mayonnaise
2 EL	1/2 fett Quark
2 EL	Zitronensaft
wenig	Salz und Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Tripmadam Blättchen

- Die Kartoffeln knapp gar kochen. Etwas auskühlen lassen, schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.
- Karotten schälen in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.
- Karotten und Erbsen zusammen im Salzwasser 5 Minuten auf kleinem Feuer kochen.
- Mayonnaise, Quark und Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tripmadam-Blättchen vom Stängel zupfen und mit dem Wiegemesser fein schneiden, dann in die Sauce geben.
- Kartoffeln, Karotten und Erbsen mit der Sauce vermischen, 15–30 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Dieser Salat passt gut zu einem Stück Fleisch, Fischfilet oder zu gebratenem Tofu.

