

Kräuterwissen

Kleiner Wiesenknopf *Sanguisorba minor*

Das «Herrgottsworte – Kraut»... «ein wertvolles Kraut, dessen regelmässiger Gebrauch den Körper bei bester Gesundheit hält». (*Nicholas Culpeper*)



Geschichte, Botanik und Kultur

In früheren Zeiten wurde die sehr pflegeleichte Pimpernelle auch als Viehfutter kultiviert.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Verleiht Dressings ein feines und unverwechselfähiges Nussaroma.



Rezept

Kalte Gurkensuppe mit Wiesenknopf



Geschichtliches – Kleiner Wiesenknopf

Erwähnt werden die heilenden Kräfte des kleinen Wiesenknopfs in chinesischen Schriften bereits um 206 v. Christi. Saatgut dieser Pflanze wurde von Pilgern nach Neu England gebracht von wo aus sie sich über fast ganz Mittel- bis Südeuropa verbreitete.

In durch die heilige Hildegard von Bingen um 1140 veröffentlichten Schriften, wie auch im Mittelalter durch Paracelsus niedergeschrieben, wird das Wildkraut Pimpernelle als – antiseptisches Heilmittel, mit leicht blutstillender Wirkung – beschrieben.

Zudem wird das Kraut seit dem 16. Jahrhundert als Gewürz- und Gemüsepflanze angebaut.

Botanik und Kultur

Name: Kleiner Wiesenknopf – *Sanguisorba minor* (*Poterium sanguisorba*)

Familie: Rosengewächs – *Rosaceae*

Volkstümliche Namen: Pimpinelle, Pimpernelle, falsche Bibernelle, Nagelkraut, «Herrgottsworte»-Kraut, Wiesenbibernelle

Der ausdauernde kleine Wiesenknopf hat keinen sonderlich hohen Nährstoffbedarf und gedeiht gerne an sonnigen bis halbschattigen und nicht allzu feuchten Standorten – Trockenrasen, trockenen und lichten Gebüschern, Geröllhalden und Wegrändern. Man findet ihn in fast ganz Mittel- und Südeuropa. Lässt man ihn blühen, so versamt er gerne von selbst. Pimpernelle lässt sich auch durch Teilung älterer Stöcke vermehren.

Es ist empfehlenswert, während der Sommermonate die Blütenstände auszuschneiden, um dadurch eine reichere Entwicklung der hübschen und gefiederten Blätter zu fördern. Je nach Standort erreicht die Wildpflanze Höhen von bis zu 40 cm.

Die im deutschen Volksmund vielfach auch verwendeten Namen «Bibernelle» und «Pimpinelle» sollten nach Möglichkeit nicht gebraucht werden, da dies zu Verwechslung mit den Doldenblütlern der Gattung Bibernelle – *Pimpinella* führen kann.

Da die Blätter der Pimpernelle bis in den Winter hinein grün bleiben, kann beinahe das ganze Jahr über geerntet werden.

Als Einfassung von Kräuterbeeten, kommt der kleine Wiesenknopf besonders zur Geltung.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die bereits vorgenannten blutstillenden Eigenschaften des kleinen Wiesenknopfes widerspiegeln sich auch im botanischen Namen *Sanguisorba* = lateinisch *sanguis* «Blut» und *sorbere* «aufsaugen».

Die Eigenschaften der Pimpernelle kann man als – bitter, kühlend, blutstillend, entzündungshemmend – umschreiben.

Als Tee bei Durchfall oder als milden Blasentee, kann Pimpernelle eine unterstützende Heilungsfunktion übernehmen.

Früher wurde aus den Blättern der Pimpernelle auch eine Gesichtslotion gegen unreine Haut hergestellt. In der Heilkunde hat der kleine Wiesenkopf in der heutigen Zeit leider etwas an Bedeutung verloren.

Verwendung in der Küche

Die zarten Blätter und die knospigen Blütenstände eignen sich von April bis Anfang August als Beigabe für Salate, Wildgemüsegerichte und Erfrischungsgetränken.

Quarkaufstriche, Kräuterbutter, Rohkostgerichte, Gemüsesuppen – was wären sie ohne den erfrischenden Geschmack der Pimpernelle.

Um ihr feines, leicht nach Nüssen schmeckendes Aroma beim Kochen nicht zu zerstören, gib man die feinen Triebspitzen der Pimpernelle allen gegarten Speisen und Gerichten erst zum Schluss dazu.

Kerzen aussen etwas anwärmen und mit getrockneten Blättern anpressen und schon hat man dazu noch ein sehr schönes und dekoratives Präsent auf dem festlich gedeckten Tisch.



Rezept

Kalte Gurkensuppe mit Wiesenknopf

für 2–4 Personen

500 g	Gurken
150 g	nature Vollmilch-Jogurt (oder griechischer Jogurt)
15 Zweige	kleiner Wiesenknopf
wenig	Salz
wenig	Pfeffer
nach Belieben	Tabasco

- Der Wiesenknopf kann mit dem Stengel verarbeitet werden. Wiesenknopf mit der Schere zerkleinern.
- Die Gurken schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Jogurt und dem Wiesenknopf pürieren (mit Stabmixer oder im Cutter).
- Die Gurkensuppe mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben etwas Tabasco zugeben.

Tipp: Die Suppe kann zusammen mit Brot für 2 Personen als Hauptspeise oder als Vorspeise für 4 Personen serviert werden.

