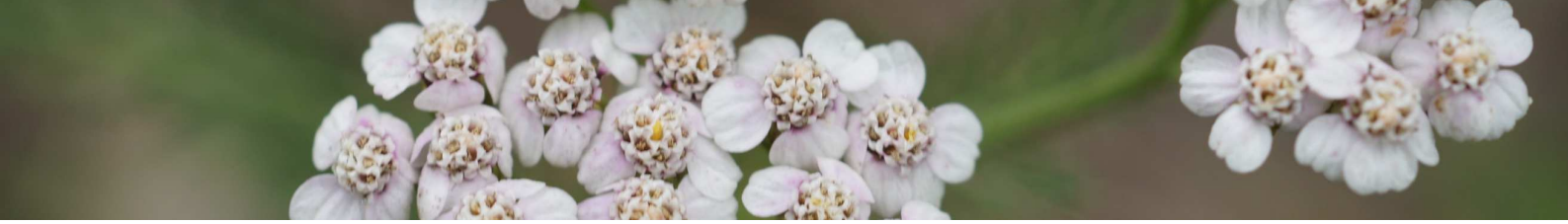
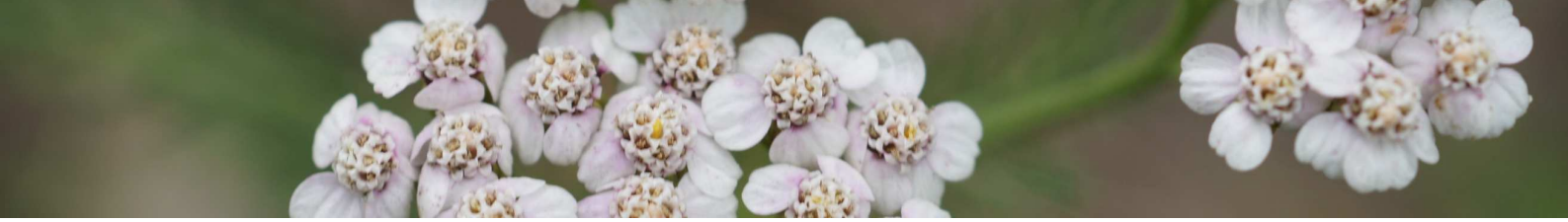


Pflanzenportraits

Dossier 1

© passo per passo – Wanderungen mit Profil l Michèle Jörg Dittli l www.passo-per-passo.ch



Brennnessel (Urtica dioica)

Merkmale: 4-kantiger Stängel, mit Brennhaaren besetzt, Blätter sind länglich eiförmig und sind kreuzgegenständig angeordnet. Die Blütenstände entspringen den Blattachseln. 30 cm bis 150 cm gross.

Vorkommen: Brachflächen, Waldränder, nährstoffreiche Standorte im Umkreis von Siedlungen

Erntezeit: Junge Triebe von April bis Juni, Blüten von Juli bis September.

Küche:

Die Brennnessel ist eine uralte Gemüsepflanze. Damit sie ihre Brennhaare verliert, muss sie drei Sekunden blanchiert, ganz fein gehackt oder mit dem Nudelholz abgerollt werden.

Die Blätter werden oft wie Spinat zubereitet. Man kann sie aber auch in Eierspeisen verwenden oder in Kräuterhackmischungen, Saucen und Suppen. Ebenso eignen sie sich als Belag von pikanten Kuchen oder finden in Gemüsefüllungen Verwendung. Getrocknet werden die Blätter als Tee aufgegossen.

Blüten können als Salatbeigabe oder in Kräutermischungen verwendet werden. Als süsse Knabberei kann man sie in Schokolade tauchen.

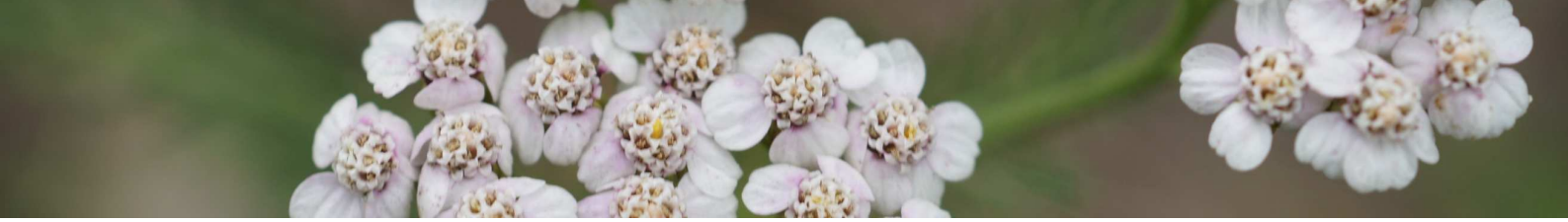
Die Samen werden frisch, geröstet oder getrocknet über Salat oder Müsli gegeben, als Brotbeigabe verwendet oder in Frischkäse gerührt.

Geschmack: Spinatartig, aber würziger/aromatischer, Samen: nussartig.

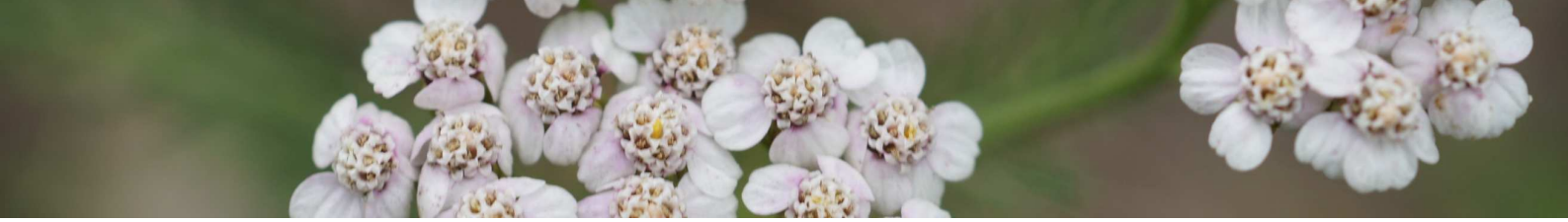
Inhaltsstoffe: Vitamine A, C, E; Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium; Flavonoide; Fett; Kohlenhydrate.

Heilwirkung: Der Tee wird als Frühjahrskur zur Blutreinigung und Entschlackung, sowie bei Leber- und Gallenleiden angewendet. Er wirkt harntreibend (Nierenleiden), hilft bei Rheuma und äusserlich bei Kopfschuppen und fettigen Haaren.

Wissenswertes: Die Brennnessel ist eine uralte Faserpflanze. Aus ihr wurden Stoffe gemacht. Ebenso gehörte sie traditionellerweise in die Neunkräutersuppe («Grüne Neune»), die zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche bzw. nach der Christianisierung am Gründonnerstag zubereitet wurde. Die Bernnnessel wurde für allerlei kultische Zwecke gebraucht (z. B. Liebeszauber oder Krankheiten anhängen oder als Schutz vor Blitzschlag).



Notizen / Skizzen



Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Merkmale: Blätter in grundständiger Blattrosette. Blätter lanzettförmig und tief eingeschnitten, ge-lappt bis grob gesägt. Gelbe Blüten, die 3.5-5.5 cm gross werden. Blütenköpfe einzeln auf hohlem Stängel. Blüte nur bei Sonne geöffnet, enthält weissen Milchsaft. Starke Pfahlwurzel, braune Frucht mit schirmartigen Flughaaren (Pusteblume). Sehr anpassungsfähig und robust.

Vorkommen: an nährstoffreichen Standorten, Weg- und Strassenränder, weit verbreitet.

Erntezeit: junge, frische Blätter von März bis Juni. Blüten von März bis September, Wurzeln von September bis März.

Küche:

Die Blätter gibt man in den Salat und verwendet sie als Rohkost, in Hackkräutermischungen, in Bratlingen, Saucen oder Gemüsegerichten.

Die Blüten dienen von März bis September zur Herstellung von Gelee oder Sirup oder als essbare Dekoration.

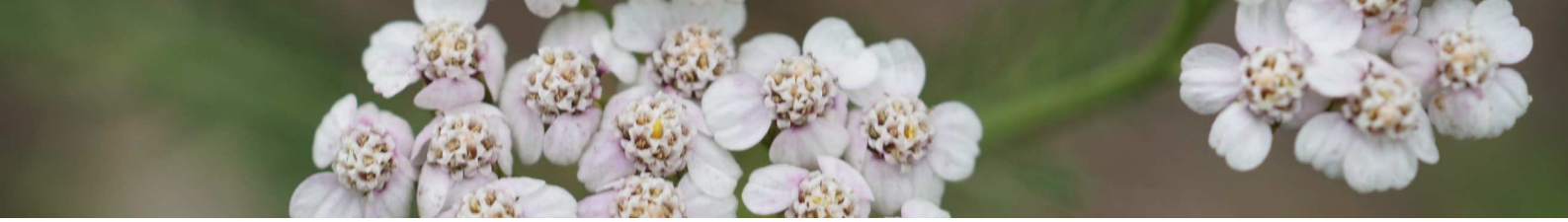
Die Wurzeln sammelt man im Herbst und isst sie im Winter als Gemüse oder als Salatsnack (Wurzeln in Späne schneiden und mit Salz einige Zeit ziehen lassen).

Geschmack: Die Blätter schmecken chicoréeartig, eher bitter. Die Blüten sind süss.

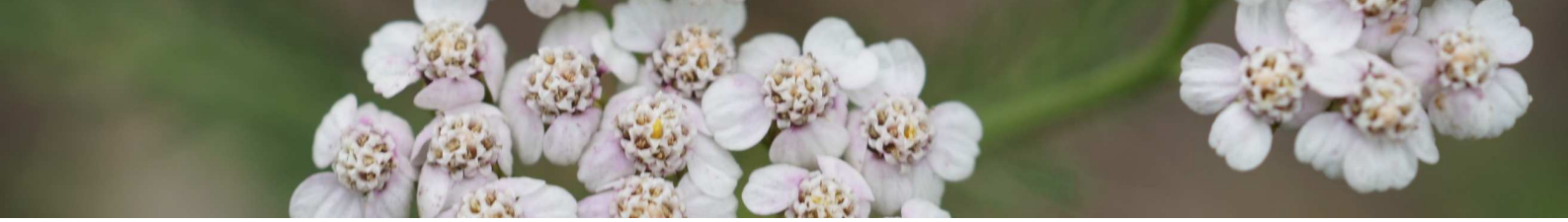
Inhaltsstoffe: Vitamine A, B, C, D und E; Bitterstoffe; Flavonoide; Cumarine; Schleimstoffe; Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen; Fructose (v.a. im Frühling); Inulin (v.a. im Herbst); Eiweiss.

Heilwirkung: Der Löwenzahn regt die Verdauungssäfte und den Stoffwechsel an und aktiviert Leber, Galle, Milz und Nieren. Er vertreibt Frühjahrsmüdigkeit, ist appetitanregend und wirkt harntreibend.

Wissenswertes: Auch der Löwenzahn ist fester Bestandteil der «Grüne Neune» Suppe. Der Tee kann als Entgiftungstherapie über 2 Monate angewendet werden (2 TL Blätter auf 1 Tasse kaltes Wasser, aufkochen und 10-15 Minuten ziehen lassen, 2-3 mal täglich). Achtung: nicht bei bekannten Gallen-erkrankungen verwenden.



Notizen / Skizzen



Bärlauch (Allium ursinum)

Merkmale: Zwiebelpflanze mit typischem Knoblauchgeschmack. Bildet oft Teppiche. Elliptisch, ganz-randige Blätter, jedes Blatt hat einen eigenen Stiel, dieser ist im Querschnitt dreikantig. Die Stielbasis ist von einer weisslichen Haut umgeben. Die Blattoberseiten glänzen, die Unterseiten sind matt. Blüten sind weiss und erinnern mit ihren sechs Blütenblättern an kleine Sterne. Sie sind in einem doldenartigen Blütenstand angeordnet.

Vorkommen: Schattige Laubwälder, auf feuchten Böden.

Erntezeit: Blätter von März bis April, Blüten von April bis Mai.

Küche:

Die Blätter verwendet man als frischen Brotbelag, in Hackkräutermischungen, als Pesto, Kräuterbutter oder -quark, sowie in Salaten und Saucen, in Kräuteröl oder -essig.

Blütenknospen lassen sich in Öl, Salzlake oder Essig einlegen. Die Blüten dienen als essbare Dekoration.

Die noch grünen Samen können im Juni wie grüner Pfeffer unter Weichkäse, Gemüse oder in Saucen gemischt werden.

Geschmack: intensiv knoblauchartig, leicht scharf.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl; Vitamin C; Flavonoide; Saponine; Polysaccharide; Schleimstoffe; Kalium, Mangan; Zucker.

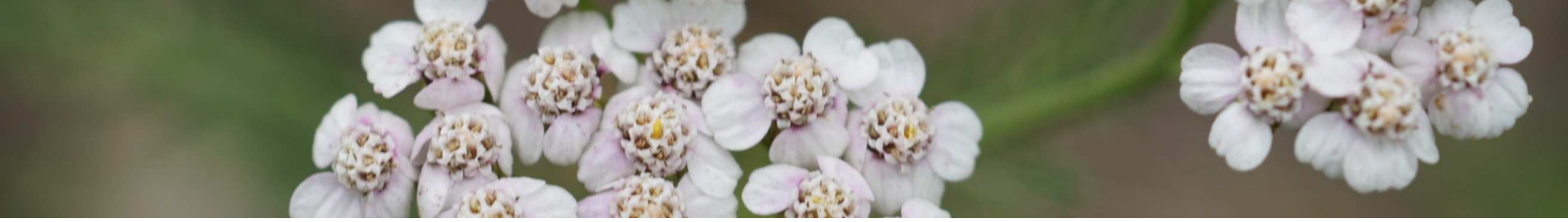
Heilwirkung: Wirkt antibakteriell, senkt den Blutdruck und einen zu hohen Cholesterinspiegel. Wirkt Gefässverkalkung entgegen. Ebenso hat der Bärlauch blutreinigende, entzündungshemmende, harn-treibende und Stoffwechsel anregende Eigenschaften.

Wissenswertes: Achtung! Verwechslungsgefahr mit starken Giftpflanzen wie Maiglöckchen, Aronstab oder Herbstzeitlose.

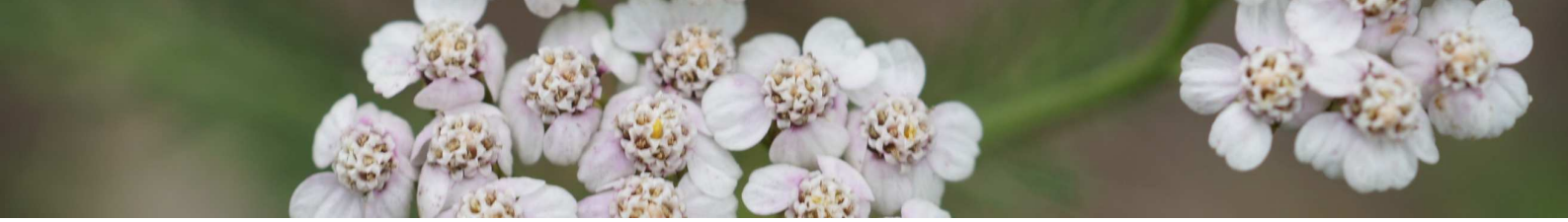
Herbstzeitlose: die Blätter sind dunkler und fester und zu dritt ineinander gedreht.

Maiglöckchen: Zwei übereinanderstehende Blätter die den Stängel umfassen.

Aronstab: Blätter sind pfeilartig und haben netzartig Adern.



Notizen / Skizzen



Giersch (Aegopodium podagraria)

Merkmale: dreikantige Blattstiele. Vermehrt sich stark über Wurzelausläufer. Blätter bestehen aus drei Teilblättern, die nochmals zwei- bis dreiteilig sind. Die Blattform erinnert an einen Geissfuss. Der Blattrand ist gezähnt, junge Blätter sind zusammengefaltet und glänzen. Die Blüten sind klein, weiss und in einer zusammengesetzten Dolde (15-20 Zweige) angeordnet.

Vorkommen: Auf nährstoffeichen Böden, im Schatten an Gehölz und Wegrändern, in Gärten

Erntezeit: Blattschösslinge von März bis April, zarte Blätter praktisch das ganze Jahr über, Blüten von Mai bis August.

Küche:

Blätter: die jungen Schösslinge können von März bis April als Salatgrundlage verwendet werden. Die zarten Blätter werden wie Spinat gekocht, mit gedämpftem Gemüse serviert oder in Gemüsefüllungen und pikanten Wähen verwendet. Ebenso können die gehackten Blätter in Eierspeisen, Suppen, Saucen und Bratlingen gegeben werden. Weiter gibt man Giersch aufs Butterbrot oder in Kräuterquark.

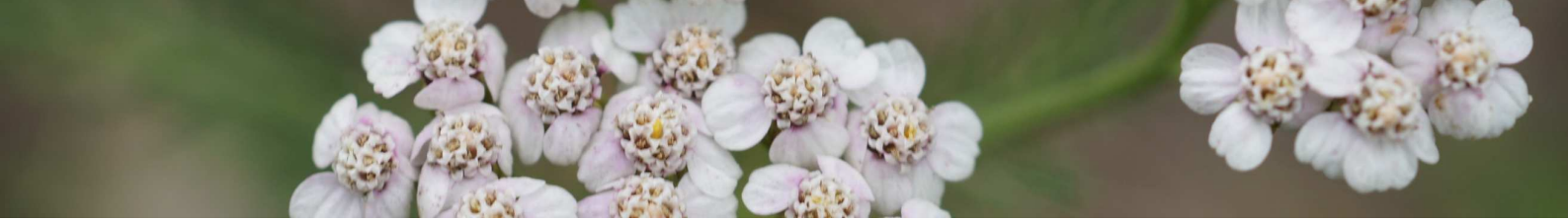
Blüten verwendet man von Juni bis August als essbare Dekoration oder als aromatische Zugabe von Suppen, Wildpflanzensalaten, Eintöpfen oder Gemüsegerichten.

Geschmack: gleicht einer Mischung aus Petersilie und Rüebli, etwas grasig.

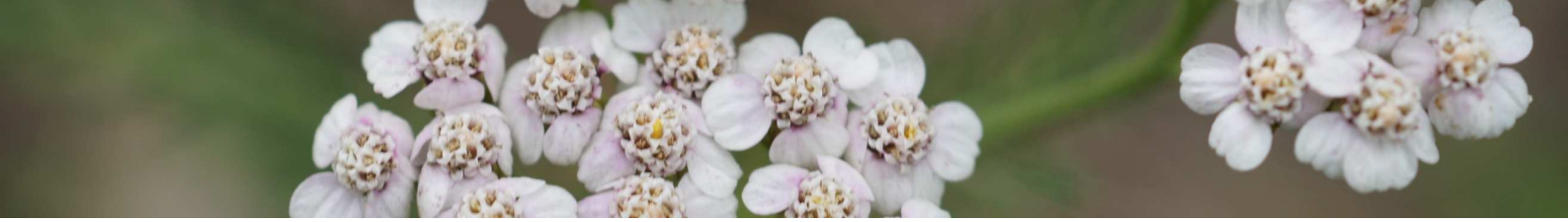
Inhaltsstoffe: viele Mineralien (Eisen, Kalium, Magnesium, Calcium, Zink, Bor, Kupfer, Mangan, Titan und Kieselsäure); Vitamine A und C, ätherisches Öl; Flavonoide; Phenolcarbonsäuren.

Heilwirkung: Giersch unterstützt den Stoffwechsel und entsäuert. Deshalb wurde er in der Volksmedizin bei Gichtleiden und Rheuma angewendet. Das zerquetschte Kraut kann bei Verbrennungen und Insektensticken aufgetragen werden.

Wissenswertes: Es gibt verschiedene, starke Giftpflanzen, die auch weisse Doldenblüten machen wie z. B. der gefleckte Schierling oder die Hundspetersilie. Diese haben jedoch alle gefiederte Blätter.



Notizen / Skizzen



Rote Taubnessel (Lamium purpureum)

Merkmale: Blätter sind kurz gestielt, der Stängel ist vierkantig. Blattform nieren- oder herzförmig und der Blattrand ist schwach gekerbt oder stumpf gezähnt. Die Blätter sind gegenständig angeordnet. Die rosa farbigen Blüten sind im oberen Bereich der Pflanze quirlartig um den Stängel angeordnet und lippenförmig gestaltet. Junge Blätter sind an der Spitze der Pflanze rötlich braun gefärbt. Die Blüten sind bei der roten Taubnessel deutlich kleiner (kleiner als 2 cm) als bei der gefleckten Taubnessel.

Vorkommen: Auf nährstoffeichen Acker- und Gartenunkrautfluren, auf Wiesen und an Wegrändern.

Erntezeit: Blätter und Triebspitzen von Februar bis Oktober, Blüten von April bis Oktober.

Küche:

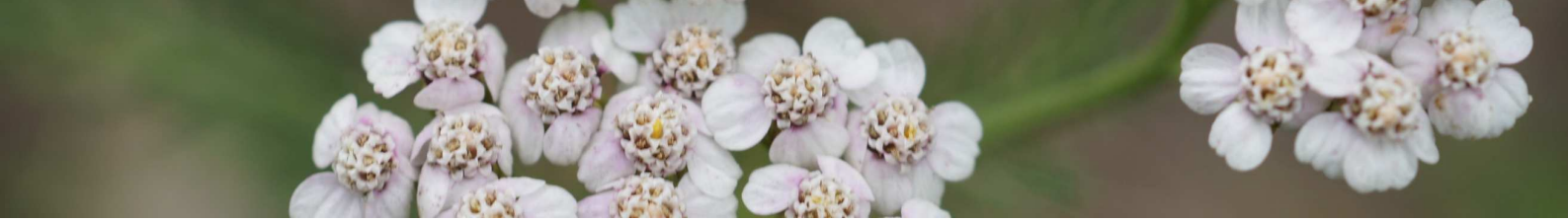
Junge Blätter und Triebspitzen ergeben einen wunderbar würzigen Tee bzw. sind Bestandteil von Tee-mischungen. Ebenso sind diese jungen Triebe hervorragend geeignet als Beigabe in Salaten oder als Rohkost. Entsaftet und nach Belieben mit Früchten kombiniert ist die Taubnessel ein leckeres Vital-getränk (Smoothie). Auch können sie in Gemüsefüllungen und in Bratlingen verarbeitet werden. Die Blüten werden für Desserts oder als essbare Dekoration verwendet.

Geschmack: Kraut und Wurzel haben einen feinwürzigen Pilzgeschmack.

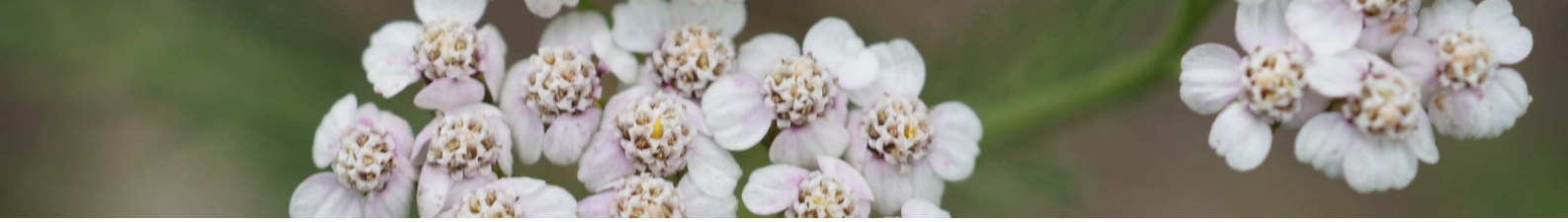
Inhaltsstoffe: Mineralien; äth. Öl; Flavonoide; Saponine; Schleimstoffe; Gerbstoffe.

Heilwirkung: Es werden vorwiegend die Goldnessel, die weisse und die gefleckte Taubnessel zu medi-zinischen Zwecken verwendet. Sie gelten als schleimhautschützend, blutstillend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, harntreibend.

Wissenswertes: Die Taubnessel (insbesondere die weisse Taubnessel) gelten als alte Frauenheil-pflanzen. Sie wirkt menstruationsregulierend. Dazu trinkt man dreimal täglich einen Aufguss aus Taub-nesselblüten. Der Tee kann auch einem Sitzbad beigegeben werden, wobei hier insbesondere die Schleimhäute der weiblichen Sexualorgane gepflegt werden.



Notizen / Skizzen



Huflattich (tussilago farfara)

Merkmale: Blüten gelb leuchtend mit Röhren- und Zungenblütenblättern. Blütenstiel mit behaarten, Schuppenblätter. Die Blüten erscheinen immer vor den Blättern. Blätter rundlich bis herzförmig und spitz gezähnt, filzige Blattunterseite.

Vorkommen: An Wegrändern, Ufern und im nährstoffreichen Steinschutt.

Erntezeit: Blüten von März bis April, Blätter von Mai bis Juli.

Küche:

Blätter eignen sich klein gehackt von Mai bis Juli als Salatzugabe oder werden auf Butterbrote gestreut. Ebenso können die Blätter zu Blattrouladen verarbeitet werden. Getrocknet und geschnitten werden sie als Tee zubereitet.

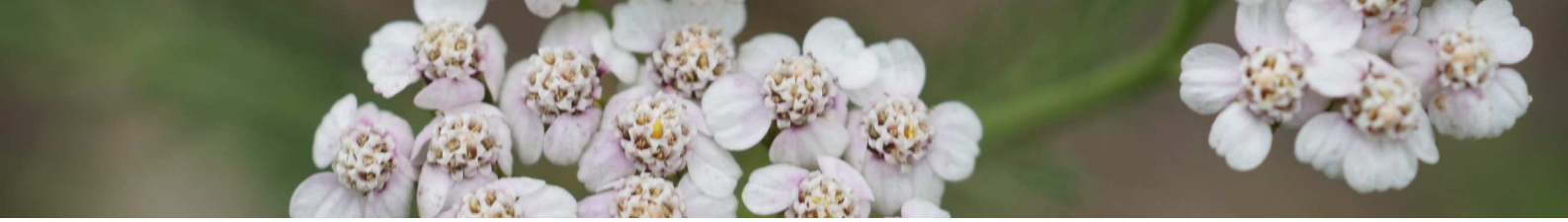
Blüten werden von März bis April als Teezutat verwendet. Die Stängel können roh zu Salaten oder gegart in Gemüsegerichten und -füllungen gegessen werden.

Geschmack: mild und weich, erinnert etwas an Spargel.

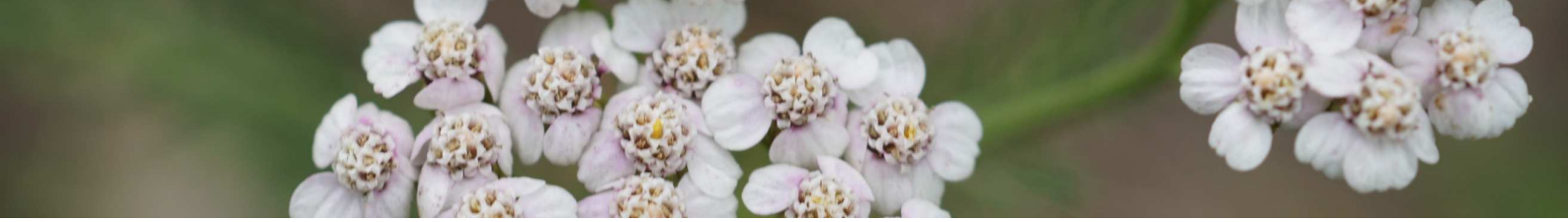
Inhaltsstoffe: Schleimstoffe; Inulin; Gerbstoffe; Flavonoide; Pyrrolizidinalkaloide.

Heilwirkung: Erste-Hilfe Pflaster bei Blasen an den Füssen. Altbewährtes Hustenmittel (Achtung die im Huflattich enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide stehen im Verdacht leberschädigend zu sein. Daher sollte der Tee nicht länger als 4-6 Wochen pro Jahr getrunken werden.)

Wissenswertes: Die getrockneten Blätter des Huflattichs wurden als Rauchtabakmischung verwendet. Auch soll man aus der weissen Asche, die beim sehr heissen Trocknen im Backofen entsteht, ein leicht salzartiges Gewürz gewinnen können.



Notizen / Skizzen



Knoblauchrauke oder Lauchhederich (Alliaria petiolata)

Merkmale: Zweijährige Pflanze mit wechselständigen Blättern, die unregelmässig gezähnt sind. Die Stängelbasis ist behaart, die Grundblätter lang gestielt und nieren- bis herzförmig. Die Stängelblätter sind kurz gestielt und dreieckig bis herzförmig. Zierliche, weisse Blüten mit 4 Blütenblättern stehen in kleinen «Büscheln». Die Frucht ist eine vierkantige Schote mit 6-8 schwarzen Samen.

Vorkommen: nährstoffreiche Standorte an Wald- und Wegrändern, bei Hecken und auf Brachflächen, an halbschattigen Plätzen mit lockerem Boden.

Erntezeit: Blätter und junge Triebe lassen sich von April bis Juni, Blüten von April/Mai bis Juni sammeln.

Küche:

Junge Blätter verwendet man als Gewürzbeigabe oder zu Salaten, Gemüsegerichten und -füllungen, für Aufläufe oder Suppen in Kräuterquark, Kräuterbutter oder Pesto. Der leichte Knoblauchgeschmack verfeinert viele Gerichte. Er ist aber deutlich milder als Bärlauch. Aus dem ganzen Kraut kann auch ein feiner Kräuteressig hergestellt werden.

Die Blüten eigenen sich als schmackhafte Dekoration.

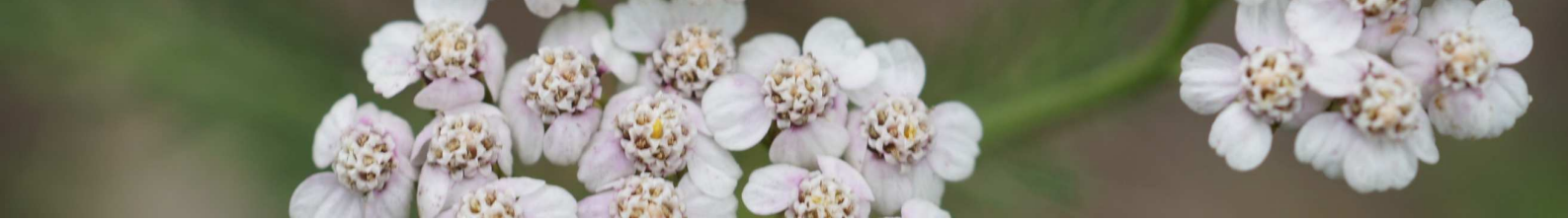
Junge, grüne Samen können im Sommer als senfartiges Frischgewürz verwendet werden.

Geschmack: Mischung aus mildem Knoblauch und Kresse

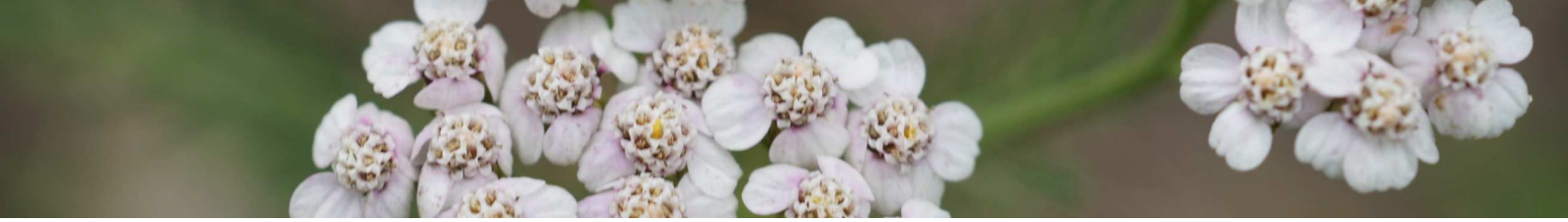
Inhaltsstoffe: Senfölgykoside; Vitamin C; Provitamin A; ätherische Öle; Mineralien.

Heilwirkung: Die Knoblauchrauke regt die Entschlackung an, unterstützt die Verdauung, wirkt antibakteriell, harntreibend und keimtötend.

Wissenswertes: Pflanze ist nur zum frischen Verzehr geeignet, beim Trocknen oder Kochen verlieren die Blätter den Geschmack. Bereits die Steinzeitmenschen nutzten nachweislich von 6000 Jahren bereits die Knoblauchrauke.



Notizen / Skizzen



Klettenlabkraut / Wiesenlabkraut (Galium aparine/Galium mollugo)

Merkmale: Blätter sind in sechs- bis achtblättrigen Quirlen angeordnet. An der Spitze der Blätter hat es eine lange Stachelspitze. Der Stiel ist kantig und borstig. Die Blüten sind klein, weiss und 4-blättrig. Die Pflanze wächst teilweise an Stützen hoch.

Vorkommen:

Klettenlabkraut: In Krautgesellschaften im Halbschatten, auf Waldlichtungen, an Böschungen.

Wiesenlabkraut: Auf sonnigen Wiesen und Weiden

Erntezeit: von April bis August

Küche:

Die Triebspitzen des Wiesenlabkrauts sind eine ideale Salatgrundlage und können als Beigabe zu allen Blattgemüsegerichten verwendet werden. Ebenso gut passen sie in Pestos, Hackkräutermischungen oder in Smoothies.

Das Klettenlabkraut sollte gekocht werden bevor es in Quiches, Risotti, Frittate oder auch für Gemüsefüllungen oder Suppen weiterverarbeitet wird.

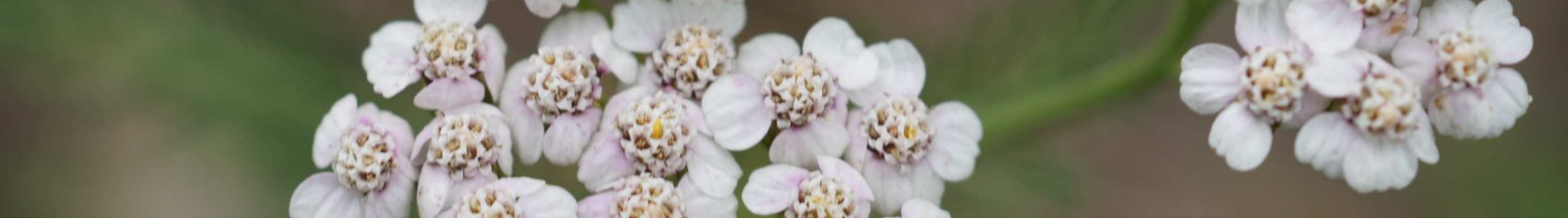
Blüten dienen als essbare Dekoration.

Geschmack: mild Salatartig

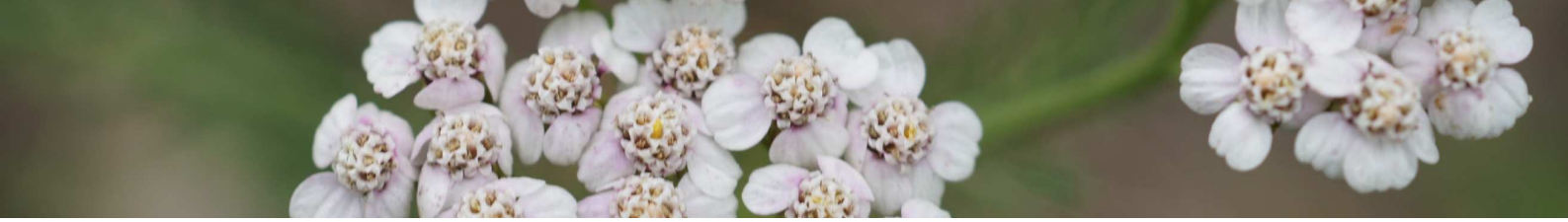
Inhaltsstoffe: Gerbstoffe; äth.Öl.

Heilwirkung: In der Volksheilkunde wird das Kraut zur Anregung der Nierentätigkeit und der Lymphe empfohlen. Ebenso wirkt ein feuchter Umschlag mit Labkrauttee lindernd bei Ekzemen und rheumatischen Schmerzen.

Wissenswertes: Zu dieser Pflanzenfamilie gehört auch der Waldmeister und das Echte Labkraut. Das Echte Labkraut (gelb blühend) gehörte früher zu den sogenannten Bettstrohkräutern. Diese wurden Gebärenden Frauen und Wöchnerninnen in die Matratze/Kissen gestopft. Ebenso zu den Bettstrohkräutern gehörten zum Beispiel das Johanniskraut, die Schafgarbe oder der Quendel.



Notizen / Skizzen



Gänseblümchen (Bellis perennis)

Merkmale: Grundständige Blattrosette, Blütenknospen sitzen in der Blattrosette, bevor sie einen Stiel entwickeln. Weiss-rosarote Zungenblüten umrahmen gelbe Röhrenblüten. Die Blätter sind spatel-förmig und behaart. Der Blattrand ist schwach gekerbt. Nachts und bei Regen schliesst sich die Blüte.

Vorkommen: Auf Wiesen und Weiden, bevorzugt nährstoffreiche Böden.

Erntezeit: Februar bis Oktober

Küche:

Blätter im Wildsalat und als Bestandteil von Frühjahrssuppen, in Gemüse- und Spinatgerichten oder in Kräuterquark.

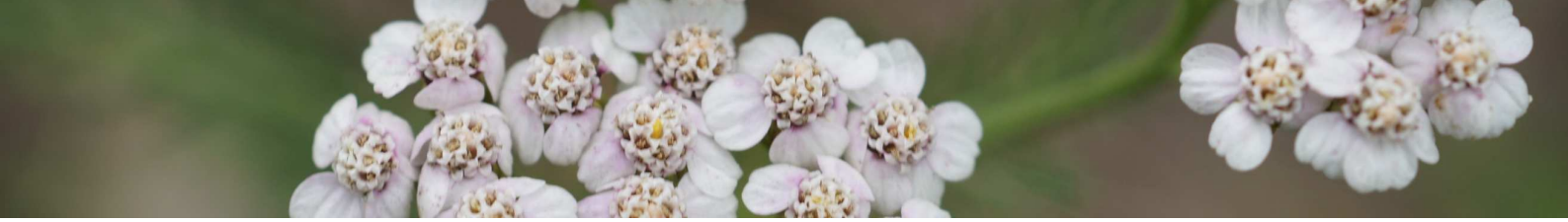
Blüten von Ende März bis Mitte Juni als essbare Dekoration in Salaten und Rohkost, in Kräuteröl oder Wildpflanzenbowlen.

Geschmack: leicht nussig, erinnert an Nüsslisalat.

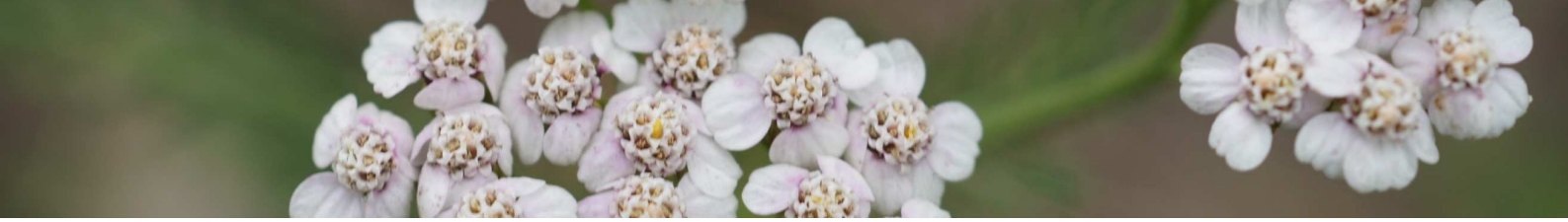
Inhaltsstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen; Vitamin A, C; äth. Öl; Gerbstoffe; Saponine; Bitterstoffe; Schleimstoffe; Inulin.

Heilwirkung: Der Vitamingehalt von Gänseblümchen übertrifft den von Kopfsalat bei weitem. Es wirkt stoffwechselanregend und fördert die Blutbildung. Äusserlich wird es bei Hautproblemen (Akne, Wundbehandlung) angewendet. Früher wurde das Gänseblümchen in der Volksmedizin gegen Katarrhe und bei Leberleiden (Bitterpflanze) eingesetzt.

Wissenswertes: In der nordischen Mythologie war das Gänseblümchen der Göttin Freya geweiht. Zu christlicher Zeit wurde es Maria zugeordnet. Das Massliebchen gehörte in die «Grüne Neune»-Frühlingssuppe.



Notizen / Skizzen



Vogelmiere (Stellaria media)

Merkmale: Eine einzige, klare Haarlinie dem Stängel entlang. Der Stängel liegt mehr, als dass er steht. Die Blätter sind eiförmig spitz, ganzrandig und gegenständig angeordnet. Die Blüte hat 5 tiefgeteilte, weisse Kronblätter, die nur 3-5 mm lang sind. Die weissen Kronblätter sind nicht viel länger als die grünen Kelchblätter. Wenn man den Stängel sanft auseinanderzieht, erscheint das „Innenleben". An den Blattachsen entstehen neue Triebe und Blütenstände.

Vorkommen: In Gärten, an Wegrändern, auf Äckern, auf lehmigen und nährstoffreichen Böden, auf Brachflächen.

Erntezeit: Blüten, Triebe und Blätter von März bis Oktober. Da die Pflanze „Teppiche" bildet erntet man die oberen Triebspitzen in Büscheln. Man kann die Vogelmiere praktisch über das ganze Jahr in der frostfreien Zeit ernten. Die ganze Pflanze ist verwendbar.

Küche:

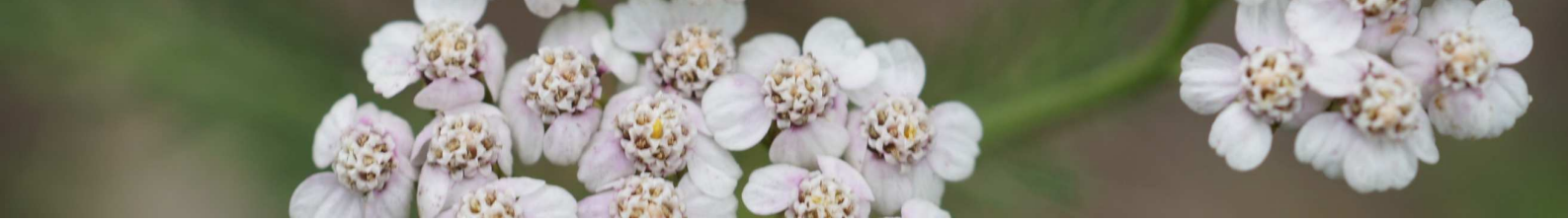
Die geernteten obersten 10 cm der Pflanze – dieser Teil ist am knackigsten - werden zu Salat oder zu einem milden spinatartigen Gemüse verarbeitet. Ebenso kann man die Vogelmiere fein gehackt in Kräuterquark oder mit Frischkäse servieren. Raffiniert ist auch die Zubereitung als Gemüsefüllung von Teigtaschen, z. B. mit Ei und Frischkäse.

Geschmack: mild, salatartig, ein bisschen nach Mais oder jungen Erbsen.

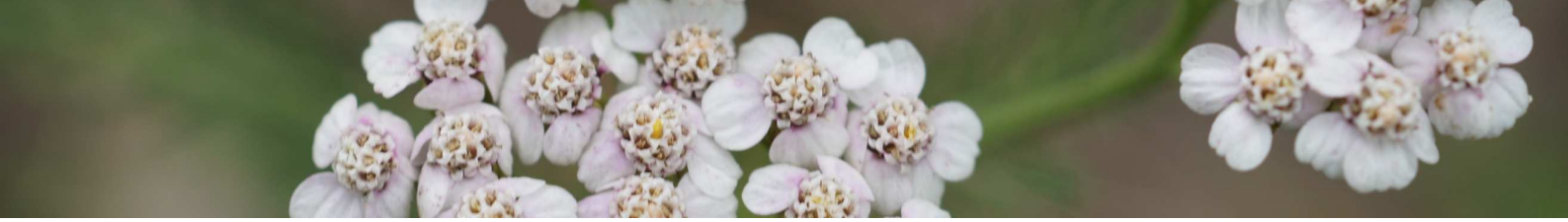
Inhaltsstoffe: Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen; Vitamine A, B1, B2, B3 und C; Selen; Schleimstoffe, Saponine; Flavonoide, Kieselsäure.

Heilwirkung: Die Vogelmiere enthält rund doppelt so viel Calcium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie Kopfsalat. Auch der Gehalt an Vitamin A und C ist deutlich höher als beim Kopfsalat. Die Pflanze hat unter anderem eine kühlende, entzündungshemmende, schleimlösende und verdauungsfördernde Wirkung. Nicht einnehmen bei bekannten Verletzungen der Verdauungsorgane. Eine Überdosierung kann zu Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut führen.

Wissenswertes: Diese Pflanze bringt pro Jahr fünf bis sechs Generationen hervor mit jeweils 10 000 bis 20 000 Samen pro Generation. Nicht von ungefähr gilt sie bei Gärtnern als Unkraut und ist kaum auszurotten. Da gibt es nur eines: aufessen! Denn dieses zarte Pflänzchen mit seiner unverwüstlichen Lebenskraft überträgt diese auch auf die Menschen, die sie essen.



Notizen / Skizzen



Scharbockskraut (Ranunculus ficaria)

Merkmale: Junge Blätter sind dunkelgrün glänzend und lang gestielt. Die Blattstängel neigen sich dem Boden zu. Die Blätter sind kahl und herzförmig. Der Blattrand ist ganzrandig, teils schwach gezähnt. Teilweise weisen die Blätter eine dunkle Zeichnung in der Blattmitte auf. Die sonnengelbe Blüte hat 8-11 Blütenblätter und 3 Kelchblätter. Die Pflanze bildet Wurzelknollen

Vorkommen: An nährstoffreichen und eher feuchten Standorten. Im Wald (Laubmischwald und Auenwälder) und Gebüsch, in Hecken, an Bachufern und auf Feuchtwiesen.

Erntezeit: junge Blätter von März bis April.

Küche:

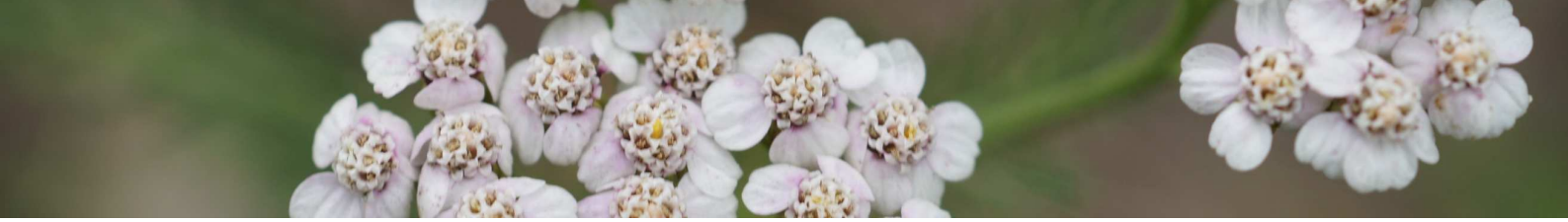
Junge Blätter werden gehackt in Kräutermischungen, Kräuterkäse oder -quark gegeben. Ebenso können sie über Salate gegeben oder in die Salatsauce gearbeitet werden. ACHTUNG: Wenn die Pflanze anfängt zu blühen sollte sie nicht mehr verzehrt werden, da sich der Gehalt an Protoanemonin nach der Blüte in den Blättern zunimmt. Es könnte zu Reizungen der (Magen-Darm-) Schleimhaut kommen. Allgemein sollten keine grossen Mengen gegessen werden. Eine Überdosierung kann zu Erbrechen und Durchfall führen.

Geschmack: leicht sauerscharf.

Inhaltsstoffe: Vitamin C; Saponine; Gerbstoffe.

Heilwirkung: Früher wurde das Scharbockskraut gegen den «bösen Scharbock» bzw. Skorbut (Vitamin C Mangel) gegessen. Da es im Frühling zu den ersten Pflanzen gehört war sein hoher Vitamin C Gehalt nach dem entbehrungsreichen Winter ideal für die Menschen. Ebenso wurde es im Frühjahr zu Blutreinigungskuren verwendet. Aus den Wurzelknöllchen kann eine Salbe gegen Hämorrhoiden hergestellt werden.

Wissenswertes: Der lateinische Name Ranunculus ist die Verkleinerungsform von rana, was «Frosch» bedeutet. Dies weist auf die oft feuchten Standorte der Hahnenfussgewächse (Ranunculaceae) hin. Die Wurzelknollen sehen ein bisschen aus wie Feigwarzen daher der lateinische Zusatz ficaria. Desahlb wurde die Pflanze auch Feigwurz genannt. Butterblume, Goldblümchen, Sternli, Pfennigsalat und Mäusebrot sind weitere Volksnamen.



Notizen / Skizzen