



# Gänseblümchen

*Bellis perennis*

**Synonyme:** Maßliebchen, Tausendschön, Marienblümchen, Augenblümchen, Gänseliesel

**Droge:** Bellidis flos und Bellidis herba

**Familie:** Korbblütler (Asteraceae)

**Vorkommen:** Wiesen, Weiden, Parkrasen, häufig

**Beschreibung:** mehrjährige Staude, bis 25 cm hoch, grundständige Rosette mit spatelförmigen Blättern, blattloser Blütenschaft mit jeweils einer Blüte, in der Mitte gelbe, trichterförmige Röhrenblüten, von einem ein oder zweireihigen Kranz aus weißen Zungenblüten umgeben, die oftmals an der Unterseite und am Rand rosa überlaufen sind.

**Inhaltsstoffe:** Anthoxanthin, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Triterpensaponine, Schleimstoffe, Inulin, Zucker, Eiweiß, in Spuren ätherische Öle, organische Säuren

**Sammelgut:** alle oberirdischen Pflanzenteile

**Sammelzeit:** das ganze Jahr

**Anwendung:** innerlich bei Beschwerden der Luftwege, Verstopfung, zu starke und schmerzhafte Periode, Leberbeschwerden, Nieren- und Blasenleiden, zur Blutreinigung  
äußerlich zur Wundbehandlung  
in der Küche zu Mischsalaten, Spinat, im Quark und Brotaufstrich, Pesto

**Wirkung:** stoffwechsellanregend, wundheilend, hautreinigend, appetitanregend, blutreinigend, schmerzlindernd, tonisch

**Konservierung:** die oberirdischen Teile werden während der Blüte gesammelt und im luftigen Schatten getrocknet.  
Tinktur, Salbe  
Blütenknospen als Kapern eingelegt.  
In Pestos



# Rezepte mit Gänseblümchen

## Gänseblümchen-Tinktur

**Zutaten:** Gänseblümchen (Stiel, Blüten, Blätter)  
Klarer Schnaps, Doppelkorn oder Wodka

**Zubereitung:** Saubere Gänseblümchen grob zerkleinert in ein Schraubglas oder Flasche mit breiter Öffnung einfüllen und mit Alkohol übergießen, bis die Gänseblümchen gut bedeckt sind. Fest verschließen. Den Aufguß mindestens 2-3 Wochen ziehen lassen. Danach abfiltrieren und in eine saubere Flasche füllen. Gut verschlossen und kühl aufbewahren.

bei Wunden, Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen, blauen Flecken. Die Wundheilung wird beschleunigt. Zum Einreiben oder aber eine Kompresse damit getränkt als Auflage.

## Gänseblümchengelee

**Zutaten:** 500 ml Gänseblümchenblüten (Meßbecher, locker gefüllt)  
500 ml Apfelsaft  
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone oder Orange  
Gelierzucker 2:1 (Menge nach Anweisung auf der Packung)

**Zubereitung:** Gänseblümchen mit Apfelsaft aufkochen, über Nacht ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen. Flüssigkeit abmessen und auf 1/2 l mit Apfelsaft auffüllen. Abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale sowie den Saft zugeben. Mit Gelierzucker zu Gelee kochen und noch heiß in saubere Twist-off Gläser füllen. Die Geleebröte kann man zusätzlich mit frischen Blüten garnieren

## Gänseblümchen-Kapern

**Zutaten:** geschlossene Blütenknospen von Gänseblümchen ( auch geeignet sind Blütenknospen von Löwenzahn oder Kapuzinerkresse)  
Weißweinessig  
Salz  
evtl. einige Pfefferkörner, Meerrettich oder Estragon

**Zubereitung:** Die Blütenknospen abwaschen, abtropfen und mit Salz bestreut einige Stunden stehen lassen, dann in siedendes Wasser geben und dieses ein paarmal aufwallen lassen. Abgetropft in kleine Gläser verteilen und mit kochendem Essig übergießen. Nach 5 bis 6 Tagen die "Kapern" noch einmal mit dem Essigwasser aufkochen, wieder in die Gläser füllen und gut verschließen. Nach Belieben können auch einige Pfefferkörner, geschabter Meerrettich und Estragon dazwischengelegt werden.