

Elisabeth Mauthner und Michael Machatschek

Die Knopfkräuter – neue, wertvolle Wildgemüse- und Heilpflanzen

Zwei aus Süd- und Mittelamerika stammende Pflanzenarten – das Zottige oder Behaarte und das Kleinblütige Knopfkräuter – wurden in Europa vor über 200 Jahren eingeführt. Als neue Weltenbummler verbreiten sie sich mittlerweile in den Hackfruchtäckern, Gärten und Siedlungsräumen, denn ihre Samenverbreitung ist sehr effizient. Diese Korbblütler werden auch „Franzosenkraut“ genannt, da ihre Samen während der Französischen Kriege in verschiedene Regionen eingeschleppt wurden. Die hohe Mobilität des Menschen hatte zudem zur Ausbreitung beigetragen.

Die starke Reproduktionsrate dieser Neubürger erlaubt auf gestörten Standorten mehrere Aufwüchse pro Jahr. Auch jetzt im Herbst sind noch die frischen Triebe, Blätter und Blüten des sehr eisenreichen Knopfkräuters für verschiedene Zwecke nutzbar und bereichern mit dem eigentümlichen Aroma unterschiedliche Speisen. Obendrein ist die nutzbare Wildpflanze sehr nahrhaft und heilwirksam.



Ein Begleiter der Hackfruchtakulturen

Gerade bei dieser Pflanze erkennen wir, wie kenntnisarm unsere Garten- und Esskultur geworden ist, denn der Korbblütler liefert uns im jungen Zustand ein gut nutzbares und wohlschmeckendes Wildgemüse. Wir jäten gerade hierbei jene Pflanze mit dem höchsten Eisengehalt unter den essbaren, europäischen Wildkräutern aus den Flächen und denken während der Morgenwäsche beim blassen Anblick im Spiegel, dass wir etwas gegen den Eisenmangel tun müssten. Bis auf Ingwerwurzel stellt dieses Kraut alle anderen Pflanzen bezüglich des Eisengehalts in den Schatten. Zur Abdeckung unseres Eisen-Bedarfs ist es roh wie gekocht für verschiedene Speisen und getrocknet für Tee oder als Würzpulver vielfach einsetzbar.

Wer denkt heute daran, dass diese starkwüchsige Pflanze ursprünglich als eine Kulturart aus Südamerika eingeführt worden war, also eine Gebrauchsabsicht auch in Europa überlegt wurde, zu der es in unseren Breiten vermutlich nur kurze Zeit kam? Überlegungen in den Herrschaftshäusern wurden geführt, ob diese Pflanze als Speisepflanze zu etablieren ist und oder als Futter- und Heilpflanze. In Kolumbien und Peru, den Herkunftsländern, verwendet man das Knopfkräuter zum Würzen der Kartoffel- und Hühnersuppe sowie vieler anderer Gerichte. Die junge wie auch ausgereifte Pflanze liefert einen ungewöhnlichen Geschmack und bereichert mit dem Aroma unsere Speisen.

Das Aussehen

Es handelt sich um ein massenwüchsiges Korbblütengewächs mit gelben Röhrenblüten und zumeist fünf kurzen weißen Zungenblüten. Die Blütenköpfchen sind 5 bis 8 mm groß. Typisch für das im Vergleich häufiger vorkommende Behaarte Knopfkräuter (*Galinsoga ciliata*) sind die breitovalen, sattgrünen und stets mit einer dichten Behaarung versehene Blätter. Die oberen Blätter sind schmal und zungenförmig. Es besitzt teils sehr lange Zottenhaare, deshalb der Name Zotten-Knopfkräuter. An den Korbstielen und Blütenhülle befinden sich gehäuft „Drüsenhaare“, welche das typische Aroma enthalten bzw. ausströmen. Das Kleinblütige Knopfkräuter (*Galinsoga parviflora*) besitzt eine

grazilere Gestalt mit schmälere, gering behaarten bis kahlen Blättern. Beim Jäten oder Sammeln gelangen die Duftstoffe der Drüsenhaare unweigerlich auf die Hände. Ebenso riecht man diese aromatischen Ausdünstungen bei intensiver Sonneneinstrahlung.

Mit den letzten Spätfrösten beginnt die Keimung. Während die Samen der ersten Korbblüten im Juni zur Ausreife gelangen, treiben hurtig die nächsten Blüten und weitere Keimlinge in mehreren Chargen bis zu den ersten Herbstfrösten nach. Neben den Hafthaaren an der dunklen Schließfrucht („Achäne“) ist den Früchten durch die Federkrone („Pappus“) eine Verbreitungsmöglichkeit gegeben. Die Pflanzen besitzen eine vorwüchsige Pri-



Kleinblütiges (links) und Zottiges Knopfkräuter (rechts)