

## Vogelmiere *Stellaria media*

Die Vogelmiere gehört zur Familie der Nelkengewächse, hat eine Länge von 10 – 60 cm, oft kriechend, die Blätter sind eiförmig zugespitzt, der Stängel ist rund und behaart.

Ihr dünner Stängel wächst meist nur 10 cm hoch, aber er boxt sich durch jeden Boden und überlebt selbst Frost, auch wenn sie dann nicht keimt. Ab null Grad aufwärts knospt sie unter dem Schnee. Durch die Schneedecke spitzende Triebe schützt die Vogelmiere, indem sie ihre fleischigen, grünen Blätter wie einen Wintermantel darüberzieht.

Spätestens wenn der Schnee schmilzt, recken sich die weißen Blütensterne wieder nach der Sonne. Die Köpfchen, winzig wie ein halber kleiner Fingernagel können das ganze Jahr an Wegrändern, in Wäldern oder Gärten überleben.

Die Vogelmiere breitet sich schnell aus und nützt dem Boden weil sich ihr lockerer Rasen als lebende Multschicht über die Erde zieht.

In der Küche kann man sie wie Petersilie, Schnittlauch oder als Salat verwenden, denn sie bietet mehr Inhaltstoffe als etwa Kopfsalat – Karotin, Kieselsäure, Zink und Eisen. 50 Gramm Vogelmiere decken den Vitamin-C Tagesbedarf eines Erwachsenen. Deshalb wurde das Kraut früher wie Spinat gekocht. Weitere Inhaltstoffe der Vogelmiere sind schleimlösende Saponine, antibakteriell wirkende Flavonoide und ätherische Öle.

Vor Jahrzehnten verfütterten Bauern Vogelmiere an ihre Hühner oder Gänse zur Stärkung. Die Vogelmiere kam zu ihrem Namen, weil das Geflügel die nach jungen Maiskolben schmeckende Pflanze gerne fütterte.

## **Kartoffel- Vogelmiere- Laibchen**

### **Für den Dip**

250g Topfen, 1 El frisch geriebener Kren, 50 ml Gemüsesuppe  
150 g Sauerrahm, Salz, Muskatnuss

### **Für die Laibchen**

400 g festkochende Kartoffeln, 3 Eier, 50 g Bergkäse, Salz, Pfeffer  
100 g feingehackte Wildkräuter- Vogelmiere, Taubnesseln, Giersch

Für den Dip den Topfen mit Kren, Gemüsesuppe und Sauerrahm glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, kühl stellen.

Für die Laibchen die Kartoffeln kochen und zerdrücken. Fein gehackte Wildkräuter , Eier und geriebenen Bergkäseunter die Kartoffel rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Kartoffelmasse Laibchen formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen darin auf beiden Seiten knusprig braten.

## **Fitnesskekse für Hunde**

Zutaten :150 g Roggenmehl, 50 g Dinkelmehl, 50g Milchpulver,  
50 g kleingeschnittenes Fisch- oder Fleischfilet  
50 ml Speiseöl, 50 ml ungewürzte Fleischbrühe  
100 g frische, fein gehackte Wildkräuter : Vogelmiere  
Giersch, Löwenzahn, 1 Ei

Mehl und Milchpulver in einer Schüssel vermischen, zerkleinertes Fleisch- oder Fischfilet dazugeben. In einer weiteren Schüssel das Speiseöl, die Fleischbrühe, die Kräuter und das Ei gut verrühren und zu der

Mehl-Fleischmischung geben. Rasch zu einem festen Teig verarbeiten.  
Den Teig zu einer Rolle formen und ca 1 Stunde im Kühlschrank  
unbedeckt ruhen lassen. Danach die Teigrolle in 1 cm dicke Scheiben  
schneiden und Kekse ausstechen. Bei 180 Grad 15 – 20 Minuten backen

