

Heimische Wildkräuter

Echtes Mädesüß, eine der heiligsten Pflanzen der Kelten

Das Echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) wächst bevorzugt auf feuchten Wiesen sowie an Bach- und Seeufern. Es gehört zu den Rosengewächsen. Die Blätter sind dunkelgrün und an der Unterseite filzig behaart. Von Juni bis August bildet das Mädesüß wollweiße rispige Blüten auf bis zu 1,5 Meter hohen Stängeln aus.

Die Blüten duften intensiv nach Honig, Vanille und Bittermandeln. Die Blätter riechen eher unangenehm nach „Krankenhaus“ und sollten deshalb sparsam eingesetzt werden. Beim Sammeln des Mädesüß sollte man unbedingt darauf achten, dass die Blätter keine weißen Flecken haben, was auf Pilzbefall hindeutet. Im Herbst entwickelt das Mädesüß bizarre nussartige Früchte.

Heilwirkung:

Mädesüß als eine der heiligsten Pflanzen der Kelten enthält Vorläufersubstanzen der Salicylsäure. Im Jahr 1897 gewann man daraus erstmals Acetylsalicylsäure (ASS), weshalb es auch als natürliches Aspirin bezeichnet wird. Es hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung und hilft bei Fieber und rheumatischen Schmerzen in Gelenken und Muskeln. Mädesüß ist harntreibend, entgiftend und außerdem eine der besten Heilpflanzen gegen Verdauungsbeschwerden. Es verringert die Übersäuerung des Körpers, lindert Übelkeit, Brechreiz, Sodbrennen und Magenschleimhautentzündung. Die wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich fast ausschließlich in den Blüten. Es handelt sich außer Salicylaldehyd und Salicylsäuremethylester um das in vielen Hautcremes verwendete adstringierende Spiraeosid und den krebsvorbeugenden Gerbstoff Ellagannin.

Apotheke auch für's Wild:

Mädesüß hilft beim Wild gegen Ekzeme, entzündliche und fiebrige Erkrankungen, Verdauungsprobleme und Gelenkschmerzen. Achtung: Luchse reagieren oft stark allergisch!

Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter eignen sich zu Spinat, Salat, zur Teezubereitung, für Kräuterbutter und Suppen. Auf Grund des intensiven Geschmacks sollten sie jedoch mit Vorsicht eingesetzt werden. Die Blüten übertragen ihr Aroma am besten in Flüssigkeit eingelegt. Sie werden deshalb einerseits zum Aromatisieren von Wein, Bier und anderen Getränken genutzt, andererseits für Sirup oder Likör. Für wohltuenden „Sonnentee“ werden die Blüten in einem Glas mit Wasser übergossen und einige Stunden in die Sonne gestellt. Mit frischen Blüten oder Sirup können Dessertgerichte wie Eis, Parfait oder Cremes verfeinert werden. In Bierteig ausgebacken, schmecken die Blüten sowohl als Beilage zu Salaten und Vorspeisen als auch als süße Nachspeise. Soßen zu Schwarzwild, Fasan und auch Zander lassen sich mit Mädesüßblüten verfeinern. Die bizarr verdrehten Fruchtstände können frisch oder angeröstet wie Kerne/Körner genutzt werden.

REZEPTTIPP:

Mädesüßsoße:

2 Schalotten, fein gewürfelt
60 g Butter
200 ml Weißwein
250 ml Wild-/oder Fischfond
2 Handvoll Mädesüßblüten frisch (getrocknet 1-2 EL)
200 ml Schlagsahne

Zubereitung:

20 g Butter erhitzen (die restliche Butter kalt stellen) und die Schalotten glasig anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Sahne zugeben und auf ca. 200 ml einreduzieren. Die Blüten zugeben und etwa 5 Minuten darin ziehen lassen. Soße durch ein Sieb streichen, mit der kalten Butter aufschlagen (nicht kochen!) und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

B. Roth