

Die Kräuterfrau Tanja Michaela Meyer empfiehlt: „Vogelmiere“

Vogelmiere (Stellaria media)

Viele Vogelbesitzer kennen die Vogelmiere und wissen, wie heiß begehrt dieses Kraut bei ihrem gefiederten Freund ist. Sie heißt schliesslich auch „Vogel“-Miere, da muss sie ja auch gut für Vögel sein, mag so mancher denken. So ist es auch! Das es sich bei der Vogelmiere aber auch um ein hochpotentes Heilkraut und ein leckeres Wildgemüse handelt, wissen die Wenigsten !!!

Jetzt im Winter ist zwar nicht gerade Kräuter-Sammelzeit, aber man kann sie sogar im Winter an geschützten Ecken, am Hausrand, oder in Blumenkübeln entdecken. Ihre kleinen weissen, sternförmigen Blüten sind wirklich hübsch – schauen Sie ruhig mal genauer hin! Wenn Sie sich nun ganz sicher sind, so ein Exemplar gefunden zu haben, dann geben Sie ihrem Vogel gerne etwas ab, aber: essen Sie den Rest lieber selber. Vogelmiere ist im jungen Alter zart und dabei aber auch „knackig“ frisch (das, was wir von einem leckeren Salat erwarten). Der Geschmack ist mild und erinnert an jungen, frischen Mais. Man kann ihn pur essen, oder mit anderem Salat mischen. Auch als knackigfrische Beilage zum Brot schmeckt sie sehr gut. Man kann sie aber auch wie Spinat zubereiten, eine Suppe daraus kochen, oder als Tee geniessen.

Die Vogelmiere ist ein Kraut, was geschmacklich schon so überzeugt, dass man eigentlich gar nicht mehr wissen muss, wie gesund sie ist, um den Verzehr zu rechtfertigen: Sie ist reich an Kieselsäure, Saponinen, Chlorophyll, Gerbstoffen und vielen sekun-

dären Pflanzenstoffen, von denen leider erst ein Bruchteil erforscht ist.

Im Vergleich zu Kopfsalat enthält Vogelmiere
 - ca. 9 x mehr Vitamin C
 - 3 x mehr Provitamin A
 - 3 x mehr Kalium
 - 3 x mehr Magnesium
 - doppelt so viel Calcium
 - fast 8 x mehr Eisen
 (Quelle: AID Verbraucherdienst)

In der Volksheilkunde wird die Vogelmiere bei Blutarmut, Eisenmangel, Nieren- und Blasenleiden, als mildes, schleimlösendes Hustenmittel, zur Blutreinigung und zur Unterstützung bei Schlankheitskuren verwendet. Bei einigen Hautkrankheiten, wie z.B. Schuppenflechte haben sich Kompressen, Bäder oder Breiumschläge mit der frischen Pflanze bewährt. Für einen Breiumschlag wird einfach die benötigte Menge Vogelmiere etwas zerkaut, oder anderweitig zerkleinert, und auf die betroffene Stelle aufgebracht. Mit einem Verband fixieren und am Besten über Nacht wirken lassen.

Einen kleinen Tipp habe ich noch zum Schluss für Sie: pflücken Sie nicht alles auf einmal ab, lassen Sie einige Exemplare stehen, die sich aussäen können, damit Sie im nächsten Jahr wieder ernten können....

Tanja Michaela Meyer
 Heilpraktikerin
 Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
 Tel: 0441/602575
 www.Terra-Arcanum.de

(Termine für Wildkräuterführungen und –Seminare auf Anfrage)

Einladung zum Heringessen am Sonnabend, den 26. Februar 2011

„Ein froher Jahreseinstieg mit Fisch und mehr“



Zu unserer ersten Veranstaltung „Zum schliefen Stiefel“ in Ofenerdiek, Weissenmoorstraße 249 Bushaltestelle 301 - 304 einladen.

Beginn ist 19:00 Uhr – der Kostenbeitrag beträgt 15 Euro pro Person
 Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich – Meldeschluss ist der 15. Februar 2011

Falls Sie keinen Fisch mögen, besteht die Möglichkeit, ein Schnitzel zu bestellen. Bitte geben Sie Ihren Wunsch auf dem beigefügten Meldebogen an. Sie können sich bei Horst Kellner per Telefon (04 41) 1 80 35 24 oder E-mail: horst.kellner@web.de anmelden. Natürlich können Sie auch diesen Meldebogen an die Neuenkruger Straße 4 in 26127 Oldenburg senden.

Anmeldung zum Heringessen

Ich melde mich zum Heringessen am 26. Februar 2011 mit _____ Personen verbindlich an

Name: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich bestelle _____ Portionen Hering / _____ Portionen Schnitzel



**Kreisgruppe
 Oldenburg / Ammerland**
www.verband-wohneigentum.de/kp-oldamm

Naturheilpraxis Bianca Lange



(Frühjahrs-) Allergien bekämpft man am Besten jetzt in der Allergie freien Zeit mit einer Eigenbluttherapie.

0441/4857689 (in Ofenerdiek)
www.naturheilpraxis-lange.de

Eneukauf

EDEKA Husmann · Ofenerdiek

Am Stadtrand 14 • Tel.: 30 39 18

Öffnungszeiten: Mo - Sa 8.00 - 21.00 Uhr

Gemeinsam
Gesund
Geniessen

Als familiengeführtes Unternehmen der Lebensmittelbranche wissen wir, worauf es bei Ihrem täglichen Einkauf ankommt.

...einfach
besser
leben

Seit über 80 Jahren
in OLDENBURG!

Wir lieben Lebensmittel.

www.musik-robotta.de · Leihinstrumente für Zuhause

Unterrichtsorte:

Alexanderstraße 204
(Bürgerfelde)

Karuschenweg 19 (NEU)
(Ofenerdiek)

4 Wochen probieren –
erst dann entscheiden!

MUSIK-UNTERRICHT

Einzel-/Gruppen-/Hausunterricht

Keyboard, Orgel, Akkordeon, Klavier, Blockflöte, Querflöte,
Klarinette, Geige, Saxophon, Bass-, Elektro- und Konzertgitarre, Schlagzeug und musikal. Früh-
erziehung/Rhythmik. Bandworkshop und „Instrumentenkarussell für Kinder ab 5 Jahren“.

Information · Anmeldung · Verkauf

Musikschule / Shop · Alexanderstraße 204 · Christian Robotta

Telefon 04 41 / 88 33 19 oder 8 00 60 45 · e-mail: info@musik-robotta.de