

## Essbare Wildkräuter

### Gemeiner Beifuß

**Botanischer Name:**

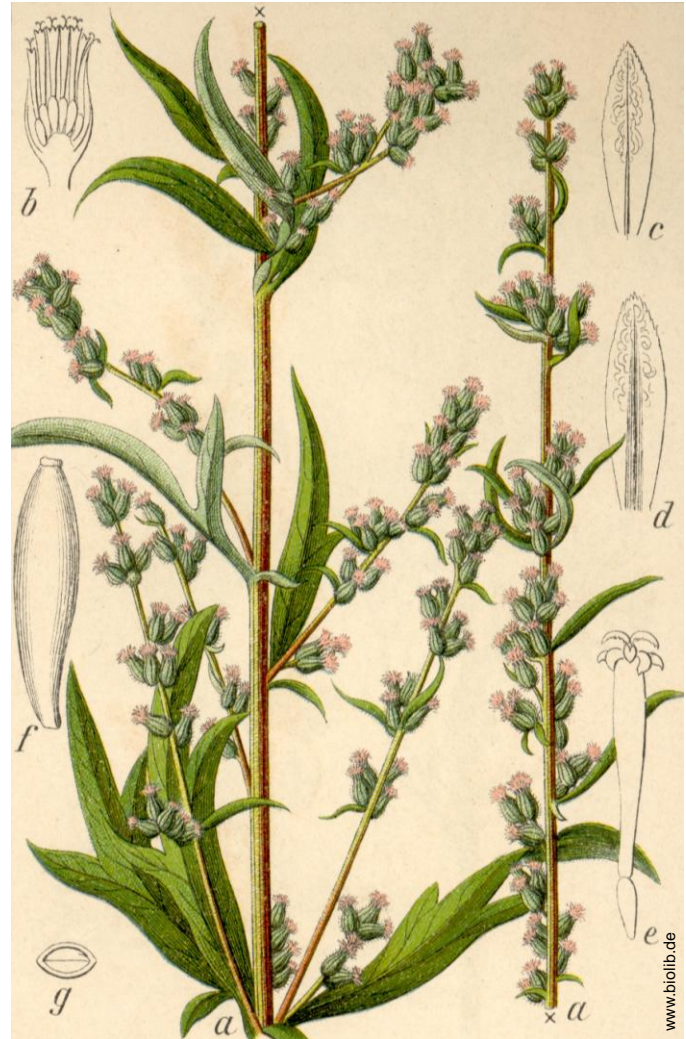
*Artemisia vulgaris*, Familie der Korbblütler

**Andere Namen:**

Donnerkraut, Gänsekraut, Wilder Wermut, Sonnwendkraut

Der **Gemeine Beifuß** wächst an Straßen- und Wegrändern, auf Gebüschsäumen und Schuttplätzen.

**Zur Blütezeit** ab Juli kann der Beifuß stattliche 2,40 m Höhe erreichen. Die nur 3-4 mm großen Blütenköpfchen stehen dann in ausladenden Rispen. Die unteren Stängelblätter sind gefiedert, die oberen ein- bis dreilappig. Die Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün, auf der Unterseite weißfilzig behaart. Blätter und Blüten riechen zerrieben stark würzig.



**Beifuß** war früher eine beliebte Heil- und Gewürzpflanze und gehörte in die geweihten Kräutersträuße. Er enthält Bitterstoffe und ätherische Öle und wurde unter anderem bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit eingesetzt. Für Kräuterliköre und Magenbitter ist er typischer Bestandteil.

In der Kräuterküche werden Blätter und Blütenknospen für Brot, Brotaufstrich, pikante Füllungen, Getränke verwendet.

Der Pollen kann Allergien auslösen.