

## Essbare Wildkräuter

### Gundermann

**Botanischer Name:**

*Glechoma hederacea*, Familie der Lippenblütler

**Andere Namen:**

Gundelrebe, Erdefeu, Donnerrebe

Der **Gundermann** ist auf feuchten, humusreichen Böden, unter Hecken und Bäumen oder auch im Rasen zu finden. An sonnigen Stellen sind die Blätter kleiner und oft rötlich-braun gefärbt.

**Zu erkennen ist der Gundermann** an seinen vierkantigen, langen Stängeln, die an den Blattachsen Wurzeln treiben und bis zu 1m am Boden entlang kriechen. Die Blätter sind herz- bis nierenförmig und riechen beim Zerreiben herb-würzig. Die blau-violetten Blüten stehen in den Blattachsen.



**Früher wurde das Kraut** wegen seiner Gerbstoffe bei schlecht heilenden, eitrigen Wunden äußerlich angewendet (Gund war der alte Begriff für Eiter). Innerlich wurde es bei Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungssystems eingesetzt.

Der Gundermann ist ein aromatisches Würzkräut für sowohl pikante als auch süße Speisen und Getränke. Verwendung finden in geringen Mengen Blätter und Blüten.