LfL
Agrarökologie

Bayer. Landesanstalt für Landwirtschaft
Institut für Agrarökologie,
Ökologischen Landbau und Bodenschutz

Essbare Wildkräuter

Schafgarbe

Botanischer Name:
Achillea millefolium, Familie der Korbblütler

Andere Namen:
Beilhiebkraut, Grundheil, Wundkraut

Die Schafgarbe ist auf trockenen Wiesen, Weiden, an Wegrändern und auf Halbtrockenrasen zu finden.

Die Blätter der Schafgarbe sehen wie Federn aus und sind 2-3fach fiederteilig. Die Pflanze hat einen aufrechten Wuchs, wird bis 60 cm hoch und hat einen würzig-aromatischen Duft. Die 3-6 mm großen Blütenköpfe haben weiße oder rosa Zungenblüten und weiß-gelbliche Röhrenblüten. Sie sind in schirmartigen Blütenrispen zusammen gefasst. Die Blütezeit ist von Juni bis Oktober.

Die Schafgarbe ist eine der ältesten uns bekannten Heilpflanzen. Es heißt, dass Achilles die Pflanze zur Wundheilung verwendet haben soll, daher ihr Name. Als „Heil aller Welt“ fand sie breite Anwendung zur Blutstillung, bei Leber-, Nieren-, Magen- und Darmleiden, Fieber uvm. Sie enthält Bitterstoffe und ätherische Öle und wird heute wegen ihrer Stoffwechsel anregenden, Krampf lösenden und entzündungshemmenden Wirkung genutzt.

In der Küche werden junge Blätter und die Blüten als Würzkraut für Butter, Kräuterquark, Salate, Gemüse, Suppen, Aufläufe und Brot verwendet.