

Essbare Wildkräuter

Wiesen-Labkraut

Botanischer Name:

Galium mollugo, Familie der Rötengewächse

Das **Wiesen-Labkraut** ist hauptsächlich auf nährstoffreichen, feuchten Wiesen, auf Weg-, Gebüsch- und Waldrändern zu finden.

Das **Wiesen-Labkraut besitzt** einen vierkantigen Stängel mit in Etagen angeordneten Quirlen aus kleinen schmalen Blättern. Die nur 2-4 mm großen, weißen Blüten bilden lang gezogene Rispen. Voll erblüht wirken sie in den Wiesen wie weiße Wolken und verströmen einen zarten Honigduft. Die Pflanze wird zur Blütezeit bis zu 80 cm hoch.



Aus den **Wurzeln von Labkräutern** wurde früher roter Farbstoff gewonnen, daher auch der Name Rötengewächse. Mancherorts wurden Labkräuter Maria Bettstroh genannt und getrocknet als Matratzenfüllung genutzt.

In der Kräuterküche werden die jungen Triebspitzen und die Blüten für Salate, Wildgemüse, Gelees, Getränke und Süßspeisen verwendet. Die zarten Blütenrispen eignen sich für eindrucksvolle Blumensträuße.