

Mädesüß

Filipendula ulmaria (Rosengewächs)

Biologie

Das Mädesüß blüht cremefarben bis weiß. Die Blüten sind zu einer vielblütigen, dichten Trichterrispe zusammengefasst. Die Blätter sind charakteristisch gefiedert, mit abwechselnd einem großen und einem kleinen Fiederblättchen-Paar und einem dreispitzigen Endblättchen.



Lebensraum

Das Mädesüß gedeiht bevorzugt an frischen Standorten, wie Ufergebüsch, Gräben oder Bruchwäldern, wo es von Juni bis August in Blüte anzutreffen ist. Die Vorkommen des Mädesüß erstrecken sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Almenstufe (1.800 m).



Verwendung & Ethnobotanik

Zu den Inhaltsstoffen des Mädesüß zählen ätherisches Öl (Hauptwirkstoff Salicyl-Aldehyd), Vanillin, Gerb- und Schleimstoffe, Kiesel- und Zitronensäure, Spiraein, Salizylsäureverbindungen, Mineralstoffe und Flavonoide.

Die Blätter schmecken sehr intensiv und etwas medicinal. Die Blüten sind aromatisch und haben ein Mandel- und Vanillearoma und Anklänge an Honig. Junge weiche Blätter können Gemüsegerichten hinzugefügt oder zum Würzen für Salate, Aufstriche oder Soßen verwendet werden. Die Früchte, Blüten und Blütenknospen eignen sich zum Süßen und Aromatisieren von Desserts, Limonaden, Bowlen und Marmeladen.

Rezeptbeispiel: Japanischer Staudenknöterich-Kuchen mit Mädesüßobers

Volksmedizin wurde das Mädesüß zur Anregung der Harnfunktion bei Nierenproblemen, Ödemen, Rheumatismus und Stoffwechselstörungen eingesetzt. Bei grippalen Infekten wird die fiebersenkende, schweißtreibende und schmerzlindernde Wirkung der Pflanze genutzt.

www.naturparke-steiermark.at