

# Echtes Labkraut

*Galium verum* (Rötegewächse)

## Biologie

Die feinen, goldgelben Blüten ordnen sich zu einem auffallenden gelben Blütenstand an. Die Blätter sind fast nadelig fein und stehen zu acht bis zwölf in Quirlen; die Blattränder sind nach unten umgebogen.



## Lebensraum

Als Magerkeitszeiger gedeiht das Echte Labkraut in nährstoffarmen Kalkmagerrasen, trockenen bis wechselseuchten Magerwiesen und Pfeifengraswiesen.

Zur Blüte gelangt das Echte Labkraut von Juni bis September. Das Vorkommen des Labkrautes erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Bergwaldstufe (1.400 m).



## Verwendung & Ethnobotanik

Das Echte Labkraut beinhaltet Saponine, Kieselsäure, Gerbstoffe, Flavonoide und Lab-Enzym (Gerinnung der Milch). Durch die Saponine haben die Blätter einen stark bitteren Geschmack und sind nicht für den Genuss geeignet. Die kräftig gelben Blüten haben einen feinen honigartigen, süßlichen Geschmack. Somit lassen sich aus den Blütenständen erfrischende Getränke herstellen. Dazu wird das frische Kraut ungewaschen (!) in Apfelsaft oder Wasser gehängt – eine Stunde ziehen lassen, eventuell mit Zitronensaft verfeinern.

Heute nur noch selten wird der Saft des Labkrautes als Gerinnungsmittel der Milch in der Käseerzeugung eingesetzt. Dies erfordert viel „Fingerspitzengefühl“ und ist daher beinahe in Vergessenheit geraten. Die Wurzeln wurden zu früheren Zeiten als Färbemittel (rot) eingesetzt.

In der **Volksmedizin** wird das getrocknete Kraut (Stängel, Blätter und Blüten) gegen Nierenleiden und als Blutreinigungsmittel verwendet.

[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des  
ländlichen Raums. Hier  
investiert Europa in die  
ländlichen Gebiete

