

# Kohl-Kratzdistel

Cirsium oleraceum (Korbblütler)

## Biologie

Die Kohl-Kratzdistel, oder kurz Kohl-distel, bildet dicke Blütenkörbe mit bleichgelben Blüten, eingefasst von blassgrünen Hochblättern. Die Laubblätter sind weich bedornt, ungeteilt bis wenig fiederspaltig. Die Stängelblätter sind ungestielt und umfassen den Stängel mit ihrem Blattgrund.



## Lebensraum

Die Kohlkratzdistel bevorzugt sicker- bis staunasse Böden von nährstoffreichen Feuchtwiesen (sog. „Kohldistelwiesen“), Niedermoorwiesen, Bachufern und Hochstaudenfluren, wo sie von Juli bis September (Oktober) blüht. Das Vorkommen der Kohl-Kratzdistel erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Bergstufe (1.600 m).



## Verwendung & Ethnobotanik

Zu den Inhaltsstoffen der Kohlkratzdistel zählen Gerbstoffe, Alkaloide, ätherisches Öl, Fette, Flavonoide und Inulin in der Wurzel. Blätter und Stängel schmecken mild, leicht kohlrartig, der Blütenboden nussig und artischokenartig. Die zarten Blätter finden Verwendung in der Küche im Salat, als Gemüse- und Pfannengerichte und in Rouladen. Der geschälte weiche Stängel, die jungen Triebe und die einjährigen Wurzeln können roh gegessen oder zu Kochgemüse bzw. Spinat verarbeitet werden. Der Blütenboden am Grund der Blütenköpfe kann wie bei Artischocken verwendet werden – roh oder als Kochgemüse.

Rezept-Beispiel: Kohlkratzdistelrisotto

In der **Volksmedizin** wird die Pflanze innerlich bei Verdauungsschwäche, Kopfschmerzen, Gicht und Rheuma eingesetzt. Sie soll eine beruhigende Wirkung bei Krämpfen der Muskulatur und bei Zahnschmerzen haben.

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