

# Wiesen-Schaumkraut

Cardamine pratensis (Kreuzblütler)

## Biologie

Das Wiesen-Schaumkraut blüht weiß, rosa bis hell violett. Die Blüten sind in einem lockeren Blütenstand (Rispe) zusammengefasst. Die Blätter sind schmal gefiedert, die Grundblätter stehen in einer Rosette.



**Lebensraum** des Wiesen-Schaumkrauts sind frische Fettwiesen, aber auch Auen, Sumpfe und entlang von Bächen, wo es schon zeitig im Frühjahr (April bis Juni) blüht. Die Vorkommen des Wiesen-Schaumkrauts erstrecken sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die obere Bergwaldstufe (1.600 m).

## Verwendung & Ethnobotanik

Zu den Inhaltsstoffen zählen die scharf schmeckenden Senfölglykoside, Mineral- und Bitterstoffe, und ein äußerst hoher Anteil an Vitamin C. Der Geschmack der Pflanze lässt sich als kresseartig, senfartig bis scharf beschreiben. Die jungen Sprosse, Blätter und Blütenknospen bereichern Salate, Vorspeisen und Wildkräuteraufstriche und ersetzen, in getrockneter Form, Pfeffer. Die Stängel sind wie Spargel verwendbar und die scharf schmeckenden Samen erinnern an Senfsamen und sind wie diese zu verwenden. Die Blüten dienen als essbare Dekoration. Am besten schmeckt die Pflanze vor der Blüte, da sie zu dieser Zeit noch milder und noch nicht so scharf ist.

Rezeptbeispiel: Wiesen-Schaumkrautparfait mit Löwenzahnhonig

In der **Volksmedizin** werden Frischsaft oder Kaltauszüge gegen Asthma, Bronchitis, Hauterkrankungen und Krämpfe eingesetzt. Die frische Pflanze wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd und ist Teil der Frühjahrskur. Die Senfölglykoside regen die Gallen- und Lebertätigkeit an.



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



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

