

Kleiner Wiesenknopf

Lat. Name Sanguisorba minor

Familie Rosengewächse
Rosaceae

Volkstümliche Namen Pimpinelle oder Pimpernelle, Kleine Bibernelle, Wiesenbibernelle, Gartenbibernelle, Falsche Bibernelle, Rote Bibernelle, Blutstillerin, Blutströpfchen, Braunelle, Drachenblut, Herrgottsworte, Körbelskraut, Sperberkraut, Wurmkraut, Becherblume, Kleines Blutkraut, Nagelkraut.



Vorkommen

Der Kleine Wiesenknopf wächst auf sonnigen, oft lückigen Mager- und Halbtrockenrasen, bevorzugt trockenen, meist kalkhaltigen, lockeren Lehm Boden, ist wärmeliebend und ein Magerkeitszeiger.

Das Gesamtverbreitungsgebiet reicht im Norden bis Skandinavien, im Süden schließt es Nordafrika ein und im Osten Südwestasien bis nach Afghanistan. Der Kleine Wiesenknopf ist schwerpunktmäßig in Südeuropa sowie Teilen Mitteleuropas heimisch. Besiedelt werden Höhenstufen vom Tiefland bis in mittlere Gebirgslagen (in den Alpen bis in Höhenlagen von rund 1300 Metern).

Beschreibung

Der Kleine Wiesenknopf ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 50 Zentimeter erreicht. Der Stängel ist aufrecht mit rosettig angeordneten Laubblättern. Die unpaarig gefiederten Laubblätter besitzen drei bis zwölf Paare Fiederblätter. Die Blättchen sind bei einer Länge von 0,5 bis 2 Zentimetern eiförmig bis elliptisch und tragen jederseits drei bis neun Zähne. Sie sind auf der Unterseite meist graugrün. Der Blattrand ist sägeartig gezähnt. An den Schnittstellen zwischen Stängel und Blatt bilden sich stark gezähnt Nebenblätter.

Die kleinen nektarlosen Blüten stehen in kugeligen köpfchenförmigen Blütenständen von 1 bis 3 Zentimeter Durchmesser. Sie besitzen einen grünen bis rötlichen Kelch und keine Kronblätter. An den Köpfchen stehen oben die weiblichen Blüten mit roten pinselförmigen Narben, darunter zwittrige Blüten und zuunterst die zuletzt reifenden männlichen Blüten mit lang gestielten, hängenden Staubbeuteln. Die Griffel sind büschelig behaart.

Neben der Vermehrung durch Samen erfolgt die vegetative Vermehrung durch unterirdische Ausläufer (Rhizome). Der kleine Wiesenknopf ist ein Rohbodenpionier. Er ist windblütig, was bei den Rosengewächsen eine Ausnahme darstellt. Die Anordnung und die Reihenfolge der Reifung fördert die Fremdbestäubung der Blüten. Bienen sammeln den Pollen, sodass auch Insektenbestäubung vorliegt.

Die Früchte sind kleine Nüsse, die vom Blütenbecher fest umschlossen sind, der so als Flug- und Schwimmapparat dient. Die Ausbreitung erfolgt als Ballonflieger und als Regenschwemmlinge. Fruchtreife ist von Juli bis Oktober. Die Früchte sind Wintersteher (Früchte oder Samen bleiben bis in die Winterzeit beziehungsweise teilweise darüber hinaus an der Pflanze haften).

Der Kleine Wiesenknopf ist als „Pimpinelle“ ein Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße. Er gehört zu den Kräutern einer klassischen Bauerngartenbepflanzung und dient auch heute noch als Zierpflanze.

Auch die Verwendung als Viehfutter ist üblich, zumal der Kleine Wiesenknopf häufig im Heu zu finden ist.

Der Name „Sanguisorba“ (sanguis = Blut und sorbere = aufsaugen) bezieht sich einerseits auf die rot leuchtende Farbe der Blütenköpfe, und andererseits auf die blutstillende Wirkung.

Der kleine Wiesenknopf kann auch gärtnerisch kultiviert werden. Er ist sehr pflegeleicht, und wird er regelmäßig beerntet, so treibt er zuverlässig immer wieder neu aus.

Blütezeit Anfang Mai bis Ende Juli

Verwechslung/Unterscheidung Vor allem die Bezeichnungen „Bibernelle“, „Pimpinelle“ oder „Pimpernelle“ werden im Markt- und im Lebensmittelhandel häufig gebraucht, können aber zu Verwechslung mit gleichnamigen Doldenblütlern der Gattung Biberneln (Pimpinella) führen. In der Tat sehen auch die jungen Blätter sehr ähnlich aus.

Mit dem großen Wiesenknopf ist eine Verwechslung alleine schon wegen der unterschiedlichen Verbreitungsgebiete kaum möglich: Es handelt sich bei ihm um eine typische Art der wechselfeuchten Nasswiesen und der Moorwiesen. Auch die Blattform unterscheidet sich sehr stark. Der große Wiesenknopf befindet sich auf der roten Liste der geschützten Arten!

Inhaltsstoffe Ca. 10% Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide (Rutin), Triterpene, Vitamin C. Gegen Durchfall und innere Blutungen (Gerbstoffgehalt, lat. Name sanguis = Blut und sorbere = aufsaugen). Homöopathisch bei Stauungen im Venensystem. Die Wurzel wirkt entzündungshemmend und kann bei leichten Verbrennungen die Heilung beschleunigen. Tee bei unreiner Haut oder Sonnenbrand verwendbar, zusätzlich blutreinigend, entzündungshemmend, schleimlösend und harntreibend. Pflanze sehr gesund und sehr robust! Allerdings: Bei langer Anwendungsdauer und hohen Dosen kann es zu Brechreiz, Magenschleimhautentzündungen und Leberbeeinträchtigungen kommen! Tee daher kurmäßig anwenden (bis zu zwei Wochen drei Mal täglich eine Tasse, siehe Machatschek)).

Verwendung Der Wiesenknopf ist eine der ersten sehr nahrhaften Pflanzen im Frühjahr. Oft werden bereits im Spätherbst in der Mitte der Blattrosette kleine neue Blattausbildungen angelegt, die den Winterfrost aushalten. Die jungen Fiederblätter schieben dann mit den ersten Sonnenstrahlen nach der Schneeschmelze. Generell wirkt die Pflanze sehr kräftigend, stützt das Immunsystem und schützt vor Erkältungen.

Das frische Aroma der Pflanze ist mit dem der Gurke vergleichbar. Am besten wird sie frisch verwendet. Auch getrocknet kann man sie

einlagern, wobei sie dabei allerdings nach ein paar Monaten jedes Aroma verliert. Beim Kochen verliert sich leider auch der typische Geschmack.

Die Blätter von Altpflanzen sind weniger gut genießbar, weshalb man hier bevorzugt auf die jährlichen Neuaustriebe zurückgreifen sollte. Oder aber man kultiviert die Pflanze gezielt im Garten und beerntet sie regelmäßig. Die Aussaat dafür erfolgt aufgrund der langen Pfahlwurzel am besten an Ort und Stelle.

Verwendung Wurzel Getrocknet und gemahlen als Würzmehl. Frisch geraspelt über Salate. Als Misch- und Backgemüse, als Aroma-Lieferant für Spirituosen. Entzündungshemmend – Auflage bei leichten Verbrennungen etc. Gutes Mittel bei Husten und Asthma (schleimlösend).

Verwendung Blätter Geschmack nach nussigem Sommerspinat oder Gurkenschalen, sehr würzig. Roh sehr gut verwendbar, getrocknet auch als Tee. Ansonsten für Suppen, Eierspeisen, Kräuterbutter usw. Auch als Frischsaft. In Essig als sog. „Pimpinellen-Essig“. Als Basilikum-Ersatz.

Verwendung Blüten Blütenstände als dekorative Salatbeigabe. Junge Blütentriebe als Antipasti eingelegt.

Rezepte

Grüne Sauce

Grüne Sauce ist in unterschiedlichen Varianten in zahlreichen Ländern bekannt. In Deutschland ist es eine kalte Kräutersauce, die meist zu gekochtem Fleisch oder Fisch, kaltem Braten, Pell- oder Salzkartoffeln gereicht wird. Sie wird mit Kräutern auf der Basis von Schmand und saurer Sahne bereitet. Auch Pflanzenöl und Eier bzw. Mayonnaise werden verwendet. Vor allem die Zubereitungsvarianten aus Frankfurt am Main (Frankfurter Grüne Soße), Mittelhessen und Kassel gelten als besondere regionale Spezialität.

In spanischsprachigen Ländern und Italien wird sie als Salsa verde, in Frankreich als Sauce verte bezeichnet. Die lateinamerikanischen Varianten basieren teils nicht auf grünen Kräutern, sondern auf Tomatillo und Chili.

In die Frankfurter Grüne Soße (mundartlich Grie Soß oder Grie Sos) gehören traditionell sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Die Saison beginnt traditionell am Gründonnerstag und dauert bis zum ersten Frost im Herbst. Die beste Qualität haben die Kräuter im Allgemeinen im Mai.

Zur Zubereitung werden die Kräuter sehr fein gewiegt, mit saurer Sahne, Creme fraiche oder Schmand und eventuell hartgekochtem Eigelb verarbeitet, bei einigen Varianten durch ein Sieb gestrichen (selten) und mit Öl, Essig, Zitrone, Salz und Pfeffer aufgeschlagen. Je nach Rezept können noch andere Zutaten wie Schalotten, Zwiebeln,

Knoblauch, Senf und Joghurt hinzugegeben werden. Meist wird darauf verzichtet, die Soße zu passieren, weil der intensive Kräutergeschmack dadurch verloren geht. Das Eigelb kann entfallen oder durch gehacktes oder gevierteltes gekochtes Ei ersetzt werden, das am Ende zugegeben wird. In manchen Varianten wird teilweise auch als Grundlage Topfen oder Joghurt verwendet, um das Gericht kalorienärmer zuzubereiten. Zur Frankfurter Grünen Soße werden traditionell gekochte Kartoffeln und hartgekochte Eier gereicht. In der gehobenen Frankfurter Küche gibt es die Sauce auch als Beilage zu gekochter Ochsenbrust, Tafelspitz oder Fisch. Seit den 1990er Jahren findet sich auf manchen Speisekarten ein als Frankfurter Schnitzel bezeichnetes Gericht. Es handelt sich um ein Schnitzel Wiener Art mit frittierten Kartoffeln und Grüner Sauce.

Besonderheiten**Eine im Bestand gefährdete Unterart:**

Sanguisorba minor subsp. *polygama*

Nummer: 1442

Name: *Sanguisorba minor* subsp. *polygama*

Status: Gefährdet (Kat. 3)

Quelle: Niklfeld & Schratt-Ehrendorfer 1999

Seite: 104

Der große Wiesenknopf ist regional gefährdet:

Sanguisorba officinalis

Nummer: 1443

Name: *Sanguisorba officinalis*

Status: Regional gefährdet (Kat. -r)

Quelle: Niklfeld & Schratt-Ehrendorfer 1999

Seite: 104

Quellen

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen (Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger – AT-Verlag 2013) S. 479, 480

Die Kräuter in meinem Garten (Hirsch, Grünberger – Freya-Verlag 2018) S. 733

Nährhafte Landschaft 4 (Machatschek – Böhlau Verlag 2017) S. 99

<https://www.spektrum.de/lexikon/arzneipflanzen-drogen/sanguisorba-minor/12913>

https://de.wikipedia.org/wiki/Kleiner_Wiesenknopf

https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fer_Wiesenknopf

https://de.wikipedia.org/wiki/Kleine_Bibernelle

Fotos



Von Harry Rose from South West Rocks, Australia - *Sanguisorba minor* leaf7, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=40475604>



Von Hanson59, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5788370>



Von Stefan.lefnaer - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=65496438>