

# Schlüsselblume



**Die goldgelben Schlüsselblumen oder Himmelschlüssel aus der Familie der Primelgewächse schmücken von März bis Mai Wiesen, Wälder und Gärten. Sie sind in Europa und Asien zu Hause und stehen bei uns unter Naturschutz, da sie durch den Verlust ihres Lebensraumes sehr selten geworden sind! Das bedeutet, dass sie nicht mit der Wurzel ausgegraben werden dürfen.**

von Mag. pharm. Ingrid Lamprecht

Aus der grundständigen, samtig behaarten Blattrosette erhebt sich auf einem ebenfalls behaarten, hohlen Blütenstängel die Blütendolde, die 5 bis 15 trichterförmige, goldgelbe Blüten trägt. Bei uns ist sowohl die nicht duftende, hellgelbe „Hohe Schlüsselblume“, *Primula elatior*, auf feuchten Böden, als auch die „Duftende oder Echte Schlüsselblume“, *Primula veris*, die trockene Böden liebt und ein intensiveres Aroma hat, zu Hause. Bei den Kelten verwendeten die Druiden Schlüsselblumen, die der Göttin Freija geweiht waren, für die Bereitung eines berauschenden und heilenden Getränkes. Später wurde die Gottesmutter Maria mit der Schlüsselblume in Verbindung gebracht. Schon bei Plinius und in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts wird auf deren Verwendung gegen Gicht, Schmerzen und bei Schlaganfall als „Schlagkraut“ und „Lähmungskraut“ eingegangen. Auch als Wundheilungs- und Schönheitsmittel wurde die Schlüsselblume verwendet.

Um die schlüsselähnliche Gestalt der Blume sind viele Sagen und Legenden entstanden. So soll dem Heiligen Petrus der Himmelsschlüssel aus Versehen aus der Hand auf die Erde gefallen sein, wo sein Abdruck die Schlüsselblumen sprießen ließ. Den Schlüssel ließ Petrus von einem Engel wieder holen! Daher stammt auch der volkstümliche Name „Petersblume“. Die Blüten enthalten Saponine, Flavonoide und Ätherisches Öl. Schlüsselblumen werden vielerorts getrocknet und als Tee bei Erkältungen, Husten und Bronchitis getrunken, da die hustenlindernde und schleimlösende Wirkung sehr gut ist. Auch eine

beruhigende Wirkung wird dem Tee zugeschrieben. Schon Hildegard von Bingen empfahl im 12. Jahrhundert die Schlüsselblume bei Kopfschmerzen und zur Nervenberuhigung. Sebastian Kneipp wendete Schlüsselblumentee gegen Rheuma und Gicht an.

Schlüsselblumenwein ist auch heute noch auf dem Land ein traditionelles Mittel gegen Nervosität, Migräne und Schlafstörungen.

Die jungen Blätter der Schlüsselblume passen in Frühlingsalate und Kräutersuppen, die mit den Blüten dekoriert werden können, die sich auch zum Kandieren eignen.



## Cave!

Da die Schlüsselblume in den letzten Jahren sehr selten geworden ist, steht sie unter Naturschutz und darf nicht gepflückt werden. Für den Gebrauch bauen Sie sie im Garten oder auf dem Balkon an!

## Schlüsselblumensirup

### Zutaten

300 g Schlüsselblumenblüten, 1 l Wasser, 3 Zitronenscheiben, 3 Orangenscheiben, 1 kg Zucker.

Die Blüten mit den anderen Zutaten vermischen und in einem großen Topf zugedeckt aufkochen. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Tuch abseihen. 1 Stunde einkochen lassen, heiß in Flaschen abfüllen und gut verschließen.

Für das Aromatisieren von Tee und Mehlspeisen sehr gut geeignet.



## Schlüsselblumensuppe

### Zutaten

500 g Erdäpfel, 50 g Butter, 1 Zwiebel fein gehackt, 1 l Gemüsesuppe – auch instant, 2 Hände voll junge Brennnesselblätter und Schlüsselblumenblätter, 1 Becher Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 Hand voll Schlüsselblumenblüten.

Zwiebel in der Butter anlaufen lassen, mit Suppe aufgießen und die geschälten, gewürfelten Erdäpfel zugeben. 15 Minuten kochen, dann die fein geschnittenen Brennnessel- und Schlüsselblumenblätter zugeben und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer verfeinern, mit dem Stabmixer pürieren und mit den Schlüsselblumenblüten bestreut anrichten.

Geröstete Schwarzbrotwürfel passen als Einlage sehr gut!

## Schlüsselblumenwein

### Zutaten

1 kg Zucker, 1 Zitrone in Scheiben geschnitten, 1 Orange in Scheiben geschnitten, Saft von 1 Zitrone, 3 l Schlüsselblumenblüten, 1 Packung Bäckerhefe (30 g).

3 l Wasser mit 1 kg Zucker 30 Minuten kochen, Schaum abschöpfen und noch heiß über die Zitronen- und Orangenscheiben gießen, Zitronensaft zugeben, auskühlen lassen und in einem großen Gefäß mit den Schlüsselblumenblüten und der Hefe 2 bis 3 Tage mit einem Tuch abgedeckt gären lassen.

In gut verschließbare Flaschen füllen, 7 bis 8 Wochen dunkel stehen lassen und dann filtrieren.

Nach Geschmack mit Weißwein verlängern!



## Schlüsselblumentee



Getrocknete Schlüsselblumen-Blüten eignen sich sehr gut für einen Frühjahrskur-Tee.

Schlüsselblumentee enthält schmerzstillende Salicylate und sollte bei Empfindlichkeit für diesen Inhaltsstoff und bei Blutverdünnung nicht getrunken werden.

Die Blüten werden mit dem grünen Blütenkelch gesammelt und können sowohl frisch aufgebrüht, als auch für den späteren Gebrauch getrocknet werden.

Der Tee ist sehr wohlschmeckend und auch beruhigend sowie schleimlösend!