

Stellaria media / Vogelmiere



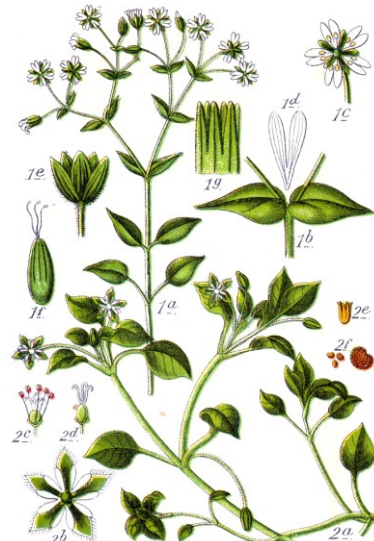
<i>ID Pflanze</i>	301
<i>Höhe in cm</i>	5 bis 40
<i>Lichtbedarf</i>	halbschattig
<i>Wasserbedarf</i>	normal
<i>Bodenbeschaffenheit</i>	feuchte, nährstoffreiche Böden, Stickstoffzeiger (505)
<i>Lebensdauer</i>	einjährig W: Samen (einjährig)
<i>Bestäubung</i>	Selbstbestäubung oder Bestäubung durch Hautflügler, Zweiflügler und Fransenflügler (505)
<i>Keimverhalten und Pflege</i>	ausbreitungs- und vermehrungsfreudig, keimt unter fast allen Bedingungen
<i>KT = Keimtemperatur</i>	nicht frosthart Breitbandkeimer KT 2-30 Grad Lichtkeimer
<i>Pflanzenleitung</i>	pflanzen? Ausser Vogelfreunden (als Futterpflanze) will kaum jemand Vogelmiere pflanzen, sondern eher loswerden; am besten isst man sie, wenn man sie antrifft
<i>Düngekategorie</i>	Mittelzehrer
<i>Ernte</i>	falls sie mehrfach beerntet werden soll, mit der Schere abschneiden
<i>Samenhaltbarkeit in Jahren</i>	10

Zeigerwerte gemäss info flora unter <https://www.infoflora.ch/de/flora/art->

Wasser	pH-Wert	Nährstoffe	Temperatur	Licht	Klimatyp	Humus	Partikelgr.
mässig feucht	schwach sauer (4.5-7.5)	nährstoffreich	montan	mittel	mittel		

<i>Lebensraum</i>	Gärten, Äcker, Schuttplätze ; kollin-subalpin (376)
<i>Geografische Verbreitung</i>	weltweit in gemässigten Breiten

	Saat	Blüte	Ernte
Januar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mai	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juli	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
August	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
September	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oktober	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Quelle Bild	Johann Georg Sturm http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0a/Stellaria_spp_Sturm5.jpg
Heilpflanze?	Volksmedizin
Wirkstoffe	Vitamine (besonders C), Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien, Oxalsäure, Zink und ätherische Öle (505)
Heilwirkung	Extrakt der frischen Pflanze zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen (505); Anwendung als Tee bei Husten, Asthma und Lungenerkrankungen; verdauungsfördernd
Nebenwirkungen	siehe Giftwirkung
Giftig?	schwach giftig
Giftstoffe	Saponine
Giftwirkung	Bei Entzündungen der Darmwand kann die Durchlässigkeit der Darmwand durch Saponine erhöht werden. Saponine sollten nicht ins Blut gelangen, da sie eine blutauflösende Wirkung haben (506)
Kulinarische Nutzung	Wildgemüse, Geschmack wie junger Mais, 50 Gramm Vogelmierensalat decken den Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen (505), roh als Salat oder Salatbeigabe sowie zu Quark oder Eierspeisen, gekocht wie Spinat zubereiten oder als Suppenbeilage; wegen des hohen Saponingehalts nicht in grösseren Mengen essen! (506)
Sonstige Nutzung	erosionsmindernder Bodendecker in Weinbergen

Quellen und weiterführende Infos:

- 98 http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0a/Stellaria_spp_Sturm5.jpg
- 376 <http://www.infoflora.ch/de/flora/388-stellaria-media.html>
- 505 http://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche_Vogelmiere
- 506 <http://www.myheimat.de/pattensen/ratgeber/stellaria-media-ein-unkraut-d2406888.html>

Zusammengestellt von **Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz**
<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>