

# Vogelmiere

*Stellaria media* (Familie Caryophyllaceae – Nelkengewächse)



Schmeckt sehr lecker und die Stiele bleiben auch im Herbst noch zart und knackig. Kann als ganzes in Wildkräutersalaten gegessen werden.



Gegenständige Blätter mit tief eingeschnittenen Kronblättern. Einreihige Haarleiste am Stängel!



Enthält viel Vitamin C – (50g decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen ! ), Flavonoide und ätherische Öle.



Kann man leicht mit den Arten der Gattung Sternmiere, den Hornkräutern und den Sandkräutern verwechseln. Diese sind aber allesamt essbar.