

Essbare Wildkräuter

Kohl-Kratzdistel

Botanischer Name:

Cirsium oleraceum, Familie der Korbblütler

Andere Namen:

Kohldistel

Die **Kohl-Kratzdistel** kommt auf Feucht- und Nasswiesen, in Auwäldern, an feuchten Uferbereichen vor. Die Art ist ein Feuchtezeiger.

Die **Blätter** der Kohl-Kratzdistel sind hellgrün, weich und variieren in der Form von fiederteilig bis ganzrandig im oberen Bereich der Pflanze. Auch die Dornen am Blattrand sind eher weich und nicht so stechend, wie die anderer Distelarten. An der bis zu 150 cm hoch aufragenden Sprossspitze stehen 2 bis 6 blass-gelbe Blütenköpfe eng zusammen. Die Blütezeit ist von Juli bis September.

Durch ihr helles Grün, den stattlichen Wuchs und das Blüten-Knäul sticht die Kohl-Kratzdistel aus den Wiesen gut hervor.



© J.Kotzi

Die **Kohl-Kratzdistel** enthält Gerbstoffe, ätherische Öle, und Fette. In der Volksheilkunde fand sie wenig Verwendung.

Die jungen, saftigen Blätter und Triebe können als Wildgemüse sowie für Mischsalat genutzt werden. Für die Zubereitung als ‚Gefüllte Blätter‘ mit Füllungen aller Art, eignen sich besonders die großen, ganzrandigen Blätter. Die Blütenböden können wie Artischocken zubereitet werden. Trocknen für Tee lohnt sich nicht, die Blätter zerbröseln leicht.



www.biolib.de



© J.Kotzi