



istel



Die zu den Korbblütlern gehörende Distel gibt mit ihren bis zu drei Metern hohen Wuchs einen sehr imposanten Anblick ab. Sie ist nicht nur ein echter Blickfang, sondern auch ein vielseitiger Helfer in unterschiedlichen Belangen. Dem Pflanzensaft der Distel schreibt die Heilkunde eine heilsame Wirkung bei verschiedenen Hautleiden zu. Ein Tee aus Blättern und Wurzeln kann die Verdauung anregen. Samen, Blätter und Pflanzensäfte der Distel haben entzündungshemmende Eigenschaften. Ein Trockenextrakt aus den Samen der Pflanze können den Blutdruck senken.

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht, kannst du bestimmte Teile der Distel in der Küche verwenden.

Ähnlich wie bei den ebenfalls zu den Disteln gehörenden Artischocken sind die Blütenböden der Distel essbar und schmecken gekocht gut als

Gemüsebeilage. Ernte sie so lange die Blüten noch geschlossen sind.

Schälst du die Stängel der Distel gründlich, kannst du sie anschließend ähnlich wie Spargel zubereiten und essen. Wenn du im Winter gerne Vögel füttern möchtest, eignen sich die ölhaltigen Samen der Distel hervorragend dafür.

Wenn du die Distel in deinem Garten anpflanzen möchtest, musst du zuerst an ein paar Samen der Pflanze gelangen. Ein trockener und stickstoffhaltiger Boden ist für die Distel wichtig. Stickstoffreichen Boden erkennst du am besten, indem du nach bestimmten Zeigerpflanzen wie Giersch oder Löwenzahn Ausschau hältst. Pflanze die Distel in ein ausreichend großes Loch und drücke die oberste Erdschicht anschließend wieder fest. Im zweiten Jahr beginnt die Distel zu blühen. Das fallende Regenwasser genügt ihr als Flüssigkeitsquelle.