Sternmiere

Stellaria holostea

Caryophyllaceae/Nelkengewächse

weitere Namen	Große Sternmiere, Echte Sternmiere, Großblütige Sternmiere, Schattenmiere
Standort	Waldrand/feuchte Böden in Gebüschen und Laubwäldern, mäßig nährstoffreich, meist kalkfrei, lehmig und sandig
Pflanzenhöhe	20 bis 30 cm
Blütenfarbe	weiß
Blütezeit	April bis Juni
Inhaltsstoffe	Chlorophyll, Vitamine, Mineralstoffe
Heilwirkungen	der Saft der Pflanze wurde in der Volksheilkunde gegen Augenentzündungen verwendet
Verwendung für	Frischverzehr, Wildgemüse, Blüten schmecken süßlich

Die Sternmiere ist die größere Verwandte der Vogelmiere und unterscheidet sich von dem Hornkraut (Cerastium) vor allem durch drei Griffel (Hornkraut: Meist fünf).

Die Große Sternmiere wird entweder von Insekten bestäubt oder ihre zwittrigen Blüten bestäuben sich selbst. Die Art tritt fast ausschließlich in größeren, allerdings selten bestandsbildenden, Gruppen auf. Die Verbreitung ihrer Samen erfolgt durch den Wind. Über vegetative Vermehrung aus ihren Rhizomknospsen und Sprossen aus den vorjährigen, bodennahen Trieben, bildet sie schnell kleine Horste aus. Da nicht alle Blüten zugleich blühen, sondern an den Stielen nacheinander, zieht sich die Blütezeit über mehrere Monate hin, obwohl die Einzelblüten nur eine kurze Lebensdauer haben. Sie ist eine wichtige Nahrungspflanze für etliche Nachtfalterarten, Beispielsweise ist sie eine Nektarpflanze des Hornkraut-Tageulchens (Panemeria tenebrata). Für mehrere weitere Eulenfalter und Spanner stellt sie eine wichtige Raupen-Futterpflanze dar, insbesondere für den potenziell gefährdeten Sternmieren-Blattspanner (Euphyia biangulata), den stark gefährdeten Hornkraut-Blattspanner (Euphyia frustata) und die gefährdete Braune Glattrückeneule (Aporophyla lutulenta). Die Echte Sternmiere ist eine regional bedrohte Art.

Die zarten jungen Frühjahrstriebe werden als Salat verwendet. Wegen ihres milden Geschmacks bietet sich die Sternmiere als Ergänzung intensiv schmeckender Kräuter an.

Das Pflücken der großen Sternmiere zieht nach altem Volksglauben Gewitter heran.

Kundige Kräuterfrauen nutzten den ausgepressten Saft der Pflanze gegen Augenentzündungen. Sogar als Mittel zur beschleunigten Heilung von Knochenbrüchen wurde das zarte Kraut eingesetzt. In manchem ländlich geprägten Raum schmückt man noch heute Hochzeitstafeln oder füllt die Körbchen der Blumenmädchen mit Tausenden kleinen Blütenköpfchen - als Symbol der Unschuld.

Quellen: https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fe_Sternmiere,
http://regiowiki.hna.de/Sternmiere,
https://www.gaissmayer.de/sortiment/stauden-empfehlungen-stellaria-holostea/
Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!

WildkräuterFEENführungen Martina hELFErt – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen