

# Die Acker-Gänsedistel

Pflanze des Monats  
September



Acker-Gänsedistel (*Sonchus arvensis uliginosus*) Foto: KT

## Wo ist die Gänsedistel zu finden?

In ganz Eurasien ist die Acker-Gänsedistel weit verbreitet. Wie ihr Name sagt, lebt sie oft am Rande von Äckern, aber auch an sonnigen Gewässerufeln und in gestörten Feuchtwiesen.

Sie bevorzugt lehmige Böden mit guter Nährstoffversorgung und bildet Wurzelausläufer, aus denen neue Blütenstängel emporkwachsen.

Auf Küstendünen, in Pflasterritzen von Steindeichen und auf den Warften der nordfriesischen Halligen wächst eine salztolerante Unterart der Acker-Gänsedistel. Sie ist oft in der Nähe von Strandroggen oder Meersenf zu finden. Genau wie diese Arten nutzt sie den Nährstoffreichtum alter Spülsäume, wo aus Tang und anderen angespülten Resten viele Nährsalze freigesetzt werden.

Wenn die Distel in Weißdünen zwischen Strandhafer wächst, wo sie dem schneidenden Sandflug ausgesetzt ist, bildet sie besonders feste & stachelige Blätter.

Vom Frühjahr bis zum Herbst gibt es so viele gelbe Korbblütler, dass kaum jemand wahrnimmt, dass es eine Abfolge verschiedener Arten ist, die uns mit ihren sonnengelben Blüten durch das Jahr begleiten.

Eine unübersehbar große Art, die noch bis in den September hinein blüht, ist die Küstenform der Acker-Gänsedistel. Sie wird über 1 m hoch, hat zackige Blattränder mit feinen Spitzen und besitzt einen weißen Milchsaft. Die 3 - 5 cm großen gelben Blütenköpfe verwandeln sich nach der Samenreife in wollige Fallschirmständer. Anders als beim bekannten Löwenzahn sitzen die Haare der Fallschirme jedoch direkt auf dem Samenkorn und haben keinen langen Stiel.

An den Hüllblättern der Blütenköpfe und im oberen Stengelabschnitt trägt die Acker-Gänsedistel auffallende gelbe Borsten. Im Binnenland sind diese Borsten mit klebrigen Drüsenköpfen ausgestattet, die vermutlich gefräßige Insekten von den Blüten fernhalten sollen. An den Küsten ist die Gänsedistel meist blütenkopfhüllblattborstendrüsenlos.

## Hätten Sie gedacht, dass...

... der Gattungsname *Sonchus* sich vermutlich vom griechischen *somphos* = weich ableitet, weil der Stängel der Gänsedisteln hohl und relativ zerbrechlich ist? Sie heißen deshalb auch "Knickdisteln".

... die Blüten der Acker-Gänsedistel sich nur bei starker Besonnung öffnen und sich schon nachmittags wieder schließen?

... die salzige Gischt von Sommersturmfluten dazu führen kann, daß die Blätter der Gänsedistel sich schwarz verfärben und absterben?

... an der Küste vor allem wandernde Schwebfliegen für die Bestäubung der Blüten sorgen?

... es drei weitere Arten von Gänsedisteln gibt? Sie haben entweder einen stärker verzweigten Wuchs (Rauhe und Kohl-Gänsedistel) oder sind größer (Sumpf-Gänsedistel, bis zu 3 m hoch).

... man aus den Blättern junger Gänsedisteln einen pikanten Salat zubereiten kann, wenn man sie vor der Zubereitung eine Dreiviertelstunde in Salzwasser einlegt, um die Bitterstoffe des Milchsaftes teilweise zu entfernen? Auch gekocht als Gemüse sind Gänsedisteln essbar, insbesondere die Kohl-Gänsedistel, die bläulichgrüne Blätter besitzt.