

## Gemüse-Gänsedistel (*Sonchus oleraceus*)

Familie: Korbblütengewächse (*Asteraceae*)

Unterfamilie: Zungenblütige Korbblütengewächse (*Cichorioideae*)

Wildgemüse - Pionierpflanze - Kulturbegleiter - Licht- bis Halbschattenpflanze -  
Insektenbestäubung



Abbildung: P. P. Kohlhaas

**Pflanzenmerkmale:** Die Pflanze wird bis zu 100 cm hoch. Der dicke aufrechte Stängel ist hohl, verzweigt und kahl. Die wechselständigen Blätter stehen bogig vom Stängel ab und glänzen. Sie sind lanzettlich, gezähnt und stängelumfassend. Nur die untersten Blätter sind etwas gestielt. Der Mittelnerv tritt deutlich hervor. Die Blütenköpfchen stehen locker angeordnet in endständigen Blütenständen, sie sind ca. 2 cm breit. Die Einzelblüten sind alle gleichartig, zwittrig, zungenförmig, gelb und an den Unterseiten rötlich bis braun gestreift. Der Fruchtknoten ist unterständig. Die Frucht ist querrunzelig mit weißem haarförmigem Flugorgan.

**Lebensdauer:** einjährig.

**Blütezeit:** Juni bis Oktober.

**Standort:** Schuttplätze; Ackerunkraut; Gärten.

**Vorkommen:** allgemein verbreitet; in den Alpen bis ca. 1000 m.

**Verwendung:** Die Pflanze wird als Salat (roh) und gekocht als Gemüse verwendet.

**Bemerkungen:** Die Gemüse-Gänsedistel schmeckt mild.