

### *Jeder kennt es – viel Heilpotential!*

#### **Botanisch:**

Die Blattrosette mit dem ausdauernden Wurzelstock bildet vom zeitigen Frühjahr bis späten Herbst immer wieder neue Blüten nach. Es hat ebenso wie die Ringelblume die Eigenschaft, sich bei aufziehendem Regen die Blüten rasch zu schliessen. Die Blattform ist herzförmig/nierenförmig.

#### **Heilsames:**

**Das Gänseblümchen hat vielerlei Heilpotenzial** – es kann einfach verzehrt oder als Tee getrunken werden. Als rechte Frühlingspflanze hat es eine stoffwechselanregende Wirkung und vertreibt Frühjahrsmüdigkeit. Äußerlich wird es bei Akne, Lippenherpes, blaue Flecken angewendet (Absud aus Blüten und Blättern oder als Salbe/ siehe Blog ). Ebenso wird es als Kinderheilmittel bei Husten, Bauchweh verwendet. Auch für die Psyche hat es eine aufheiternde und stärkende Wirkung. Als Tee tut es ebenso gute Dienste bei Husten, Fieber, Verschleimung der Atemwege, Leberbeschwerden, Entzündungen im Beckenbereich (Gebärmutter) und nach der Geburt.

#### **Kulinarisch:**

Die gesunde Blume hat viel Vitamin C, Magnesium, Eisen und andere wertvolle Inhaltsstoffe und eignet sich sowohl für herzhaftere als auch süsse Rezepte. Uebrigens Gänseblümchenknospen blühen in heisser Suppe auf (Wow-Effekt)

Sie können jeden Salat, jede Suppe, jeden Kräuterquark mit Gänseblümchen dekorieren. Sie gehört als Bestandteil in die Gründonnerstagsuppe.

**Gründonnerstagsuppe:** *(die Überlieferung sagt, wer am Gründonnerstag seine Kräutersuppe isst, wird das ganze Jahr nicht krank)*

*Hinweis: der Gründonnerstag ist vorbei, aber es soll eine Anregung sein, im Frühjahr eine Kräutersuppe zu geniessen.*

Am Ende der traditionellen Fastenzeit wird eine magische Anzahl (7, 9, 13) frische Kräuter gesammelt.

**Vorschlag:** Gänseblümchen, Sauerampfer, Löwenzahn, Brennnessel, Vogelmiere, Bärlauch, Knoblauchrauke, Schafgarbe, Spitzwegerich, Giersch, Taubnessel, Vogelmiere, Kresse



Dünsten Sie die klein geschnittenen Kräuter in gutem Öl (native) oder Butter an, mit etwas Mehl bestäuben mit Gemüsebrühe ablöschen. Fügen Sie nach ein paar Minuten des Köchelns einen Schuss Sahne bei. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss.

### **Hier noch ein Rezept: Frühlings-Hustentee (Aufguss)**

Alle diese Pflanzen findet man jetzt in der Natur (März/April)



Je 25 gr Blüten Gänseblümchen, Veilchen und Schlüsselblume sowie Spitzwegerich. 10 Minuten ziehen lassen und dann 3 Wochen lang dreimal täglich eine Tasse trinken.

Diese Kräuter kann man auch trocknen, und bei Bedarf als Tee trinken.

Wermatswil, April 2024 / Ulrike Amann, dipl. Kräuterpädagogin