

Schafgarbe

Achillea millefolium

Information & Rezept

Der botanische Name Achillea leitet sich von dem trojanischen Helden Achilles ab, der mit der Pflanze die Wunden seiner Soldaten heilte. (= blutstillend)

In Wiesen, an Feld- und Wegrändern wächst die Schafgarbe häufig.

Heilsames:

Die Schafgarbe ist das Frauenkraut schlechthin (krampflösend, menstruationsregelnd) und als Allheilmittel mit der Kamille zu vergleichen. In der Medizinischen Anwendungstradition (seit dem Altertum) werden Tee oder Tinkturen bei **Magen- und Darmerkrankungen**, Durchfallerkrankungen sowie bei Leber- und Gallenstörungen sowie im Bereich der ableitenden Harnwege. Im kosmetischen Gebrauch hilft Schafgarbe gegen eine zu **Rötung neigende Haut und bei Ausschlag**. Tonikum: Blätter und Blüten 30 Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen. Dann taucht man ein Mulltuch in den Aufguss und legt s für 15 Minuten auf die betreffende Hautpartie.

Kulinarisch:

Die jungen Blättchen können zusammen mit anderen Kräutern für einen **Wildkräutersalat** verwendet werden. Sie schmeckt auch zu Eiern, Quarkspeisen und Kräutersaucen. Ebenso wirken die Blättchen als Aperogebäck – in Bierteig heraus gebacken – sehr hübsch. Die Blüten passen gut ein eine **Kräutersalzmischung**.

Bierteig: Ausbackteig:

- 125 g Dinkelmehl
- 2 dl helles Bier
- 1 Ei: Eiweiss und Eigelb getrennt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- Kräutersalz
- Schafgarbe (Blüten, Blätter) – ebenso andere Kräuter verwenden: Salbei, Brennnessel
- ÖL zum Ausbacken (z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl)

1. Für den Ausbackteig **Mehl, Bier, Eigelb und Olivenöl** glattrühren, mit der Zitronenschale und Salz abschmecken. Dein Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. **Das Eiweiss** zu Schnee schlagen, unterziehen.
3. **Schafgarbe** (Blüten & Blätter) ev. andere Kräuter waschen, trockenschleudern
4. **Frische Kräuter im Bierteig wenden**, in einer beschichteten Bratpfanne mit reichlich Olivenöl beidseitig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, sofort servieren.

Wermatswil, September 2019 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin

