Gänseblümchen **Bellis**

perennis officinalis *L.*

Information & Rezept

Jeder kennt es – jeder liebt es!

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). 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 Dienst 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 Inhaltstoffe und eignet sich sowohl für herzhafte als auch süsse Rezepte.

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)*

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.

Dünsten Sie die klein geschnittenen Kräuter in gutem Öl (native) an, löschen mit Gemüsebrühe ab und fügen Sie nach ein paar Minuten des Köchelns einen Schuss Sahne bei. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss.

Grüner Hut GmbH, CH-8615 Wermatswil Telefon: +41 79 403 12 83
E-Mail: **amann@gruenerhut.ch** Web: www.gruenerhut.ch