

Cichorium intybus

Das Kraut für die Ausleitung von Giften – sein Inneres ist golden. (Heilpflanze des Jahres 2020)

Botanisch:

Leicht verzweigte Pflanze, wächst an Straßenrändern, hellblaue Zungenblüten nur vormittags geöffnet. „Die blaue Sonnenbraut“. Sie ist eine Blumenuhr, verschiedene Blüten öffnen und schliessen sich im Tagesverlauf. Sein verkümmerte Stängel und zerzausten Blättchen, wirkt wie ein „Struwelpeter unter den Pflanzen“. Daher wurde diese Pflanze viel in Märchen erwähnt.

Heilsames:

Bei Beschwerden, die durch Stoffwechselerkrankungen verursacht sind, (Blähungen, Kopfschmerzen), bei verdorbenen Magen. (Tinktur oder Tee). Wegwarten Blüten sind der „Renner“ zur Herz-, Leber- und Magenstärkung. Hat auch positive Wirkung auf **Milzleiden** **sowie** auf Entzündungen bei der **Bauchspeicheldrüse**. Generell ausleitend (Wurzeln und Blätter) bei Schwermetallen und Giften.

Kulinarisch:

Keine grosse Verwendung. Jedoch ist die Wegwarte die **Urform** der uns bekannten „bitteren“ Wintersalate Chicoree, Zuckerhut und Radicchio. Blüten als Dekoration für Salat, junge Blätter wie Salat geniessen. **Als Tee** (Blüten und Wurzeln) für Anregungsmittel.

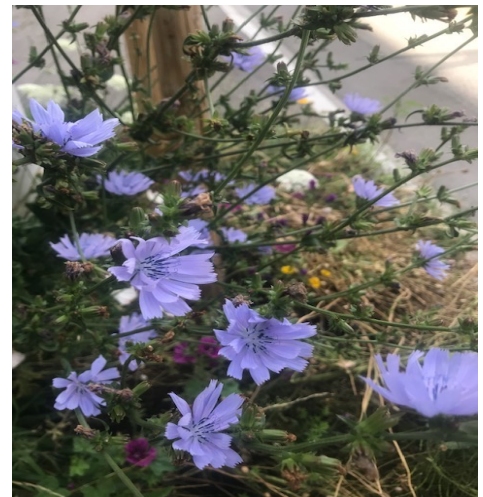
Blütezeit: Juli bis Oktober

Tinktur / generelle Anwendung:

Man nehme hochprozentigen Alkohol (> 40% ohne Geschmack, wie Gin und Wodka). Die Blütenblätter, Blätter ev. Wurzel werden mit Alkohol bedeckt. Ca. zwei Wochen einwirken lassen und dann in ein dunkles Glas abfüllen.

Anmerkung:

Ich lasse die Kräuter in der Alkoholmischung und schüttele nicht in ein anderes Glas. Wurzeln erst ab 21.9. sammeln. (Richtlinie)



bei Magenschmerzen die heiss abgebrühten Wegwarteblüten (in Tuch gehüllt) auflegen.

Wermatswil, Juli 2022
Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin