

Gewöhnliche Schafgarbe

VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

BLÄTTER: Die zarten, frischen Grundblätter (von März bis April), die weichen Blätter unterhalb des Blütenstandes (bis in den September) und die Blütenknospen (von Mai bis Juni) kann man als würzige Zutat für Gemüsegerichte und Salate verwenden. Sie eignen sich auch als frisches Gewürz bei der Herstellung von Kräutersalzen, Nudelteigen, Essig und Kräuterbutter. Sowohl junge als auch ältere Blätter lassen sich getrocknet als Gewürze, Tee und Rauchtobak nutzen.¹

BLÜTEN: Von Juni bis Oktober kann man mit den Blüten Zucker aromatisieren oder man kocht den gezuckerten Saft zu einem süßen Aufstrich ein.¹

HEILWIRKUNG:

Entzündungshemmend bei Magen- und Darmproblemen, beruhigend, blutreinigend und allgemein kräftigend. Außerdem bei Nierenerkrankungen, Durchblutungsstörungen des Herzens und bei Nerven-, Kopf- und Zahnschmerzen. Sie wird als Tee oder alkoholische Tinktur verwendet. Äußerlich bei Gelenkentzündungen und unreiner Haut. Volksmedizinisch bei Hämorrhoiden und Menstruationsbeschwerden.¹



www.surf-fam.com



BESINNEN AUF DAS WESENTLICHE – GESUNDHEIT & FAIRES MITEINANDER

teneriffasurffam.com