

Wiesen-Margerite

VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

BLÄTTER: Im März und April können die frischen neuen Blätter für Salate und Frühjahrskräutermischungen genutzt werden.¹

BLÜTEN, BLÜTENKNOSPEN UND BLÜTENTRIEBE: Von Mai bis Juni können die Blütenknospen und das gelbe Blüteninnere gut in Essigwasser oder Würzöl als Antipasti eingelegt werden. Die weißen Blüten über Salate, Gemüsesuppen, Desserts oder würzige Aufstriche streuen.¹

HEILWIRKUNG:

Ein aus den Blütenköpfen bereiteter Tee ist gut für die Schleimhäute und wirkt Hustenlindernd. Zudem wirkt er entkrampfend und bei Menstruationsbeschwerden und Darmkoliken. Durch seine abstringierende Wirkung wird die Gewebeoberfläche von Schleimhäuten und Wunden gefestigt und deren Sekretion vermindert.¹



www.surf-fam.com

 BESINNEN AUF DAS WESENTLICHE – GESUNDHEIT & FAIRES MITEINANDER
teneriffasurffam.com