

# Spitz-Wegerich

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

**BLÄTTER:** Von April bis Juni sind die Blätter aromatisch. Vorzugsweise die zarten Blätter der Rosettenmitte ernten. Sind quer zur Faserrichtung klein geschnitten eine gute Grundlage für Salate und Gemüse. Wie Spinat zu kochen oder sie in Omeletts oder Rührei kochen ist ebenfalls möglich.<sup>1</sup>

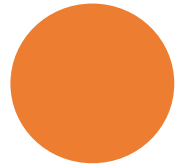
**BLÜTEN:** Von Mai bis Juli zarte Blütenknospen. Man kann sie knabbern, Salaten beimischen, in der Pfanne dünsten sowie in Öl oder Essigwasser einlegen. Sie sind eine wahre Delikatesse.<sup>1</sup>

## HEILWIRKUNG:

Alle Mitglieder der Familie der Wegerichgewächse wirken gegen Bakterien und sind erfrischend und reinigend. Als Tee 2 TL Kraut pro Tasse 15 Minuten ziehen lassen.<sup>1</sup>

Innerlich angewendet auch bei Magenschleimhautentzündungen, Reizdarm und entzündlichen Erkrankungen.<sup>1</sup>

In der Hand zerrieben können die Blätter zum Blutstillen verwendet werden und als Erstversorgung bei Insektenstichen genutzt werden.<sup>1</sup>



[www.surf-fam.com](http://www.surf-fam.com)

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