Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 4: Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wiesenschaumkraut

Eine kleine, feine, grüne Frühjahrsüberraschung ist das Wiesenschaumkraut. Vom April an blüht das 20 bis 30 Zentimeter grosse Kräutlein vorwiegend in feuchten und sauren Böden und ist schon optisch ein unverzichtbarer Bestandteil des Naturerwachens. Die zu den Kreuzblütlern gehörende Kuckucksblume, die in Europa, Nordasien und -amerika heimisch ist, ist nah verwandt mit den anderen Kressearten. Auf diese Verwandtschaft weist beim Genuss auch das senfartig-scharfe Aroma hin. Als Heilpflanze steht Cardamine pratensis – so ihr lateinischer Name – nicht eben hoch im Kurs, und das, wie man sagen muss, zurecht. Über eine gute Wirkung bei Diabetes wurde wohl zu Anfang des Jahrhunderts noch da und dort berichtet – bei entsprechenden Versuchen hat das Pflänzchen dann aber recht kläglich versagt. Die verschiedenen Arten von Cardamine wurden früher aufgrund ihrer anregenden Wirkung ähnlich wie die Brunnenkresse verwendet, und Verwechslungen zwischen den beiden Pflanzen waren (und sind) nichts Ungewöhnliches. Als Heilkraut darf man das Wiesenschaumkraut heute aber durchaus in Ehren vergessen.

Nicht so als Küchenkraut! In dieser Funktion bringt das Pflänzchen – das auf Schweizerdeutsch auch Aprilblueme und im Kanton Thurgau «Sekretärli» heisst – exquisite Geschmacksnoten auf den Tisch. Man erntet die Blättchen sowie die Stengelspitzen mit den Blütenknospen und mischt sie in Salate oder gibt sie Suppen bei. Die Rosetten kann man schon vor den Blüten ernten. – Das Wiesenschaumkraut ist leicht zu finden, leicht zu ernten und köstlich-frisch-gesund. • CU

Der GN-Wandertip

Fast in Frankreich:
An den Ufern des Doubs

Die knapp viereinhalb Stunden dauernde Wanderung beginnt im jurassischen Saignelégier, das man von Biel aus via Tavannes erreicht. Ein markierter Weg führt ins Dörfchen Goumois am Doubs, dem Fluss, der sich durch die Freiberge schlängelt. Vor der Brücke über den Doubs biegen wir nach links ab und marschieren – immer dem Fluss entlang – nach Le Theusseret. *Tip:* Forellen und Bauernschinken sind Spezialitäten im gleichnamigen Gasthof. Nach der Stärkung geht's links vom Gasthof weiter zum Weiler Belfond-Dessous und durch einen Waldweg nach Muriaux (wo man ein Automuseum besichtigen kann). Von Muriaux führt der Weg auf der Strasse ostwärts, über die Bahnbrücke und die Felder von Les Chargeoux, zurück nach Saignelégier.

(Aus: Schweiz Wandern 2, Verlag Kümmerly+Frei)

Tips gegen Akne

Schüssler Salze: Silicea D 12, Natrium phosphoricum D 6 Bach-Blüten: Crab Apple (Holzapfel) Aromaöle: Am wirksamsten sind Lavendel und Bergamotte: Beide wirken bakterizid. Geranienöl kann herangezogen werden, um die Talgsekretion ins Gleichgewicht zu bringen. Für die Körpermassage sind Rosmarin und Geranie zu empfehlen. Wenn sich der Zustand bessert, kann eine Mischung von Weizenkeimöl mit Lavendel und Neroli aufgetragen werden, um die Narbenbildung so gering wie möglich zu halten. (Aus: «Ganzheitlich gesund. Das Praxisbuch für die ganze Familie», Ingrid Kraaz von Rohr, Heyne Verlag)

Natur in Miniatur (7)

Heuschreckennymphe