

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

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

PDF erstellt am: **02.05.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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, zu recht. 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 ver-



schiedenen 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 Aprilblume 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

