

Wegwarte - Rezepte

Sammeln und Konservieren

Du kannst alle Pflanzenteile verwenden. Jedoch sind die Blüten und besonders die Wurzel interessant. Die ganz jungen frischen Blätter verwendest Du am Besten wie Löwenzahn.

Teezubereitung

Bei einem Wurzeltee ist sehr bitter. Aber es gibt noch schlimmere Bitterkälter :-)
2 TL Wurzel mit 250 ml kochenden Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen.

Weinauszug

Eine Handvoll frischer Wurzel waschen und von Erde reinigen. Danach in Scheiben schneiden und in Weißwein einlegen, damit alle Wurzelteile bedeckt sind (ca. 300 ml). 2 Wochen stehen lassen und immer wieder schütteln. Abseihen und die Wurzeln gut abtrocknen lassen bzw. auspressen. Dieser appetitanregende Wein soll in kleinen Mengen (Schnapsglas) verwendet werden. Er ist ein paar Monate haltbar.

Blütenzucker

Sammele am Morgen die geöffneten Blütenblätter. Nun hast Du 2 Möglichkeiten.

- a) Die Blüten zerkleinern und mörsern
- b) Die Blüten ganz lassen

Nun kommt auch 1 Teil Blüten meiner Erfahrung nach 4 Teile Zucker.
Das kann „normaler“ Rübenzucker sein. Natürlich ist auch brauner Zucker verwendbar.
Alles vermengen und in einem durchsichtigen Glas an die Sonne stellen.
Mit der Zeit entsteht eine Masse. Löffelweise einsetzen.

Wegwarte- Wirkungen und Anwendungen

Bitterstoffe

Durch den hohen Anteil an Bitterstoffen ist die Pflanze gut für:

- Appetitanregend
- Leber und Galle
- Stoffwechsellregend

Inulin

Ein Fruchtzucker der den Blutzuckerspiegel nicht nennenswert anhebt. Daher findet die Wegwarte Anwendung in der Diabetes-Begleittherapie.