

# GEGEN ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Kräuter benutzt man nicht nur in der Küche. Schon seit Jahrhunderten nutzen die Menschen Kräuter, um kleine und große Wehwechen zu lindern oder sogar zu heilen. Diese Kräuter werden als Heilkräuter bezeichnet.

Die Teile des Krautes, die verwendet werden, sind ebenfalls sehr unterschiedlich. Von einigen Kräutern werden die Wurzeln, bzw. die Knollen verarbeitet (z.B. Knoblauch). Von anderen Kräutern finden die Blüten (z.B. Ringelblume) oder die Stiele und Blätter Verwendung (z.B. Spitzwegerich). Es gibt auch Kräuter, von denen hauptsächlich die Samen verarbeitet werden (z.B. Fenchel).



## EIN HELFER IN DER NOT

Spitzwegerich ist das perfekte Pflaster, falls unterwegs mal etwas passiert. Und auch bei Insektenstichen zeigt der Spitzwegerich eine lindernde Wirkung. Er wirkt nämlich blutstillend und hält Bakterien fern.

Einfach ein Blatt der Pflanze zerreiben, mit etwas Speichel vermengen und auf den Stich geben. Spitzwegerich kann noch mehr: In Form von Tee oder Pflanzensaft stillt er zum Beispiel Hustenreiz oder lindert Entzündungen im Mund und Rachen.

Der Spitzwegerich ist an Wegrändern oder auf trockenen Wiesen zu finden. Die wertvollen Wirkstoffe befinden sich in den spitz zulaufenden Blättern, denen der Spitzwegerich seinen Namen zu verdanken hat.



## REZEPT

## HUSTENSAFT

## Zutaten:

25 g Spitzwegerichblätter,  
500 ml Wasser,  
175 g Honig



## Material:

verschießbares Glas oder Flasche,  
Sieb,  
Kochplatte,  
Kochtopf



## Zubereitung:

- 25 g Blätter in 500 ml Wasser aufkochen
- eine halbe Stunde lang ziehen lassen
- alles sieben
- den gewonnenen Sirup erneut zum Kochen bringen
- wenn sich der Sirup auf die Hälfte reduziert hat, lässt man ihn abkühlen
- 175 ml Honig in den lauwarmen Sirup einrühren
- abfüllen und kühlstellen

BEI DEN EISCHTEN  
HOUSCHTUFÄLL KENN  
DIR DEEGLECH DRÄI  
TÉILÄFFELE SIRUP  
HUELEN.  
GUTT BESSERUNG!



## RECETTE

OMELETTE  
A LA CIBOULETTE

Recette pour 4 personnes

## Ingrédients:

- 6 œufs
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Ciboulette coupée en petits morceaux
- Sel et poivre
- 1 noisette de beurre pour la cuisson

## Préparation:

Cassez les 6 œufs dans un saladier. Battez-les et puis ajoutez la crème fraîche, le sel et le poivre. Mélangez le tout et ajoutez la ciboulette coupée en petits morceaux. Faites chauffer une noisette de beurre dans une poêle. Versez le mélange dans la poêle. Laissez cuire pendant 4 à 5 minutes. C'est prêt. Bon appétit !



SCHMAACHT GUTT AN  
ASS NET KOMPLIZÉIERT.

