

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die Wiesenwucherblume



Die Wiesenwucherblume, besser bekannt als Margritli, ist seit jeher die traditionelle Muttertagsblume. Der Grund: In der Regel fängt die Margerite kurz vor dem Muttertag an zu blühen – genau rechtzeitig, um der lieben Mutter einen schönen bunten Wiesenblumenstrauss zu pflücken.

Heute kommt die Margerite vor allem in Magerwiesen vor. Magerwiesen, das sind nicht oder nur wenig gedüngte Wiesen.

Heilwirkung

Die Margerite verbreitet einen unangenehmen Duft. Wer in den Wiesen genau hinschaut, kann beobachten, dass der Geruch der Margerite hauptsächlich die Fliegen anzieht. Kommt hinzu, dass die Blüte von den Farben her der Kamille sehr ähnelt. Für mich sind beides klare Hinweise auf die Heilwirkung der «*Leucanthemum vulgare*».

Die Kamille ist in «freier Natur» schwieriger zu finden in unserer Gegend. Ähnlich wie die Kamille – nur schwächer – hilft aber auch die Margerite als Tee getrunken bei Magenkrämpfen

und Darmkoliken. Zudem wirkt sie hustenlindernd. Für die Teezubereitung bei Magenkrämpfen und Darmkoliken: Eine Handvoll Margeritenblüten mit siedendem Wasser überbrühen, fünf Minuten ziehen lassen, danach schluckweise und so heiss wie möglich trinken. Das Ganze wiederholen bis die Krämpfe aufhören.

Wildkräuterküche

Auch als Zutat in der Wildkräuterküche eignet sich die Margerite. Die kompakten Blattrosetten kann man im Frühjahr roh essen. In Salaten oder Wildkräuterpasten sind diese frischen jungen Blätter eine echte Köstlichkeit.

Die Blütenknospen können wir als «Kapern» in Essig einlegen und später zum Apéro oder zu einem Raclette servieren (siehe Kasten). Die weissen Blütenblätter der Margeriten über den Salat gestreut sind eine besonders schöne essbare Dekoration.

Mystik

Beim Verschenken der Margerite sollte man wissen, dass sie für Natürlichkeit, für das unverfälsch-

te Gute und auch für das Glück steht. Als Kranz geflochten und unters Kopfkissen gelegt, so sagt man, hält die Margerite das Unheil von einem fern.

Die Bedeutung der Blume soll aber sogar noch weiter reichen: Bei Liebenden fragt die Margerite nach den Gefühlen füreinander und ist gleichzeitig Orakel. Wer kennt es nicht: Sie liebt mich, sie liebt mich nicht, sie liebt mich...

Naturkosmetik

Die Margerite eignet sich für ein sanftes Gesichtswasser für besonders trockene Haut. Zur Herstellung des Gesichtswassers: Eine Handvoll frische Margeritenblüten mit 2.5 dl kochendem Wasser übergossen, das Ganze 15 Minuten ziehen lassen und dann absieben. Den Aufguss in eine Glasflasche füllen und in den Kühlschrank stellen. Er ist ungefähr drei bis vier Tage haltbar. Viel Vergnügen bei der Anwendung.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslererhof.ch

Margeritenknospen in Essig

¼ bis ½ Liter Weissweinessig
Salz, Pfeffer und Zucker

Die Knospen satt in Gläser füllen. Den Essig mit Pfeffer und Zucker aufkochen und anschliessend heiss über die Margeritenknospen giessen – bis die Gläser ganz voll sind. Dann die Gläser schliessen. Diese eingelegten Margeritenknospen sind gut haltbar und schmecken sehr gut. Der Geschmack wird weicher, je länger sie durchgezogen haben.

TIPP: Wir können auch andere Knospen einmachen, zum Beispiel Bärlauchknospen oder Löwenzahnknospen – je nach Vorliebe. Fein schmecken die Knospen auch in Bratbutter gedünstet, mit Salz und Pfeffer gewürzt und dann als Gemüsebeilage serviert.