

# Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: S'Märzeblüemli (Huflattich)

Wie der Huflattich zu seinem Namen kam. Der Sage nach suchte der kleine Engel Herbario, er ist zuständig für die Kräuter auf der Erde, ein Kraut in seiner Sammlung gegen Husten. Beim Suchen passierte ihm ein Missgeschick und ein paar Samen, die er noch nie auf die Erde gestreut hatte, fielen ihm hinunter. Es war ein wunderschöner gelber Blütenregen, der da auf die Erde fiel. Gott rief Herbario zu sich und fragte, was denn das für schöne gelbe Blumen ohne Blattgrün seien, die da neu aus der Erde sprossen und ge-

gen welche Krankheit sie helfen würden. Herbario wusste weder den Namen noch kannte er die Verwendung der Blüten und behalf sich mit einer Notlüge. «Diese Blumen helfen gegen den Husten.» «Ach so ist das», antwortete Gott, «das ist aber eine gute Idee, gegen den Husten kann es nie genug Kräuter geben.» Herbario war erleichtert und kehrte auf seine Wolke zurück. Da die gelben Blumen aber noch kein Blatt hatten und keinen Namen, nahm er den Topf vom Blattgrün und schüttete etwas davon auf die Erde. Das neugeborene Föhlen, das mit seiner Mutter das erste Mal auf der Weide war, hat sich darüber dermassen erschrocken, dass es wild auf dem Blattgrün umhergaloppierte. Herbario sah von der Wolke aus zu, erkannte die Form eines Hufes im Blattgrün und gab der neuen Blume freudig den Namen Huflattich.



## Gegen Husten und Bronchitis

Der Huflattich wird oft und effektiv in Teemischungen verwendet. Er hilft vor allem gegen trockenen Husten und auch bei chronischer Bronchitis. Für eine gute Brustteemischung zum Beispiel

Huflattichblüten und Blätter  
Königsskerzenblüten  
Lindenblüten  
Thymian  
Lungenkraut

zu gleichen Teilen mischen. Anwendung bei Husten: pro 2 dl heisses Wasser 2 Teelöffel der Mischung zehn Minuten ziehen lassen und davon fünf Tassen pro Tag trinken.

## Kosmetik

Durch seinen hohen Schwefelgehalt wirkt der Huflattich klärend auf die Haut und vermindert bei fettiger Haut die übermässige Talgproduktion. Zur Pflege bei «unreiner» und entzündeter Haut eignet sich am besten ein Gesichtsdampfbad. Dazu werden die Blätter und Blüten des Huflattichs in ein Becken gelegt und mit heissem Wasser übergossen. Das Gesicht über das Becken haltend den Dampf einatmen. Kopf und Becken mit einem

Frotteetuch abdecken, verstärkt den Effekt. Um eine Verbesserung der Haut zu erzielen, sollte man während vier Wochen einmal täglich ein Gesichtsdampfbad nehmen.

## Mystik

Der Blütenessenz aus dem «Märzeblüemli» wird nachgesagt, es ver helfe uns zu Leichtigkeit und Klarheit. Besonders, so die Überlieferung, helfe es Menschen, die mit Verbissenheit und Traurigkeit ihren Alltag verbringen.

## Wildkräuterküche

Die Blüten, die Blütenstängel und die Blätter des Huflattichs eignen sich kleingeschnitten sowohl als Salatbeigabe als auch gekocht als Beigabe im Spinat. Geschmacklich ähnelt das «Märzeblüemli» dem grünen Spargel. Mit Huflattichblättern lässt sich ausserdem ein schmackhafter Eintopf zubereiten (siehe Kasten).

## Wickel

Bei starkem Husten und Fieber

kann Huflattich hilfreich sein. Dazu drei bis fünf grosse und frische Huflattichblätter mit dem Wallholz zerquetschen und ohne Tuch direkt auf die Brust legen. Der Patient sollte jetzt gut zugelegt eine Viertelstunde ruhig liegen.

Das Prozedere kann mehrmals täglich wiederholt werden, bis Besserung eintritt. Die aufgelegten Blätter wirken auch sehr gut bei Geschwüren. Sie nehmen die Hitze und ein Stück weit den Schmerz.

## Gut zu wissen

Früher wurden die getrockneten Huflattichblätter direkt im Haus verbrannt. Der eingatmete Rauch half gegen Husten und chronische Lungenleiden.

Ausserdem: Noch lange bevor der Tabak nach Europa kam, rauchte man in hiesigen Breiten-graden Huflattichblätter.

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

## Huflattich-Kartoffel-Eintopf

500 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Tasse Huflattichblätter  
Sauerrahm  
Gemüsebrühe  
Salz  
Petersilie  
Majoran

Die Zwiebeln fein schneiden und andünsten und danach die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und die kleingeschnittenen Huflattichblätter (ohne Blüten) dazugeben. Das Ganze mit Gemüsebrühe auffüllen, anschliessend mit Salz und Majoran abschmecken und so lange kochen bis die Kartoffeln weich sind. Zum Schluss mit Sauerrahm und Petersilie ergänzen und servieren.