

Ressort: Gesundheit

## Gänseblümchen - eine Blume in der Suppe

### Gänseblümchen in der Suppe

Norderstedt, 28.08.2015, 17:00 Uhr

**GDN** - Kinder mögen die Blümchen besonders gern und spielen damit in ihrer Puppenküche oder flechten Kränze damit. Jedoch sind Gänseblümchen nicht nur tolle Spielblümchen, sondern haben mittlerweile wieder den Weg in Speisen gefunden. Denn früher schon hatte die Volksmedizin tolle Rezepte für das Blümchen.

### Heilsames Gänseblümchen

Die Volksmedizin schreibt dem Gänseblümchen als Frischpflanze positive Wirkung bei Rheuma, Arthritis, Erkrankungen der Atemwege, Verstopfung, Nieren- und Blasenbeschwerden sowie bei Leberleiden zu. Bei Husten, Magenschmerzen, Gicht und Katarrhen soll es hilfreich sein, einen Tee aus Gänseblümchen zu trinken. Dafür werden einfach zwei Teelöffel Blütenköpfe mit einem viertel Liter siedend heißem Wasser übergossen. Noch zehn Minuten ziehen lassen, dann kann der Tee getrunken werden. Dreimal pro Tag sollen ausreichen. Wer mag, kann den Tee mit Honig süßen.

### Gänseblümchensuppe und andere Speisen

Das Gänseblümchen (botanisch: *Bellis perennis*) gehörte früher zur "Grünen Neune" und kam später einmal in die Gründonnerstagsuppe. In manchen Dörfern wird diese Suppe auch heute noch gern am Gründonnerstag gegessen. Das Gänseblümchen war auch Bestandteil der "Maisuppe" von Alexander von Humboldt. Er war ebenso wie Goethe durch den Arzt Christoph Wilhelm von Hufeland überzeugt worden, dass eine natürliche Nahrungsweise notwendig ist, um gesund zu bleiben. Auch im hohen Alter lies sich Humboldt seine legendäre "Maisuppe" zubereiten. In diese Suppe kamen neben dem Gänseblümchen jedoch auch Kleiner Wiesenknopf, Gartenkresse, Bürzelkraut, Brennnessel, Gartenkerbel, gekrümmte Fetthenne und sogar Waldmeister hinein.

Gänseblümchen schmecken auch in der Kartoffelsuppe oder im grünen Salat wunderbar. Selbst in einem Frischkäsebrotaufstrich sind sie gern gesehen. Ebenso sind sie als Gemüse sehr beliebt und werden mit Zwiebeln und Speckwürfeln angebraten und mit Weißwein, Muskat, Zucker, Zitrone und Salz abgeschmeckt. Wer experimentierfreudig ist, kann mit dem Gänseblümchen einige schmackhafte Gerichte in seiner Küche kreieren. Und wenn die gesunden Blümchen noch aus dem heimischen Garten stammen, dann ist alles perfekt.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-59588/gaensebluemchen-eine-blume-in-der-suppe.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sylvia Haendschke

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Sylvia Haendschke

**Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.

3651 Lindell Road, Suite D168

Las Vegas, NV 89103, USA

(702) 943.0321 Local

(702) 943.0233 Facsimile

[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)

[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)

[www.gna24.com](http://www.gna24.com)