

Im Frühling schon für die Hustensaison vorsorgen

Huflattich, der „Hustenvertreiber“

(rr) Ganz zeitig im Jahr, manchmal schon im Februar, schiebt eine kleine Pflanze ihre schuppigen Stängel aus der Erde und setzt sonnen-gelbe, kreisrunde Blüten darauf. In diesem Jahr mussten man witterungsbedingt etwas länger warten, um in die fröhlichen Blütensonnen des Huflattich zu sehen. Erst wenn die Blüte, die sehr nach Honig duftet und dem Löwenzahn ähnelt, und die Samen vom Wind fortgetragen wurden, regt es sich in den Laubknospen und es entrollen sich die Blätter in Form eines



Hufs – dann erklärt sich uns auch der deutsche Name – Huf-lattich. Die mehrjäh-rige Pflanze wächst auf lehmigen, tonigen Böden, jedoch auch auf Ödland, an Bahndämmen, Acker- und Wegrändern. Sowohl die Blüten als auch die Blätter können für Teemischungen und andere Anwendungen gesammelt werden. Wir haben hier eine der besten Hustenpflanzen vor uns, der lateinische Name tussilago von tussis (= Husten) und agere (= vertreiben) weist auf die besonderen Vorzüge dieser uralten Heilpflanze hin.

Husten-Honig mit Huflattich

Für den „Husten-Honig“ werden an trockenen Sonnentagen nur die Blüten gesammelt und ungewaschen bis zur Hälfte in ein Glas gefüllt. Anschließend wird flüssiger Honig darauf geben. Das Glas gut verschließen und auf einer Schale oder einem Tablett an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Regelmäßig das Glas kopfüber stellen und immer wieder drehen, damit der Honig jede Blüte erreicht. Hierbei tritt immer etwas Honig aus dem Glas aus, deshalb sollte es auf einer Schale stehen. Im Herbst ist der Husten-Honig fertig. Den Honig kann man dann mit Blüten in den fertigen, schon etwas abgekühlten Tee geben. Im Honig werden viele Mineralstoffe konserviert, wie Kieselsäure, Gerbstoffe, ätherische Öle, Vitamin C und weitere wertvolle Stoffe.



Gutes Gelingen wünscht das Kögel-Willms-Heilpflanzen-Team