

Huflattich, Tussilago farfara

Korblütlergewächse, Asteraceae

Volksnamen: Brandlattich, Eselhuf, Rosslattich, Märzenblume, Fohlenfuß, Tabakkraut, Brustlattich.

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Inulin, Flavanoide (Rutin), Phytosterine(Cholin), in Spuren Pyrrolizinalkaloide, Silicea (Kieselsäure), Kalium, Schwefel, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Natrium, Zink u.a.

Eigenschaften: hustenheilend und hustenreizlindernd, schleimlösend, geweberegenerierend, entspannend und krampflösend, entzündungswidrig, schweiß- und harntreibend

Vorkommen: Der Huflattich bevorzugt lehmigen und tonigem Boden. Man findet ohne meist auf Ödland und auf Schuttplätzen, an Böschungen, Eisenbahndämmen aber auch an Acker- und Wegrändern.

Blütezeit: Februar - April

Zuerst die Blüten, nach vier Wochen kommen die Hufeisenförmigen Blätter.

Bitte beachten:

In den Blättern mancher Pflanzen wurden Pyrrolizinalkaloide gefunden, die Blüten sind weitgehend frei davon. In sehr großen Mengen (150 Tassen pro Tag) oder über einen längeren Zeitraum getrunken, wirkt Stoff krebserregend bzw. leberschädigend.

Daher sollte man den Huflattich als Heilpflanze anwenden und zwar nicht länger als 6 Wochen im Jahr. Schwangere und Stillende sollen den Tee nicht einnehmen.

Seit 2500 Jahren wird Huflattich jedoch schon als Heilpflanze eingesetzt, so können wir getrost im Frühling, um den Winterhusten auszuheilen, zum Huflattich greifen.

*„Das Kraut fürs gute Atmen, für Licht und entspannte Gelassenheit“
(Adelheid Lingg)*

Tinktur aus Huflattichblüten:

Innerliche Anwendung hilft bei chronischem oder hartnäckigem Husten, Verschleimung, Lungen- u. Bronchialthemen, auch in Kombination mit Alant und Thymian.

Diese Tinktur reinigt die Drüsen.

Äußerlich 1:1 mit Salbeiwasser verdünnt, wird bei schnell fettender Haut als Gesichtstonikum aufgesprüht.

Blütenessenz:

Huflattich-Blütenessenz reinigt und löst Dunkelheit und Schwere. Sie bringt lichte Wärme ins Sonnengeflecht. Emotionale Verunreinigungen werden gereinigt, das eigene innere dunkle Chaos angeschaut und aufgeräumt. Sie vertreibt die innere Unruhe und öffnet klare Sicht.

So beschreibt Pfarrer Künzle liebevoll den Huflattich:

„Das kleine Blümlein der Huflattich ist die erste Frühlingsmedizin aus des Herrgotts Hausapotheke. Er gedeiht haufenweise an hinbiegen lehmigen Orten und an Bächen“

Huflattich war früher Bestandteil der „vier Brustkräuter“ oder „vier Blumen Tee“ genannt, alte Hustenteemischung:

Blüten vom Huflattich, Blüten der Malve, Blüten des Eibisches, und das Katzenpfötchen

Huflattichsirup:

300 g (etwa 1 liter) frisch gesammelte Huflattichblüten
1 l Wasser
2 Zitronenscheiben
2 Orangenscheiben
1 kg Zucker

Die Blütenköpfchen sortieren und mit einem Wiegemesser grob hacken. Huflattich, Wasser, Zitronen- und Orangenscheiben in einen Topf geben. Auf den Siedepunkt bringen und zugedeckt etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb geben und den Zucker dazugeben und etwa 1 Stunde einkochen lassen. Heiß in vorgewärmte Flaschen abfüllen und verkorken.
Tip: Dieser Sirup ist die Basis für Süßspeisen, Sorbets, Bowlen und Mixgetränke.

Huflattichhonig:

Der oben beschriebene Huflattichsirup wird noch mindestens 1 Stunde weitergekocht. Geben Sie zur Probe etwas Sirup in einen flachen Teller. Kurz abkühlen lassen, wenn die gewünschte Konsistenz (wie Honig) erreicht ist, heiß in trockene Gläser füllen.
Eigentlich ist dies kein Honig, sondern eine Melasse. Durch die Überlieferung von Generation zu Generation hat sich der Name Huflattichhonig eingebürgert.

Huflattichgelee:

1,5 l Huflattichblüten
1,5 l Wasser
1,8 kg. Gelierzucker
2 Orangen
2 Zitronen

Die gesammelten Blütenköpfchen zerschneiden, mit dem Wasser in einen passenden Topf geben, zugedeckt aufkochen und etwa 15 Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen, anschließend abseihen und gut auspressen. Zitronen und Orangensaft in den Huflattichtee geben. Aufkochen lassen und 5 Min. sprudelnd weiterkochen. Den Gelee in saubere, vorgewärmte Gläser einfüllen und diese sofort verschließen.

Huflattichschaumsuppe:

6 dl Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
1 Handvoll Huflattichblüten
Mehlschwitze
2 EL Huflattichsirup
1/2 dl Marsala
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 dl Sahne
1 Eigelb verquirlt
ausgezupfte Blütenblätter

Mehlbutter:

30 g Butter
40 g Mehl

Die Brühe mit den Huflattichblüten zum Kochen bringen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Flüssigkeit abseihen und wiederum aufkochen. Die Mehlschwitze herstellen und damit die Brühe binden. Marsala und den Huflattichsirup dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Eigelb verrühren und in die Suppe geben. Kurz vor den Siedepunkt bringen (nicht mehr kochen sonst Geringungsgefahr!)

Die Suppe kurz aufmixen, anrichten und mit ausgezupften Blüten bestreuen.

Die Huflattichschaumsuppe kann auch mit verschiedenen Einlagen serviert werden, zum Beispiel mit geochtem Getreide, Spargel oder anderem Gemüse.

Huflattichmousse:

200 g Huflattichsirup
5 Eiweiß
50 g Zucker
3 Äpfel
1 1/2 Zitronen (Saft und Schale)
5 Blatt Gelatine
100 g Magerquark
2 Becher geschlagene Sahne

Huflattichsirup und Zucker aufkochen. Das Eiweiß steif schlagen und den heißen Sirup unter stetem Schlagen langsam in das Eiweiß einlaufen lassen und kalt schalten. Die Äpfel schälen, entkernen und fein reiben, mit Zitronensaft und Zitronenschale vermischen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, auspressen und mit ein paar Löffel heißem Wasser verrühren. Und die Apfelmuse mischen, den Quark ebenfalls und die Apfelmasse heben. Zuletzt die kalte Eiweißmasse und die Schlagsahne darunterziehen. In passende Schüsselchen abfüllen und im Kühlschrank 4 - 6 Stunden gut durchkühlen lassen.

—> Tip wer es nicht so süß haben möchte Zucker weglassen oder beim Sirup nur die Hälfte nehmen!!!

Huflattich-Caramellini:

100 g Butter
120 g Rohrzucker
3 EL Huflattichsirup
1 Ei
1 Prise Salz
1 TL Vanillzucker
250 g Mehl
1/1 Päckchen Backpulver

Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Rohrzucker, Huflattichsirup, Ei, Salz und Vanillezucker begeben und gut mischen. Das Mehl mit dem Backpulver vermengt dazusieben und zu einem Teig verkneten.

Den Teig zu 4 bis 5 cm dicken Rollen formen, in eine Klarsichtfolie Wickel und im Kühlschrank fest werden lassen. In gleichmässigen Scheiben 3-4mm schneiden und diese auf ein Backblech legen. 6-8 Minuten bei 220 Grad in der oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens hellbraun backen.

Tip: Den Sirup bzw. Honig kann man natürlich auch für die Hausapotheke bei Husten auch verwenden.

Rezepte stammen von Oskar Marti, Ein Poet am Herd „Der Frühling in der Küche“

Viel Freude beim sammeln und zubereiten!! Und bitte immer an trockenen, sonnigen Tagen sammeln am besten in der Mittagszeit und zuvor sollte es drei Tage nicht geregnet haben!