



Beifußkraut

Drogenbezeichnung:

Artemisiae herba

Volkstüml. Namen:

Gänsekraut, Wilder Wermut,

Stammpflanze:

Artemisia vulgaris L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Korbblütengewächse – Asteraceae (Compositae)

Verwend. Pflanzenteile:

Kraut

Herkunftsländer:

Deutschland, Frankreich, Italien, Russland

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, ätherisches Öl



Pflanze



Droge

Anwendungsbereiche:

innerlich: bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit sowie in der Volksmedizin bei Nervenleiden und gegen Mundgeruch

Als **Gewürz** vor allem für fettreiche Speisen (z.B. Gänsebraten, Wildgerichte) geeignet.

Teezubereitung:

1 gehäuften Teelöffel Beifußkraut mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 1-2 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. 1-3 Tassen täglich ungesüßt trinken.

Hinweis: Das Süßen des Tees verhindert den bitteren Geschmack nicht.

Gewürzmischung:

5g Beifuß

3g Basilikum

2g Thymian

2g Rosmarin

Diese Gewürzmischung, feinst zerrieben, eignet sich hervorragend als Salzersatz.

Beifußaperitif:

Zutaten: 1 Liter trockener Weißwein, 3 Stämmchen Beifuß, 3 Blätter Zitronenmelisse, 1 Pfefferminzblatt, 1 Esslöffel Honig.

Die Kräuter in den Wein geben, 12 bis max. 24 Stunden ziehen lassen, abseihen und mit Honig süßen. In eine Flasche füllen und kühl aufbewahren (ca. 3-6 Monate haltbar).

Der Aperitif ist verdauungsfördernd und wirkt sich positiv auf die Leber- und Gallentätigkeit aus.

Besondere Warnhinweise:

* Beifuß stimuliert die Gebärmutter und sollte daher während der Schwangerschaft (und auch in der Stillzeit) nicht angewendet werden!

* Nicht verwenden bei Überempfindlichkeit oder Allergie gegenüber Beifuß oder anderen Korbblütern!