

WILDPFLANZEN GÄNSEBLÜMCHEN



Gänseblümchen © pixabay

Das Gänseblümchen, der Star unter den essbaren Wildkräutern, findet man immer und überall. Bekannt ist es auch als „Tausendschön“ oder Marienblümchen.

Das Gänseblümchen ähnelt im Geschmack dem Vogerlsalat und schmeckt auch leicht nussig. Junge Blätter sind besonders mild. Die Blüten sind leicht bitter mit einem Hauch Kamille. Noch geschlossene Knospen haben eine säuerliche Note.

Das Gänseblümchen beinhaltet u.a. die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Saponine, Gerbstoffe und Flavonoide. Vom Gänseblümchen sind junge Blätter, Knospen und Blüten essbar.

Die Naturheilkunde stuft das Gänseblümchen u.a. als stoffwechsellanregend, schleimlösend und entzündungshemmend ein.

Gänseblümchen Kapern

1 Hand voll Gänseblümchenknospen spülen und in Salzwasser (1/2 Liter Wasser, 3 EL Salz) 24 Stunden baden. Abseihen und in ein Glas mit Balsamico-Essig geben. (je länger sie im Essig ziehen, desto säuerlicher werden sie.)

Weitere Ideen

Tees, Topping für Salate und Suppen, Blüten-Eiswürfel, für Smoothies und Limos, Deko für Süßspeisen, Gänseblümchensirup, Kräutersuppe, Kräutertopfen ●

Bericht: Günther Rachlinger



ERHOLUNGS- ODER KURZUSCHUSS FÜR SENIOR:INNEN

WER WIRD GEFÖRDERT

Das Land OÖ gewährt Senior:innen ab 60 Jahren mit geringem Einkommen einen Zuschuss zu den Kosten eines Erholungs- oder überwiegend selbstfinanzierten Kuraufenthaltes in Österreich bzw. der EU.

WIE WIRD GEFÖRDERT

Im Regelfall beträgt der Zuschuss die Hälfte der Gesamtkosten, jedoch mind. € 70,95 und max. € 106,43 pro Person und Woche.

VORAUSSETZUNGEN

Aufenthaltsdauer muss mind. eine Woche (5 Arbeitstage/ 4 Übernachtungen) und darf max. 2 Wochen pro Kalenderjahr betragen (ausgenommen Vier-Tagesfahrten).

Obere Einkommensgrenze:

Der jeweilige, gemäß den Bestimmungen des ASVG geltende Ausgleichszulagenrichtsatz für alleinstehende bzw. verheiratete Personen.

Pflegegeld wird nicht angerechnet, Miete bzw. angenommener Aufwand für Unterkunft od. Hauserhaltungskosten in der Höhe von € 90 wird vom Einkommen abgezogen.

WEITERE
INFOS & ANTRAG



*Quelle: LAND OÖ