

Schafgarbe - "Heil aller Welt"



Die Schafgarbe ist eine wahre Powerpflanze. Ihr volkstümlicher Name "Heil aller Welt" zeigt, dass man auf ihre heilende Wirkung bei fast allen Leiden vertraute. "Garbe" leitet sich von einem altdeutschen Wort ab und bedeutet "die Heilende". Nicht nur für Frauen, wie der Spruch "Schafgarbe im Leib, tut gut jedem Weib" vermuten lässt, auch für Männer war sie wegen ihrer blutstillenden Wirkung ein segensreiches Kräutlein.

Frische, junge Blättchen mit Ihrem würzigen Aroma bereichern die Kräuterküche.

Rezepte für die Küche

Schafgarbenbutter

250 g Butter
ca. 30 junge, zarte Schafgarbenblättchen
1 Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker

Schafgarbe waschen, gut trocknen und sehr fein schneiden. Den Knoblauch sehr fein hacken, Butter schaumig rühren und mit den Gewürzen abschmecken. In eine Form geben und kühlen.

Schafgarben - Frischkäse

eine Handvoll Brennnessel
100 g Frischkäse
100 g Quark (40%)
etwas Sahne
1 Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Honig/Zucker

Schafgarbe waschen, trocken tupfen und fein hacken. Frischkäse, Quark und Sahne verrühren. Zwiebel und Knoblauchzehe ebenfalls fein hacken und mit der Schafgarbe zu den anderen Zutaten geben. Pikant abschmecken.