

### *Gewöhnliche Nelkenwurz*

Der größte Schatz in den Wurzeln der Nelkenwurz ist das Eugenol, das auch in den Gewürznelken vorkommt. In der heimischen Nelkenwurz schmecken feiner. Geeignet sind die Wurzeln wunderbar um Wintertees ein zartes Nelkenaroma zu verleihen und gleichzeitig haben wir die entzündungshemmende Wirkung in der Mundhöhle und eine Stärkung für das Immunsystem. Pulverisiert schmeckt die Wurzel auch in winterlichen Desserts oder im Müsli.



Gewöhnliche Nelkenwurz Blattrossette



die Wurzel

### *Wilde Malve*

Wurzeln der Wilden Malve oder der artsverwandten Stockrose können gehäckselt oder geschnitten in Tees bei bis zu 70 Grad heißem Wasser ausgezogen werden um unsere Schleimhäute zu schützen.



Wilde Malve im Sommer



Wurzel der Wilden Malve



Wurzel geschnitten für Tee

Fotos: Gertraud Schachtner

### *Echter Alant*

Wer seine Alantstaude im Garten verkleinern möchte tut gut daran, die Wurzeln mit in die Küche zu nehmen. Sie kann Fischgerichte oder Süßspeisen würzen oder Liköre aromatisieren. Bei Erkrankung der Atemwege kann Alantwurz helfen den Schleim zu lösen und Nieren- und Leberfunktion anregen.