

Die Nachtkerze – Heilpflanze des Jahres 2026



INHALTSSTOFFE:

Flavonoide, Oenotherin, Schleimstoffe, Omega 3 Fettsäuren, Gamma-Linolensäure, Ölsäure

WIRKUNG:

Beruhigend, stoffwechselanregend, gut für die Haut

VERWENDETE TEILE:

Blüten, junge Blätter, Samen und Wurzel (die Wurzel hat die Farbe von Schinken. Daher wird die Pflanze auch Schinkenwurz genannt.



Von der Nachtkerze kann man wirklich alles in der Küche verwenden, je älter die Blätter sind, umso zäher werden sie, daher nehmen wir nur die jungen Blätter.

GEFÜLLTE NACHTKERZENBLÜTEN:

Zutaten für die Füllung:

- 6 EL Frischkäse oder pflanzliche Alternative
- 1 EL Paniermehl
- 1kl Senf
- 1 Prise Salz
- Gehackte Kräuter nach Wahl (zum Beispiel Brennnesselblätter oder Samen, Schnittlauch, Wiesenlabkraut, Knoblauchsrauke, Blüten von Dost oder Peterli)

12 Nachtkerzenblüten mit Vorteil am morgen früh gepflückt und sofort gefüllt, oder Knospen pflücken und von Hand öffnen.



Die Nachtkerzenblüten mit einem Löffel oder einer Spritztülle vorsichtig füllen. Zugegeben, eine etwas knifflige Aufgabe, da die Blütenblätter der Nachtkerze sehr fein sind. Aber ich finde, das Ergebnis lohnt sich allemal.

E Guete!