

## Rainfarn

### Tansy-Omelett

Traditionell werden Tansies mit Rainfarn- und Spinatsaft hergestellt. Da es aber zu aufwendig ist, den Saft herzustellen, werden in diesem Rezept beide Zutaten nur püriert. Geschmacklich ist es fast das gleiche Ergebnis. Vorsicht mit der Dosierung: Rainfarn nur zum Aromatisieren nehmen. Kleinste Mengen schmecken schon sehr intensiv.

### Zutaten

5 Rainfarnblätter, 50 g frischen Spinat, 6 Eier, 50 ml Sahne, 60 g Sonnenblumenkerne, 50 g Semmelmehl, Walnüsse zum Dekorieren, Zucker zum Bestreuen.

### Zubereitung

Rainfarnblätter vom groben Stiel befreien. Spinat und Rainfarn mit der Sahne pürieren und kurz erwärmen. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und verquirlen. Kleine Omeletts ausbacken. Die Omeletts mit Zucker bestreuen und mit Walnüssen dekorieren.

Will man allerdings die zarten jungen Blätter schon im Frühjahr ernten, so sollte man sich zur Blütezeit im Spätsommer bis Herbst die Stelle in der freien Natur merken, damit man ihn nicht suchen braucht. Rainfarn nur zum Aromatisieren nehmen!



## Rainfarn (Tanacetum vulgare)



Rainfarn ist in Europa weit verbreitet. Es lohnt sich nicht, ihn im Garten anzupflanzen, denn als Wildkraut ist er bei uns an Wegrändern, Böschungen, Brachland und lichten Gebüsch häufig zu finden. Er ist mehrjährig und wird ca. 50 – 80 cm hoch. Im Spätsommer sieht man schon von weiten seine leuchtend goldgelben Blüten in Doldenform, die aussehen wie kleine gelbe Knöpfe.

Rainfarn wurde im alten Ägypten gegen Ungeziefer und Würmer verwendet.

Mumien wurden mit Rainfarnsaft einbalsamiert. In England wiederum nutzte man ihn kulinarisch.

Rainfarn wird dort Tansy genannt. Er war dort im Mittelalter ein typisches Ostergewürz in Omeletts, die "tansies" genannt wurden.

## Heilanzeigen

In alten Schriften wurde Rainfarn als Mittel gegen Würmer eingesetzt. Bei Zahnschmerzen wirkt eine Mundspülung. 50 g Sprossspitzen in 1 l siedendes Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen, dann filtern. Bitterer Geschmack! Rainfarn enthält ätherische Öle und Bitterstoffe. Nur spülen, nicht runterschlucken!

Früher wurde Rainfarn auch als Abtreibungsmittel eingesetzt. Während der Schwangerschaft die Pflanze meiden.



## Haus und Garten

Insekten und Ungeziefer mögen den Geruch von Rainfarn nicht.

Tipp: Für das Hunde-, oder Katzenkörbchen: Rainfarn unter das Kissen legen. Es vertreibt die Flöhe.



### Rainfarn-Brühe

Hilft gegen Milben, Läuse, Frostspanner und Apfelwickler. 30 g getrocknete Blüten werden mit 1 l kochendem Wasser überbrüht. Die Brühe abgekühlt und gefiltert auf die geschädigten Pflanzen sprühen.

### Rainfarn-Jauche

Jauchen sind vergorene Pflanzenbrühen.

Man kann im Herbst eine Rainfarn-Jauche herstellen und diese im Winter gegen Eier und überwinterte Schädlinge unverdünnt auf die betroffenen Pflanzen spritzen. 300 g Rainfarn mit 10 l Regenwasser ansetzen. Ab und zu rühren. In ca. 14 Tagen ist die Jauche fertig.

### Rainfarn-Mulchmaterial

Um Pflanzen vorbeugend gegen Ungeziefer zu schützen, nimmt man kleingehäckselten Rainfarn als Mulchmaterial und bedeckt den Boden um die Pflanzen herum.