

Botanischer Name:	Tussilago farfara
Deutscher Name:	Huflattich
Familie:	Asteraceae (Korbblütler)
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Polysaccharide, Gerbstoffe; Flavonoide, ätherische Öl Blätter
Verwendete Pflanzenteile:	Samen
Vermehrung:	Mai und Juni
Sammelzeit:	1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem
Zubereitung:	Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. Bis 3 Tassen täglich (6g) (Die Blätter enthalten weniger Pyrroolidine als die Blüten) (Heute angebaute pyrroolidinfreie Sorten „T.farfarae Wien“)
Geschichte und Herkunft:	Huflattich wächst in Europa, Asien und im Norden Afrikas. Bereits in der Antike wird der Huflattich bei Husten und Asthma Eingesetzt. Bekannt ist auch die das Mischen der Blätter mit Tabak, um den Tabak zu strecken. Äusserlich wurden die Blätter schon früh bei Abszessen und entzündeten Wunden gebraucht.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	Hustenstillend, antibakteriell, antiasthmatisch, schleimlösend
<i>Äusserlich:</i>	<i>Antibakteriell , antientzündlich</i>
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Husten, Asthma,
<i>Äusserlich:</i>	Abszesse, entzündete Ausschläge (kühlender Umschlag)
Verwendung in der Küche:	
Warnhinweise:	<i>Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden. Wildformen Pyrroolidine.</i>
Mythologischer Hintergrund:	Der Gattungsname Tussilago kommt aus dem Lateinischen. „Tussis ago“ bedeutet ich vertreibe Husten. „Farina „bedeutet Mehl und bezieht sich auf die im Frühstadium bemehlten Blätter.

