

## Duftveilchen (Viola odorata)

Ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet wurde es in ganz Europa eingebürgert. Da es die pralle Sonne hasst findet man sie eher in lichten Wäldern, an Gehölz- und Wegrändern oder in Gebüsch. Es bevorzugt feuchte, frische und nährstoffreiche Böden.

Das Veilchen ist ein ausdauerndes, mehrjähriges Kraut das bis zu 20 cm hoch wachsen kann.

Unverwechselbar natürlich seine violetten, spiegelsymmetrischen Blüten. Die Laubblätter bilden eine bodenständige Rosette und sind nieren- bis eiförmig.

Erntezeit ist von März bis April, wenn das Kraut blüht. Geerntet werden die Blüten und die Blätter.



### Veilchen Rezepte

Nicht nur im Frühlingswald ist das duftende Veilchen ein Hingucker, auch auf dem Teller.

Die Blüten können roh verzehrt werden, eingelegt in Essig, Öl, Salz und Zucker, oder für den Wintervorrat getrocknet.

Die Blätter werden für Tee verwendet und können ebenso getrocknet werden. Junge Blätter werden wie Blattgemüse gedünstet oder auch roh in Salate geschnitten.

### Blüten zur Dekoration

Gestreut über Frühlingsalate, Müsli, Joghurt oder Schafkäse, kandiert auf Süßspeisen wie Torten, zu Eiswürfeln gefroren in Sommerdrinks, wo immer eine hübsche Deko erwünscht ist. Lässt sich auch gut mit anderen essbaren Blüten kombinieren, wie Gänseblümchen, Rosmarinblüten, Rosenblätter,...

### Kandierte Veilchenblüten

Blütenköpfe vorsichtig in leicht angeschlagenes Eiweiß tauchen, mit Puderzucker bestreuen, auf Backpapier trocknen lassen.

### Blütenzucker

1 EL Blütenblätter ohne Stiel

2 EL Zucker

Gut vermischen, im Mörser zerkleinern, auf Blech oder Teller streichen, einige Stunden trocknen lassen. Wenn der Zucker zu klumpig ist, nochmals mörsern.

Dieser Zucker lässt sich das ganze Jahr über mit anderen Blüten erweitern, wie Ringelblume oder Rosen. Eine zauberhafte Deko für Torten, Eis, Weihnachtskekse, aber auch zum süßen von Tee!

### Veilchenessig

1 Handvoll Blüten in

ein kleines Schraubglas (ca. 250 ml), mit Essig übergießen, max. 2 Wochen hell ziehen lassen. Nach ein paar Tagen ist bereits der Geschmack im Essig, wird mit der Zeit noch intensiver. Am besten erstmal kosten, wie es einem schmeckt. Essig abseihen und über Salate geben.

### **Veilchensirup**

2 Handvoll Blüten mit  
½ L Wasser übergießen,  
½ kg Zucker einrühren  
24 h stehen lassen, abseihen, ev. Saft einer Zitrone hinzugeben  
Solange köcheln lassen, bis sich eine sirupartige Konsistenz gebildet hat. Noch heiß in Flaschen füllen, kühl lagern. Mit Mineralwasser oder Sekt aufgegossen ergibt ein köstliches Getränk.  
Wer Gelierzucker verwendet, kann Gelee oder Marmelade daraus machen.

### **Veilchentee**

Kann innerlich aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung bei Husten, Asthma und auch bei Kopfschmerzen eingesetzt werden, eignet sich auch gut bei Kindern.  
Äußerlich kann der Tee für Waschungen bei Akne hilfreich sein.  
1 TL Blätter mit oder ohne Blüten  
250 ml kochendes Wasser  
15 min ziehen lassen

### **Veilchenhonig**

Bei Husten, Bronchitis, Erkältung, auch für Kinder ab 3 Jahren.  
2 Tassen Blüten  
¼ L Wasser  
2 Tassen Honig  
1 Tasse Blüten mit dem heißen Wasser übergießen, 24 Std. ziehen lassen. Abseihen, nochmals aufkochen und die restlichen Blüten dazu geben. Wieder 24 Std. ziehen lassen, abseihen, kurz aufkochen. Etwas abkühlen und abschließend mit dem Honig vermischen. Ins verschraubbare Glas abfüllen.

**Achtung:** Veilchen nur sparsam in Speisen einsetzen, da es bei übermäßigem Verzehr zu einer Reizung des Magens, Übelkeit und Erbrechen kommen kann. Schwangere sollten auch nur kleine Mengen zu sich nehmen.

### **Veilchen als Heilkraut:**

**Inhaltstoffe:** ätherische Öle, Saponine, Schleimstoffe, Bitterstoffe, Glykoside, Flavonoide, Salizylsäure (als Wirkstoff in Aspirin bekannt), Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Violin (ein Alkaloid), ...

**Wirkung:** antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend, blutreinigend, durchblutungsfördernd, ausleitend, schmerzlindernd, krampflösend, beruhigend, schweißtreibend, ...

**Anwendung:** durch seine Saponin- und Schleimstoffe wirkt es gut bei Atemwegserkrankungen der oberen Luftwege wie Katarrhe, Husten, Heiserkeit, Keuchhusten ect.. Die ausleitende Wirkung hilft gut bei rheumatischen Beschwerden, Gicht und Gelenksentzündung, weil die Harnsäure aus den Gelenken ausgespült wird und die Salicylsäure lindert die Schmerzen und wirkt beruhigend.

Früher wurde die **Wurzel** als **Brechmittel** verabreicht, davon ist aber **abzuraten**, weil die Wurzel einen großen Anteil an Giftstoff enthält und schwer zu dosieren ist. Es kann leicht zu starken **Vergiftungserscheinungen** kommen.

**ACHTUNG:**

Im Internet findet man oft die Empfehlung, zahnenden Kindern Veilchenwurzeln zu kauen zu geben. Damit ist aber die Wurzel der **Iris** (Schwertlilie) gemeint, **NICHT DIE WURZEL DES DUFTVEILCHENS!!!** Der Name „Veilchenwurzel“ kommt daher, dass die Iriswurzel, wenn man sie länger liegen lässt, einen veilchenähnlichen Duft annimmt.

**Verwechseln** kann man das Duftveilchen mit dem **Hundsveilchen** bzw. **Roßveilchen**, welches aber nicht duftet und wesentlich heller in der Blütenfarbe ist. Dieses wird nicht in der Medizin verwendet. Stiefmütterchen sind eine Zuchtform des Veilchens. Auch dessen Blüten kann man essen 😊.

