



# Mariendistel

SILYBUM MARIANUM

## WISSENSWERTES

- im 18. Jahrhundert erstmals als Lebertherapeutikum aufgeführt
- heutzutage eine der besten untersuchtesten Leber-Heilpflanzen

## BESONDERHEIT

- reich an Silymarin
- enthält Silibinin

## AUSSEHEN

- gelblich, längliche Saat

## VERWENDUNG - SAAT

- geschrotet in Teigwaren
- in Salaten

## VERWENDUNG - ÖL

- kalte Küche
- Salat
- Gemüse
- Dressing

## GESCHMACK

- milder, leicht nussiger Geschmack



LUFTMÜHLE RODERSDORF