

WILDGEMÜSE

von Marion Menger



Jetzt kommt wieder die Zeit, wo es sehr einfach ist, auf Spaziergängen und Wanderungen Wildgemüse ausfindig zu machen. Wildgemüse ist sehr reich an Mineralien und zudem noch billig. Früher wurde es als Medizin genutzt. Es stärkt den Körper und ist überaus hilfreich, Überschüsse aus Salzen, Öl und Eiweiß aus dem Körper auszuscheiden.

Wildgemüse hat einen leicht bitteren Geschmack. Bei seiner Zubereitung sollte man es mit Gartengemüse mischen, um zu verhindern, daß sein starkes Aroma das ganze Essen beherrscht.

Zahlreiche Wildgemüse wachsen in Hülle und Fülle auf Feldern und Wiesen. Leider sind die meisten dieser Wildkräuter bei uns in Vergessenheit geraten. Wer sich nicht auskennt, aber trotzdem gerne diese Pflanzen sammeln und verwenden möchte, kann an einer Kräuterwanderung teilnehmen, die um die Frühlingszeit immer wieder angeboten wird. Es gibt auch Kräuterbücher mit genauen Abbildungen und Beschreibungen, an denen man sich orientieren kann.

Ich bin sehr froh, daß wir so dicht an einem nicht von Autos befahrenen Naturschutzgebiet wohnen - so kann ich endlich mit gutem Gewissen zum Kräutersammeln aufbrechen und all die guten Rezepte ausprobieren, die ich in den verschiedenen Kochbüchern entdeckt habe. Einige davon - und auch die Beschreibungen zu den Pflanzen - möchte ich an Euch weitergeben.

Brennessel

Die geringgeschätzte und als Unkraut verachtete Brennessel wird wegen ihrer außerordentlich vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten als Königin der Heilpflanzen bezeichnet. Seit Jahrtausenden steht sie in der Volksheilkunde in hohem Ansehen.

Aber auch als Gewürz für Frühlingssuppen, Eintöpfe und Gemüse wird die Brennessel geschätzt. Die zarten Frühjahrstriebe - die älteren Blätter enthalten zuviel Gerbsäure und sind ungeeignet - liefern schmackhafte Suppen und einen vorzüglichen, vitaminreichen "Spinat", der allerdings nur als Beigabe in kleinen Mengen zu anderen Gemüsen genossen werden sollte. Niemals ausschließlich reines Brennesselgemüse essen! Das Nesselgift der Brennhaare wird beim Kochen oder Trocknen zerstört.

Wie die Brennessel aussieht, weiß vermutlich jeder. Ihre wesentlichen Inhaltsstoffe sind Flavonoide, den Zuckerstand im Blut senkende Glukokinine, Acetylcholin, organische Säuren, Kieselsäure, Mineralstoffe - darunter das zur Blutbildung erforderliche Eisen, Gerbstoffe, reichlich Vitamin A und C und außergewöhnlich viel Xanthophyll und Chlorophyll. Wegen des hohen Gehalts an letzterem dient Brennesselkraut als Rohmaterial für industrielle Chlorophyll-Gewinnung. Das saure Sekret im Schaft der Nesselhaare enthält außer Histamin und Spuren von Ameisen-, Essig- und Buttersäure vor allem den Nesselgiftstoff, eine toxische, den Harzsäuren nahestehende Verbindung, die schon in geringster Menge den allbekanntesten Brennschmerz und Quaddeln hervorruft.

Man findet die Brennessel, die ziemlich anspruchslos ist, überall, aber besonders gut gedeihen sie auf üppigen und humosen, feuchten, stickstoffreichen Böden, aber auch auf Ödland, Schutthalden, am Wegrand und in Gärten. Leider ist sie in den Gärten kein gerngesehener Gast, obwohl sie es besser verdient

hätte. Wir sollten sie jedoch auf dem Komposthaufen, unter Obstbäumen oder an abgelegenen Stellen im Garten dulden. Wenn wir sie nicht als Heilkraut nutzen wollen, so liefert die nährstoffreiche Grünmasse doch immerhin wertvollen Humus zur Kompostierung. Man kann heute sogar Brennesselsamen kaufen und sie aussäen!

Für Heilzwecke ist die ganze Pflanze verwendbar, einschließlich Blüten und Wurzeln. Das Kraut sammelt man vom Frühjahr vor der Blüte bis zum Herbst, die Wurzeln werden im Spätsommer geerntet. Die Wurzeln läßt man in der Sonne trocknen, während das grüne Kraut im Schatten trocknet. Danach bewahrt man es staub- und lichtgeschützt in gut schließenden Behältern auf.

Die Pflanze stärkt die allgemeine Widerstandskraft, dient der Blutreinigung und gleichzeitig der Blutbildung. Sie fördert schleimlösend und harntreibend die Ausscheidungen des Körpers. Sie hilft bei Erkrankungen der Nieren und Harnwege bei Harnverhalten, Wassersucht, Verdauungsstörungen, Entzündungen des Darms und der Gallenblase. Sie wirkt anregend auf Magen, Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse. Brennessel wird empfohlen bei Gicht, Rheuma, Hämorrhoiden und dank seiner gefäßverengenden Eigenschaft gegen Blutungen aller Art, ferner zur Behandlung der Mundhöhle, von Bronchialkatarrh. Den Wurzeln werden in der Volksheilkunde Heilkräfte speziell gegen Prostata-Beschwerden zugeschrieben. Äußerlich angewendet, hilft die Brennessel in Form von Umschlägen bei Hautreizungen, Wunden, Ekzemen, Brandwunden und Geschwüren.

Saft: Frisches Brennesselkraut kleinhacken. Zu Brei zerstampfen, in ein Leintuch füllen und aus diesem den Saft auswringen. Davon im Laufe des Tages 3 mal bis zu insgesamt 100g, mit Wasser oder anderweitig verdünnt, trinken. Besonders zu empfehlen bei Blutungen. Eine höchst wirksame Zubereitung.

Tee: 1 EL der getrockneten und zerkleinerten Pflanze in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen. 20 min. ziehen lassen und abseihen. Täglich 4 - 5 Tassen trinken. Diese Tee-Kur kann ohne Bedenken 1 Monat oder auch länger durchgeführt werden (jedoch nicht anwenden bei Ödemen als Folge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit!). Immer häufiger wird die Durchführung solcher Brennesselkuren gewissermaßen als Großreinemachen im Frühjahr gegen die Frühjahrsmüdigkeit und eventuell noch einmal im Herbst empfohlen.

Abkochung: 1 - 2 EL des getrockneten Krautes mit 1/2 l kaltem Wasser ansetzen. 1 min. kochen lassen. 2 Tassen im Laufe des Tages mit etwas Fenchel als Geschmacksverbesserung.

oder: 50 g getrocknete Wurzeln und Pflanzen 10 min. in 1 l Wasser kochen. 4 - 5 Tassen /Tag, besonders bei Rheumatismus.

Äußerlich angewendet: legt man bei Rheumatismus die ganze Pflanze auf die erkrankte Partie.

Zur Pflege von Kopfhaut und Haarwuchs: 100 g Wurzeln in 1 l Wasser 20 min. kochen. Damit die Kopfhaut einreiben. Nach einer Weile das Haar waschen.

Brennessel-Brunnenkresse-Suppe

2 Tassen Brennesseltriebe (nur zarte, junge Triebe nehmen)
2 Tassen Brunnenkresse, grob geschnitten
1 Zwiebel oder einige Schalotten, fein gewiegt
1 EL Öl
4 Tassen Suppenstock
5 TL Gerstenmiso
Sojasahne
1 Prise Muskat



Zwiebel oder Schalotten in dem Öl andünsten, bis der scharfe Geruch verflogen ist. Suppenstock hinzugeben und die Zwiebel weichdünsten. Inzwischen die Brennesselblätter sowie die Brunnenkresse getrennt voneinander 3 - 5 Minuten dämpfen, dann in feine Streifen schneiden und zur Suppe geben. Aufkochen und nochmals 2 - 3 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen, mit Miso abschmecken, einen Schuß Sojasahne hinzugeben und mit einer Prise Muskat würzen.

Brennessel-Piroschki

Rezept siehe unter "Alles aus einem Teig", Seite 31.



Hirtentäschel

Das Hirtentäschelkraut wurde schon in der Antike als Abführmittel und Aphrodisiakum hoch geschätzt. Hippokrates bezeichnete es als "Uterusmittel", und nach Dioskurides half es bei Ischias, Gallenleiden und als Abtreibungsmittel. Bei uns wurde Hirtentäschel bereits im Mittelalter gegen innere Blutungen von Magen, Nieren, Lungen und vor allem von Ärzten und Hebammen bei Frauen gegen Unterleibsblutungen verwendet. Als während der beiden Weltkriege Mangel an Mutterkorn herrschte, jenes hornförmigen, schwarzvioletten Fruchtkörpers des auf Roggen parasitierenden Pilzes, kam das Hirtentäschel, vor allem in der Geburtsheilkunde, wieder zu Ehren. In der Küche läßt sich mit den Blättern der bodenständigen Rosette im Frühjahr der Gesundheitswert von Salaten steigern. Die Pflanze hat einen starken Eigengeschmack. Man kann sie auch mit etwas Shoyu kochen oder separat in einer Soße servieren.

Hirtentäschel ist ein unverwüstliches Kraut. Es wächst aufrecht und wird bis 50 cm hoch. Die in grundständigen Rosetten stehenden Blätter sind fieder-spaltig, ganzrandig, graugrün, das Kraut ist nahezu geruchlos und schmeckt bitter. Die von März bis Oktober erscheinenden Blüten stehen in lockeren Rispen. Im unteren Stengelteil reifen bereits Früchte, während die Spitze bis zum Herbst unentwegt weiterblüht. Die Früchte sind kleine, flache, dreieckige bis herzförmige Hirtentaschen ähnliche Schötchen mit vielen kleinen Samen. Ihnen verdankt die Pflanze ihren Namen. Die Pflanze wächst auf Wiesen und Weiden, auf dem Acker, an Mauern und Wegrändern, auf Brachland, Schutthalden und auf trockenen, kalkhaltigen Böden - ein richtiges Hungergewächs, sogar auf dem Straßenpflaster kann man es finden. Sie enthält u.a. Histamin, Cholin, Betain, Acetylcholin, das Flavonoid Diosnin, ätherisches Öl, Saponine, organische Säuren, Harz, wenig Gerbstoffe sowie Kalium- und Natriumsalze.

Geerntet werden vom Frühjahr bis zum Herbst die an den Spitzen blühenden, z.T. Früchte tragenden gesunden Stengel (ohne Früchte), außerdem, vor allem jetzt im Frühling, die Blätter der am Boden befindlichen Rosette. Das Erntegut wird möglichst im Schatten getrocknet und danach trocken, lichtgeschützt und staubfrei in Säckchen aufbewahrt - aber nicht länger als ein Jahr.

Hirtentäschelkraut wirkt adstringierend und blutgerinnungsfördernd und damit blutstillend. Auf diese Erkenntnis stützen sich die Empfehlungen zur Anwendung besonders bei Blutungen in der Pubertät, in der Menopause und bei mit Blutungen verbundenen Frauenkrankheiten. Es muß jedoch darauf hingewiesen werden, daß die blutstillende Wirkung manchmal unzureichend und nicht sicher ist. Die Anwendung des Hirtentäschelkrautes ist daher heute stark zurückgegangen. Im übrigen aber Vorsicht bei Blutungen jeder Art! Sie gehören in ärztliche Behandlung und können Anzeichen sehr ernster Krankheiten sein. Weitere Heilanzeigen: Darmträgheit, Diarrhöe, Krampfadern, Hämorrhoiden, Kreislaufstörungen, Rheumatismus, Bronchitis, Husten, Entzündungen der oberen

Luftwege.

Preßsaft: Eine besonders zuverlässige Wirkung wird dem aus dem frischen Kraut gewonnenen Preßsaft zugeschrieben. Davon nehme man, auf mehrere Gaben verteilt, 30g pro Tag. Frischer Preßsaft soll, in die Ohren geträufelt, gegen Ohrenschmerzen helfen. 3 - 4 Teelöffel täglich fördern die Harnausscheidung.

Tee: Von den frisch geernteten blühenden Triebspitzen gibt man 2 Löffel voll in 1 l kochendes Wasser, läßt 12 Stunden ziehen und seih ab. 2 Gläschen täglich.

Oder: 1 - 2 TL Blätter mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 - 15 Min. ziehen lassen, abseihen. 2 - 3 mal täglich 1 Tasse warm trinken; nach Belieben mit Reismalz süßen.

Tinktur: 20g getrocknete und zerkleinerte Triebspitzen mit Blüten gibt man in 80g 60%igen Alkohol, läßt 10 Tage ziehen und seih ab. 4 - 5 mal im Laufe des Tages 1 TL voll einnehmen.

Pulver: Die getrockneten Triebe in einem Mörser zu feinem Pulver zerreiben. 2 - 3 mal täglich 1/2 - 1 TL voll einnehmen.

Äußerlich angewendet dient Hirtentäschel-Tee zu Umschlägen auf noch blutende Wunden. Auch wird er zu äußerlichen Anwendung gegen rheumatische Schmerzen geschwollener Glieder empfohlen.



Hufplattich

Einer unserer ersten Frühlingsblüher, bezeichnenderweise auch Brustlattich genannt. Schon im Altertum ein bekanntes Heilmittel gegen Husten und Asthma. Man ließ die Kranken den Rauch der Pflanzen einatmen, und auch heute noch werden bei einigen Völkern Hufplattichblätter als Kräutertabak gegen Husten und Asthma geraucht. Der Name "Hufplattich" ist einer der ältesten deutschen Pflanzennamen und geht zurück auf die Äbtissin Hildegard von Bingen, die in ihrem bekannten Heilpflanzenbuch "Physika" die Pflanze "Huoflatheda" nannte. Hufplattich nicht mit der ähnlichen "Gemeinen Pestwurz" verwechseln!

Die Pflanze wird bis zu 30 cm hoch mit zahlreichen weitreichenden, wurzelbildenden Ausläufern. Zeitig im Frühjahr - März/April - erscheint an braunschuppigen Blütenstengeln jeweils eine endständige, leuchtend gelbe, löwenzahnähnliche nach Honig duftende Blüte. Erst nach dem Verblühen entwickeln sich rosettenartig die bodenständigen, langgestielten großen herz- bis hufeisenförmigen (Hufplattich!) Blätter. Die Engländer nennen den Hufplattich "Son before father" - Sohn vor dem Vater.

Die hauptsächlichen Inhaltsstoffe der Blätter sind Schleim, Bitterstoff, Gallussäure, Gerbstoffe, Inulin, ein Phytosterin und einige Alkaloide. Die Blüten enthalten im wesentlichen Schleimstoffe, Flavonoide, Xanthophyll, Gerbstoff, organische Säuren, Bitterstoffe, Spuren von ätherischem Öl und zahlreiche Mineralstoffe.

Das weit verbreitete Kraut wächst bei uns überall auf lehmigem, kalkreichem feuchtem Boden an Wegrändern, in Gräben, an Bahndämmen und Böschungen, zu deren Befestigung der Hufplattich beiträgt, an Bach- und Flußufern, auf Ödland, Schutthalden usw.

Im zeitigen Frühjahr werden die Blütenköpfe mit kurzem Blütenstiel gesammelt - verblühte Blüten sind ungeeignet. Die Blätter erntet man im Mai und Juni. Beide werden in dünner Schicht möglichst schnell in der Sonne oder in einem temperierten Raum zum Trocknen ausgebreitet und anschließend gegen Licht, Luft und Feuchtigkeit geschützt in Säckchen oder Dosen aufbewahrt.

Vom Huflattich wird hauptsächlich die Blattdroge verwendet, die weniger gebräuchteren Blüten sind etwas weniger wirksam. Huflattich wirkt in erster Linie schleimlösend. Die Schleimhäute der Atemwege werden mit einer Schutzschicht überzogen und dadurch weniger gereizt. Die Gerbstoffe mit ihren adstringierenden, die Durchblutung herabsetzenden, entzündungshemmenden und Bakterien vernichtenden Eigenschaften unterstützen diese Wirkung. Die Flavonoide wirken krampflösend. Huflattich ist dank dieser Eigenschaften womöglich ein vorzügliches Mittel gegen Erkältung der Atemwege, gegen chronischen Husten und Bronchialkatarrh, Heiserkeit, Asthma und sonstige Erkrankungen der oberen Luftwege. Auch zur Linderung von Magen- und Darmkatarrh wird Huflattich empfohlen. Die in der Pflanze enthaltenden Mineralstoffe, besonders Zink, fördern die Funktion der Körperdrüsen, z.B. der Insulinbildung.

Die frischen Blätter dienen nicht nur als Tee-Droge, man kann sie auch zu Frühlingsuppen, Gemüse und Salaten verwenden oder als "Spinat" zubereiten.

Nach neuesten Erkenntnissen kann Huflattich bei längerem Gebrauch zu unerwünschten Nebenwirkungen - Leberschädigung - führen (als Folge seines Alkaloidgehaltes). Deshalb sollte eine Huflattich-Kur nicht länger als 2 - 4 Wochen durchgeführt werden.

Tee: 2 EL frische, fein zerkrümelte Blätter oder Blüten oder beide gemischt (oder 1 Kaffeelöffel voll der getrockneten und zerkleinerten Blüten) in einer Tasse mit kochendem Wasser überbrühen und 10 min. ziehen lassen. Tee stets filtern, dann täglich 2 Tassen, am besten mit Reismalz gesüßt, vom Aufguß der frischen Blätter trinken, auch vor dem Schlafengehen, bzw. vom Aufguß der getrockneten Droge 3-4 Tassen zwischen den Mahlzeiten. 1 Tasse heißen Tees, morgens getrunken, erleichtert das morgendliche Abhusten.

Tinktur: Eine Handvoll Huflattichblüten gibt man 6 - 8 Wochen in 60%igen Alkohol und seiht ab. 8-10 Tropfen dieser Tinktur 3 mal täglich eingenommen, lindert besonders hartnäckige Verschleimung.

Pulver: Die getrockneten Blätter und Blüten in einem Mörser fein zermahlen. Von dem Pulver 2-3 mal am Tag 1/2 Kaffeelöffel voll einnehmen.

Ein bewährtes Wundkraut sind frische, sorgfältig gewaschene Huflattichblätter, die man direkt auf Wunden, Verbrennungen, Venenentzündungen an Unterschenkel und dergleichen legt, oder man verbindet sie mit Kompressen, die mit dem ausgequetschten Saft der Blätter getränkt sind.

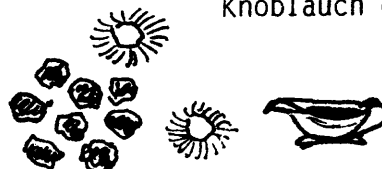
Im Frühjahr kann man die jungen, Vitamin-C-reichen Blätter vorteilhaft in Salate hineinarbeiten.

Frittierte Huflattichblüten

Teig: 1 Tasse 1050er Mehl
1 EL Pfeilwurzelmehl
ca. 1 T. kaltes Wasser
1 Prise Salz

Öl zum Fritieren
5 Blüten pro Person

Dip: 1/3 Tasse Shoyu oder Tamari
2/3 Tasse Wasser
Knoblauch oder Ingwer



Einen nicht zu dicken Pfannkuchenteig zubereiten, Blüten in den Teig tauchen und goldbraun und knusprig fritieren. Auf saugfähigem Papier abtropfen lassen. Das Fritierfett ist leichter verdaulich, wenn man die Huflattichblüten mit dem Dip serviert.

Man kann die Blüten vor dem Eintauchen in den Teig noch in Tahin tauchen. Statt des o.g. Dips kann man auch feingeriebenen Rettich mit ein paar Tropfen Shoyu dazu reichen.

Löwenzahn

Wie viele unserer häufigen Wildkräuter ist auch der Löwenzahn eine alte, zuerst den arabischen Ärzten des frühen Mittelalters bekannte Heilpflanze, aber sie findet auch in der Küche Anwendung, z.B. in Salaten. Früher wurden im Spätsommer die Wurzeln gestochen und nach dem Trocknen gemahlen und geröstet als Kaffee-Ersatz verwendet.

Der Löwenzahn ist sicherlich jedem bekannt. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl, der Bitterstoff Taraxicin, Inulin (Wurzel), Zucker, Gerbstoff, Harz, Kautschuk, Vitamin C (Blätter) und eine antibiotisch wirksame Substanz. Löwenzahn findet man im Frühjahr und mitunter auch noch im Sommer und Herbst überall auf Wiesen und an Wegrändern.

Die offizinellen Teile des Löwenzahns sind die Wurzeln, die Blätter und die Blütenkörbchen ohne Stiel. Blätter - und nach Belieben auch Blüten - erntet man hauptsächlich im Frühjahr, die Wurzeln werden vom September bis in den Spätherbst hinein gestochen. Blätter und Blüten trocknet man im Schatten, während die Wurzeln nach dem Säubern aufgeschnitten werden (der Länge nach) und in einem temperierten Raum getrocknet werden. In gutschließenden Behältern aufbewahren.

Die Zahl der Leiden und Beschwerden, gegen die Löwenzahn empfohlen wird, ist außerordentlich groß. In der Volksheilkunde dient dieses Kraut dank seiner blutreinigenden und diuretischen, d.h. wassertreibenden Wirkung seit eh und je zur Durchführung sogenannter Frühjahrskuren. Die harntreibende Eigenschaft gab der Pflanze früher die Bezeichnung "Herba urinaria" und in Frankreich den Namen "Pisse au lit" (Bettnässer). Es werden außerdem folgende Wirkungen bzw. Heilanzeigen genannt: Anregung der Gallensekretion und Lebertätigkeit, Gelbsucht/beginnende Leberschrumpfung, Stimulierung der Nierentätigkeit, Darmträgheit und Verstopfung, Fettsucht, Gicht, chronischer Rheumatismus, Zuckerkrankheit, Appetitlosigkeit, gewisse Hauterkrankungen usw. Man sieht, hier schenkt uns die Natur wahrhaftig eine Universaldroge!

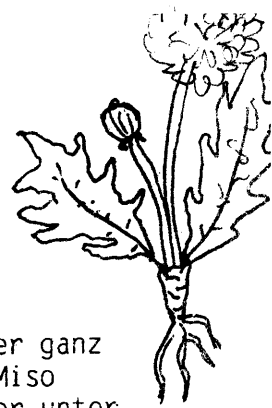
Preßsaft: Die frischen sauber gewaschenen Blätter werden ausgepreßt, 1-2 EL morgens und mittags einnehmen. Man kann über 4 - 6 Wochen damit eine Frühjahrskur machen. Sie ist hauptsächlich wirksam gegen Rheuma, hartnäckige Arthrosen, Abnutzungs- und Degenerationserscheinungen an den Gelenken, wobei vermutlich die im Bindegewebe lagernden Schlackenstoffe wieder mobilisiert und ausgeschieden werden.

Löwenzahnsaft ist im übrigen hervorragend zur Mischung mit anderen Säften geeignet. So wird z.B. für eine Frühjahrs-Entschlackungskur die Mischung mit Brennessel- und Selleriesaft empfohlen. Ein besonders enzymreicher Saft ist die Mischung des Saftes von 4 großen Möhren und 2 ganzen Löwenzahnpflanzen mit Wurzeln und Blättern, die man zerkleinert und in einen Gemüseensaft gibt. Mit etwas Zitronensaft servieren.

Löwenzahnkondiment

1 Liter Löwenzahnblätter
200 g Walnüsse

1 EL Gerstenmiso
100 ml Wasser



Die Walnüsse vorsichtig im Backofen bei 200°C rösten, Löwenzahnblätter ganz fein schneiden, Nüsse in einem Mixer oder einem Mörser zerkleinern, Miso und eventuell ein bißchen Wasser hinzugeben. Die geschnittenen Blätter untermischen und mit Getreidegerichten servieren, z.B. zum Morgenbrot.

Löwenzahntee: 1-2 TL der getrockneten Blätter - evtl. auch Blüten - in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich 2 - 3 Tassen davon trinken.

Oder: 4 TL Löwenzahnblätter mit 1/4 l kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen und 15 Minuten ziehen lassen - 2 x täglich eine Tasse.

Tinktur: Von der getrockneten und zerkleinerten Wurzel gibt man 20g 10 Tage lang in 80g 20%igen Alkohol. Davon nehme man 3-4 mal 60 Tropfen.

Spitzwegerich

Schon die Ärzte des Altertums, sogar des alten Chinas, preisten die dem Spitzwegerich innewohnenden Heilkräfte, und auch in den nordischen Sagen wird der Wegerich als Arzneimittel erwähnt. Karl der Große behandelte damit angeblich seine rasenden Kopfschmerzen. Die vielen arzneilichen Tugenden dieser Pflanze werden als Ausgleich für ihre mangelnde Schönheit gesehen. Für medizinische Zwecke ist der Spitzwegerich der interessanteste. Zwar sind die anderen Wegericharten auch wirksam und die Heilanzeigen stimmen nahezu überein, aber die stärkste Wirkung zeigt eben der Spitzwegerich. Aber auch in der Küche lassen sich die frischen Blätter zu schmackhaften Salaten, Gemüse und Suppen verwenden.

Der Spitzwegerich ist eine ausdauernde Pflanze mit in grundständigen Rosetten angeordneten, meist schräg nach oben stehenden lanzettenartigen Blättern. Sie sind 3 - 7-nervig, glänzen etwas und sind wenig behaart. In den Blattwinkeln stehen 10 - 40 cm hohe gefurchte Stängel mit endständigen kopfartigen Blütenähren. Die Einzelblüten sind klein, unscheinbar und blaßbraun. Auffallend sind die langen weißen Staubfäden, die weit aus den Blüten herausragen. Blütezeit ist April bis Oktober. Das Kraut riecht kaum und schmeckt herb-bitter. Die Pflanze enthält folgende Bestandteile: Schleimstoffe, die schwach antibiotisch wirken, Glycosid Acubin, Saponin, Kieselsäure, Gerbstoffe, ein Senföl, Vitamin C, Mineralsalze, Schwefel etc.

Es ist ein wildwachsendes Kraut auf trockenen Wiesen, Weiden und Brachland sowie auf wenig begangenen Wegen und Ödländereien. Geerntet werden von Juni bis August die oberirdischen Pflanzen, in erster Linie die Blätter und Stengelteile. Sie werden in dünner Schicht im Schatten oder einem warmen, trockenen und luftigen Raum getrocknet. Gut geschützt in Säckchen aufbewahren.

Spitzwegerich ist vielseitig wirksam: Er ist appetitanregend, magenstärkend, schleim- und krampflösend, auswurffördernd, zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend und gelinde abführend. Er fördert Abschwellung und hilft bei Schwächezuständen und Entwicklungsstörungen bei Kleinkindern. In der Volksheilkunde wird Spitzwegerich empfohlen gegen Husten, besonders bei Kindern, Bronchitis, Entzündung der oberen Luftwege, mit starker Verschleimung, Blasenkatarrh und -entzündung, Bettnässen, Diarrhöen und Leberleiden. Ärztlichen Rat einholen!



"Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riß zu, und wie an Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht den Spitzwegerich jede Fäulnis und faules Fleisch."

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897)

Zur äußerlichen Anwendung der reizmildernden und narbenbildenden Droge wird geraten in Form von Augentropfen bei Entzündungen der Augenlider, der Bindehaut, der Mundhöhle, des Rachens und Kehlkopfes, bei Blutergüssen, Wunden, Furunkeln, Krampfadern, Insektenstichen usw. Das Auflegen eines Breies aus frischen, zerriebenen Blättern ist ein bewährtes Mittel zur Behandlung von Wunden, kleineren Verletzungen und Insektenstichen. Sogar frische, gut gewaschene Blätter soll man gewissermaßen als "Erste Hilfe" in dieser Weise verwenden können. Spitzwegerichsaft kann auch bei der langwierigen Behandlung der Akne in Form von Kompressen die Besserung unterstützen.

Tee: 100 g der getrockneten und zerriebenen Pflanze werden mit 1 l kochendem Wasser übergossen. 10-15 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2 - 3 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten. Er kann auch zum Mundspülen und Gurgeln verwendet werden, ebenso für Augenbäder.

Saft: Ganze, frische Pflanzen werden in einem Mörser zu Brei zerrieben, in ein Leintuch gegeben und damit ausgewrungen. Von dem Saft nehme man täglich 4-5 EL.

Übrigens soll der regelmäßige tägliche Genuß von Spitzwegerich bei Fruchtbarkeitsproblemen helfen. Bei Zahnschmerzen soll das Kauen der Wurzel lindernd wirken.

Leider habe ich kein Rezept für die Verwendung von Wegerich gefunden - nun werde ich wieder experimentieren müssen. Vielleicht kennt jemand von Euch ein schmackhaftes Rezept?

Klee



Die Blätter können wir, nachdem wir sie gewaschen haben, in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und kochen, bis sie leuchtend grün sind. Abgießen, mit Shoyu würzen oder mit Tahin vermischen. Wir können die Kleeblätter aber auch zu einer Misosuppe geben, einige Minuten vor der Zugabe von Miso.

Die Wurzel bürsten wir und hacken sie fein. Dann werden sie in Sesamöl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten sautiert und dabei leicht umgerührt. Mit Shoyu würzen und dünsten, bis sie trocken sind. Als Garnierung für Reis verwenden. Oder die Wurzeln ohne Teig im heißen Tempura-Öl knusprig herausbacken, abtropfen lassen und kleinschneiden.

Schachtelhalm

Schachtelhalm verfügt über mehr Kalzium als irgendeine andere Pflanze. Er ist besonders gut für Menschen, die an Lungenproblemen leiden, oder die schwache Knochen haben aufgrund von Kalziummangel. Der eßbare Teil des Schachtelhalmes wächst nur etwa einen Monat zu Frühlingsbeginn. Nur die zarten Sprossen werden verwendet, die Ähre und die harten bräunlichen Stellen werden entfernt. Nach der kurzen Wachstumszeit im Frühjahr beginnen sich Wedel zu bilden und die Pflanze soll nicht mehr gegessen werden. Schachtelhalm läßt sich auf verschiedene Weise zubereiten; als Tempura, mit fritiertem Tofu, mit Nori und in Teig fritiert.