

Kräuterwissen April 2015

# EGK Newsletter

## Hirtentäschel

Hirtentäschel = *Capsella bursa-pastoris* / Kreuzblütler = Brassicaceae  
Volksnamen u. a. Schüfelichrut, Bettseicherli, Muttergottesbrot, Schelmenseckli

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Die Natur setzt sich ihre Regeln eigentlich selbst. Überall dort, wo der Mensch aber Acker- und Feldbau betreibt, wächst früher oder später auch das Schelmenseckli, wie dieses Pflänzlein im Volksmund auch etwa genannt wird. Je mehr diese Naturpflanze mit den Füßen getreten und misshandelt wird, desto besser und üppiger wächst sie. Als Heilpflanze war das Hirtentäschli bereits in der Antike bekannt. Hippokrates pries die heilenden Kräfte dieser Pflanze als Uterusmittel an und einige Jahrhunderte später lobte der Gelehrte Hieronymus Bock (1498 – 1554) insbesondere die blutstillende Wirkung des Muttergottesbrotes. Im ersten Weltkrieg sollen sogar verwundete Soldaten mit dieser blutstillenden Arzneidroge pflanze behandelt worden sein.

Es existieren vom Hirtentäschchen eine grosse, teils aber nur regional gebräuchliche Flur- und Volksnamen wie z. B. Beutelschnötterkraut, Crispeln, Hegalischelm. Hitenseckel, Taschekrokt, Tesselkraut. Wie auch immer diese Trivialnamen lauten, das *Capsella bursa-pastoris* ist und bleibt wohl eines der bekanntesten und dennoch auch unbekanntesten «Unkräuter» in unserem Sprachraum.



## Botanik und Kultur

Fast überall anzutreffen. Ob auf bebautem Land, auf Brachlagen, an Wegrändern, auf Viehweiden, in Gärten, in Ritzen zwischen Pflastersteinen, dieses zarte Pflänzlein findet man praktisch in ganz Europa.

Die Pflanze ist ein- bis zweijährig und kommt bis gegen 2000 M. ü. M. hinauf mit unseren klimatischen Bedingungen zurecht. Sie liebt eher sonnige bis halbschattige Lagen. Aus der Blattgrundrosette – mit den gezähnten oder auch ganzrandigen Blättern – erhebt sich ein einfacher, aber auch vielästig verzweigter Stängel, welcher je nach Standort bis 40 cm hoch werden kann. Die Blätter sind dunkelgrün und dicht mit feinen Haaren besetzt. Die Hauptblütezeit erstreckt sich vom März bis weit in die späteren Sommermonate hinein. Die zierlichen, weissen Blüten bilden zuerst eher lockere, später traubenähnliche Blütenstände. Die dreieckigen kantigen Früchte erinnern in der Form an die Tasche eines armen Hirten - sehr klein und auch fast immer leer!



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Wir möchten an dieser Stelle wieder einmal auf nachstehende Aussage des Drogisten und exzellenten Pflanzenkenners Robert Quinche (1906 – 1993) hinweisen, welche man sich zu Herzen nehmen muss.

«Kuren mit Heilpflanzen dürfen und sollen nicht von einer ärztlichen Behandlung abhalten, denn leicht könnte sich bei längerem Warten eine Krankheit verschlimmern. Doch wird der Arzt nichts dagegen haben, wenn wir mit leichten Teekuren seine Behandlung unterstützen oder damit die Wiederherstellung, die Rekonvaleszenz sogar begünstigen.»

Medizinisch werden die Stängel, Blätter und die Blüten des Hirtentäschels = *Capsella bursa-pastoris* genutzt. Naturheilkundlich erwähnenswert, wird die fast abgeblühte Pflanze bei Nasenbluten, als Tee bei unregelmässigen Regelblutungen, sowie bei kleineren Hautverletzungen verwendet. Die Pflanze ist reich an den verschiedensten Inhaltsstoffen wie Aminosäuren, Saponinen, organischen Säuren und an Kalium und Calcium. 100 g Blätter enthalten zudem bis zu 170 mg Vitamin C.

Man kann laufend von diesem «Unkraut» ernten. Ernten Sie jedoch nicht mehr, wenn die Pflanze im Herbst mit einem weisslichen Milchrassen – sprich Mehltau – überzogen und befallen ist.

## Verwendung in der Küche

Die noch zarten Blätter und Triebe vom Hirtentäschel lassen sich im zeitigen Frühjahr mit Gemüse, resp. Spinat dämpfen. Mit Kartoffelwürfel vermischt und mit einer Sauce Béchamel überzogen, mit geriebenem Käse bestreut und schon hat man einen feinen und auch sehr chüschtigen Gratin. Die jungen Blätter ergeben mit anderen wilden Kräutern wie z. B. Sauerampfer, jungen Löwenzahnblättern vermischt, feine Wildkräuter- Blütensalate. Junge, fein geschnittene Blätter und Stängel eignen sich auch sehr gut zu Kräuterbutter und als Beigabe auf Pizzen.

Die scharf schmeckenden Samen dienen früher als Pfefferersatz – so eine Art Pfeffer des armen Mannes.



## Rezept

### Smoothie mit Hirtentäschel

#### für ein Glas berechnet

#### Zutaten

- 1 reife Banane
- 100 – 150 ml Wasser
- 1 Handvoll Hirtentäschelblätter
- 1 Handvoll junger Spinat
- ev. Gewürze (z.B. Tabasco, Pfeffer, wenig Muskat)

Die Hirtentäschelblätter waschen.  
Spinat waschen.

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und in einen Massbecher geben.

Das Wasser dazugeben. Mit dem Stabmixer pürieren.

Die Hirtentäschel dazugeben und pürieren. Dann den Spinat dazugeben und nochmals pürieren.

Den Smoothie in ein Glas füllen und servieren. Der süssliche Smoothie passt zum Frühstück, Znüni oder Zvieri.

#### Variante:

Der Smoothie kann auch mit beliebigen Gewürzen abgeschmeckt werden. Dieser Smoothie wird eher als Aperitif gereicht.