



Kräuterwissen

Engelwurz *Angelica archangelica*

Die Wuzel und den hohlen Stamm ausgepresst, erhält man einen gelben Saft, der in früheren Zeiten als Textilfarbe verwendet wurde.



Geschichte, Botanik und Kultur

Ein zwei bis vier jähriges, wildwachsendes und sehr aromatisches Doldenblüten-Gewächs.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Im Volksglauben der Völker im nördlichen Europa wird die Engelswurz als Allheilmittel angepriesen.



Rezept

Karottensuppe mit Engelwurz



Geschichtliches – Engelwurz

Engelwurz, eine seit dem frühen Mittelalter als Allheilmittel bekannte Pflanze, wird in Mitteleuropa urkundlich bereits seit dem 15. Jahrhundert angebaut.

Der Erzengel Michael soll verkündet haben – «das Kraut des Engelwurz wehre Böses ab». Die geschichtlichen Hintergründe der Angelica, im speziellen auch mit dem Fest «Maria Verkündigung» deutet auf einen heidnischen Ursprung hin, der später von den Christen übernommen wurde.

Der englische Apotheker John Parkinson schrieb 1629 voller Begeisterung – «Angelika sei die wertvollste aller Heilpflanzen» und in anderen Quellen ist nachzulesen, dass den Leuten empfohlen wurde – «die Wurzeln der Engelwurz zu kauen, was ganz gewiss den Pestgestank vertreibt». Das die Heiliggeistwurz – wie der Engelwurz im Volksmund auch genannt wird – in früheren Zeiten als «Mittel gegen allerlei Gebrechen und gegen das Böse» angepriesen wurde, hat wahrscheinlich auch mit der imposanten Grösse dieses Gewächses zu tun. Bei idealen Wachstumsbedingungen kann diese Pflanze nämlich bis 3 Meter hoch werden. Allein durch die imposante Erscheinung regt diese Pflanze die menschlichen Fantasien seit alters her an.

Botanik und Kultur

Name: Engelwurz – *Angelica archangelica*

Familie: Doldenblütler – *Apiaceae*

Volkstümliche Namen: *Arznei-Engelwurz, Brustwurz, Heiliggeistwurz*

Engelwurz kommt in Nordeuropa und Asien wildwachsend an feuchten Standorten, Wiesen, Bachläufen, Flachmooren und in feuchten Gräben vor. Sie bevorzugt halbschattige Lagen und einen humosen Boden.

Engelwurz ist eine zweijährige Pflanze, die abstirbt, sobald sie ausgereift ist. Entfernt man die Blüten der Brustwurz aber vor dem Ausbilden der Samenstände, kann diese Pflanze aber auch bis 4-jährig werden. Die Pflanze ist vollständig winterhart.

Da die Samen der Engelwurz nicht lange keimfähig sind – hat die Natur darauf geachtet – dass sie sich eigentlich am besten durch Selbstaussaat vermehrt. Die schönen und sehr dekorativen Blüten- und Fruchtstände locken während der Sommermonate viele nützliche Insekten an.

Als kleine Grundregel sollte man bei der Ernte darauf achten, dass die jungen Stängel und Blätter vor der Blüte geerntet, die Samen erst nach dem Ausreifen im August bis September verwendet und die Pfahlwurzeln erst im Herbst ausgegraben werden.

Bei der Lagerung ist zu beachten, dass das Aroma der Engelwurz in der Wurzel am längsten erhalten bleibt.



Verwendung in der Naturheilkunde

Wurzeln, Stängel, Blätter und Blüten sind heilsam bei Beschwerden im Bereich Magen, Darm und Appetitlosigkeit.

Die weiteren medizinischen Eigenschaften und Anwendungen der Arznei-Engelwurz (*Angelica archangelica*) sind entzündungshemmend, schweisstreibend, fiebersenkend und krampflösend.

Ein Tee aus frischen oder auch getrockneten Blättern bringt bei einer Erkältung rasch Linderung.

Eine äusserliche Anwendung mit einer Tinktur der Heiliggeistwurz hilft zudem bei Rippenfell- und Brustentzündung sowie bei rheumatischen Beschwerden.

In der Kosmetikindustrie wird Angelika bei der Herstellung von Parfüms und Zahnpasta gebraucht.

Verwendung in der Küche

Die Samen mit fein geschnittenen Stängeln zusammen vermischt, ergeben eine gute Beigabe in Drinks wie Wermut und Gin.

Die jungen Triebe und Blätter können vor der Blüte von April bis Juni roh als würzige Zugabe – leichten Salaten beigemischt werden. Fein geschnitten, lassen sich auch Fruchtsalate und Früchtekompott mit dem würzigen Aroma des Krautes der Engelwurz kreativ und bekömmlich herrichten.

Die frischen, grünen und bleistiftdicken Stängel eignen sich sehr gut zum Kandieren.

Durch die Beimischung von nach Möglichkeit frischen Samenkörnern können auch die verschiedensten Brot- und Gebäckwaren mit dem speziellen süsslich-scharfen, dem wirklich unvergleichlichen Aroma der *Angelica archangelica* verfeinert werden. Die saftigen und feinen Stängel und Blattstiele als Gewürz in Suppen und Gemüsegerichten – damit gibt man diesen Speisen einen besonderen Pfiff.



Rezept

Karottensuppe mit Engelwurz

für 4 Personen

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
½ TL	Currypulver mild
500 g	Karotten
6–8 dl	Wasser
1–1½ TL	Salz
2 EL	junge Engelwurzblätter
1–2 EL	saurer Halbrahm

- Die Zwiebel fein hacken.
- Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Currypulver und Karotten dazu geben und unter ständigem Rühren dünsten.
- Das Wasser dazu giessen. Salz dazugeben. Die Suppe auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Engelwurzblätter in feine Streifen schneiden.
- Die Suppe pürieren. Den sauren Halbrahm unterrühren. In Schälchen anrichten. Die Engelwurzstreifen darüber streuen, sofort servieren.

