



**Kräuterwissen**

# Guter Heinrich

*Chenopodium bonus-henricus* (Gänsefussgewächs)



## Geschichte, Botanik und Kultur

Der Geschichte nach, soll der Name an den «armen aussätzigen Heinrich» erinnern.



## Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Ein Umschlag aus Blättern, bringt Linderung bei entzündeter Haut.



## Rezept

Guter Heinrich mit Gnocchi



## Geschichtliches – Guter Heinrich

Der wilde Spinat leistete in den vergangenen Jahrhunderten als vielfältig verwendbares Gemüse, immer wieder grosse Dienste. Die in dieser Pflanze enthaltenen Inhaltsstoffe wie Eisen, Provitamin A, Vitamin C und verschiedene Mineralsalze waren wichtige Zugaben in den einfachen Speisen unserer Vorfahren. Als Urvater des kultivierten Spinats ist er zwischenzeitlich zu Unrecht etwas in Vergessenheit geraten.

## Botanik und Kultur

Die immergrüne, einjährige bis ausdauernde Pflanze hat einen kräftigen, meist aufrechten Stängel und wird je nach Standort 15 bis 60 cm hoch. Man findet sie auf nährstoffreichen, gut durchlässigen und eher sandigen Böden bis auf eine Höhe von gegen 1600 Meter über Meer. Der Standort sollte recht gut besont sein. Die fast schon unscheinbaren Blütenähren, mit den weisslich-grünen Blüten wachsen an den Spitzen der Blütenstängel, wie auch aus den oberen Blattwinkeln. Die Blütezeit erstreckt sich von April bis in den September hinein. Die Blüten werden vom Wind bestäubt.

In den meisten Fällen blüht jeweils der ganze Blütenstand gleichzeitig. Ein Entspitzen, das heisst abschneiden der Blütenstängel, fördert einen gedrungenen Wuchs und damit einen Mehrertrag von Blättern und jungen Stängeln. Die Pflanze wirkt weisslich, wie wenn sie mit Mehl leicht bestäubt worden wäre. Die spitzigen Blätter sind schildförmig und etwas klebrig.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Seit Jahrhunderten verwendet, dient dieses Kraut bis in die heutige Zeit zur Behandlung von mancherlei entzündlichen Hautkrankheiten wie auch bei Abszessen. Die Pflanze enthält viel Chlorophyll, ist zudem reich an Eisen und anderen Mineralstoffen, sowie Provitamin A und Vitamin C und eignet sich darum besonders gut für eine blutreinigende Frühjahreskur.

## Verwendung in der Küche

Gesammelt werden ab April bis Juni vor allem die jungen Blätter und Stängel vor der Blüte. Das Sammelgut sollte gut gewaschen und auch gewässert werden. Diese werden als wilder Spinat zubereitet, oder auch fein geschnitten knackigen Blattsalaten beigemischt. Mit dem feinen Kraut des guten Heinrichs lassen sich auch «chüschtige» Kräutersuppen, wie auch ein schmackhafter Kartoffel-Spinat Gratin herstellen.

Aus den in viel Wasser gekochten Samen, abgeschüttet und zermahlen, lassen sich mit gehackten Zwiebeln, Kräutern und Weissbrotbrösel vermischt – Füllungen für Tomaten herstellen. Ein Soufflé «à la chénopode bon-Henri» rundet die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze – in einer gesunden und von Naturprodukten geprägten Küche ab.



## Rezept

# Guter Heinrich mit Gnocchi

für 4 Personen

600 g	Blätter guter Heinrich
1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
wenig	Salz
800–1000 g	Gnocchi selbstgemacht oder gekauft
	geriebener Parmesan
	Zitronenolivenöl

- Zwiebel fein hacken.
- Blätter des guten Heinrich waschen.
- Olivenöl erhitzen, die gehackte Zwiebel andämpfen. Die tropfnassen Blätter des guten Heinrich dazugeben, Zusammenfallen lassen und mit wenig Salz abschmecken. Die Gnocchi dazu geben, vermischen.
- Mit Parmesan und ein paar Tropfen Zitronenolivenöl servieren.

