



Kräuterwissen

Hirschhornwegerich

Plantago coronopus (Lippenblütler = Lamiales)



Geschichte, Botanik und Kultur

Seit dem 16. Jahrhundert hat sich der Hirschhornwegerich einen Platz in unseren Hausgärten erobert.



**Verwendung in der
Naturheilkunde und Küche**

Hervorragend für schmackhafte Wildmischsalate



Rezept

Salat mit Hirschhornwegerich



Geschichtliches

Woher der Krähenfuss-Wegerich – wie der Hirschhornwegerich im Volksmund in einigen Gegenden in Deutschland auch etwa genannt wird – ursprünglich stammt, ist nicht vollständig bekannt. Der deutsche Botaniker und Gelehrte Hieronymus Bock (1498–1554) beschreibt in seinem «Kreütter-Buch» die mögliche Herkunft und Deutung der verschiedenen Namen. Die Pflanze ist nah mit den heilenden Wildkräutern Breit- und Spitzwegerich verwandt. Sie ist heute u. a. in verschiedenen Gegenden des Mittelmeerraums wild wachsend anzutreffen.

Botanik und Kultur

Das bekannte «unbekannte» Kraut – so könnte man den Hirschhornwegerich kurz auf einen Nenner bringen. Obschon seit dem Mittelalter bei uns beheimatet, ist dieses einjährige bis schwach mehrjährige Kräutlein bei uns noch recht unbekannt. Die Pflanze, welche als Salzpflanze gilt – Pflanzen welche einen mässigen Salzgehalt anzeigen – wächst auch in gewöhnlicher Gartenerde. Der Standort sollte eher sonnig bis halbschattig sein. Sie ist vollständig winterhart.

Die Pflanze wird zwischen 10 bis 20 cm hoch und hat grundständige Blätter welche in Rosetten wachsen. Die kleinen, weisslichen und zahlreichen Blüten stehen in Aehren. Die Bestäubung erfolgt wie bei den anderen Wegerich-Arten, durch den Wind. Wenn man also allenfalls einige Samenstände bis zur vollen Reife stehen lässt, ist die Selbstaussaat die einfachste Vermehrungsart. Frisches Saatgut ist aber auch in guten Fachgartencentern oder über das Internet erhältlich.

Der Hirschhornwegerich wird im deutschsprachigen Raum auch unter verschiedenen anderen Namen wie Schlitz-Wegerich, Ziegenbart oder Mönchsbart, auch Schlitzbart-Wegerich oder Kapuzinerbart angeboten. Da dies zu Verwechslung führen kann, empfehlen wir Ihnen nur den meist verwendeten Namen Hirschhornwegerich = *Plantago coronopus* zu verwenden.



Verwendung in der Naturheilkunde

Da sie in der Volksheilkunde nie die Bedeutung ihrer Artgenossen Spitz- und Breitwegerich erlangt hat, kann die Aussage aus der «Apotheke Mutter Gottes» nicht auf den Hirschhornwegerich übertragen werden. Reich an verschiedenen Mineralstoffen und den Vitaminen A und C ist sie aber speziell bei Liebhabern einer ausgewogenen Naturküche sehr geschätzt. Im nachstehenden Abschnitt finden Sie einige interessante Verwendungsmöglichkeiten für den Gaumen.

Verwendung in der Küche

Die Blätter des Hirschhornwegerich können praktisch das ganze Jahr über geerntet werden. Die jungen Blätter, welche ein leicht nussartiges Aroma haben, werden raffinierten Salatvarianten beigemischt. Die Palette der Möglichkeiten ist schier unerschöpflich. Den eher bitteren Salaten wie Brüsseler, Rucola und Ciccorino Rosso beigemischt, den verschiedensten Blatt- und Pflücksalaten als schmackhafte Beigabe zugegeben, aber auch Kombinationen mit Gemüse und Früchten sind fein und bekömmlich. Diese Salatkreationen können mit einem feinen Salatdressing vermischt, als wahre kulinarische Kunstwerke serviert werden. Sie eignen sich übrigens als Vorspeise, als Beigabe, wie auch als Hauptgang. Die älteren und eher bitteren Blätter empfehlen wir Ihnen zu blanchieren und Gemüsegratins als würzige Beigabe beizumischen.

Das Herba Stella, wie der Hirschhornwegerich in Italien auch genannt wird, verdient es aus seiner bekannten «Unbekanntheit» entdeckt zu werden und vermehrt den Einzug in unsere Küche zu finden.



Rezept

Salat mit Hirschhornwegerich

für 4 Personen

1	Kopfsalat
2-3 Handvoll	Hirschhornwegerich
Salatsauce:	
wenig	Salz
1	Knoblauchzehe
3 EL	Aceto Balsamico weiss
3 EL	Oliven- oder Rapsöl
2	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten

- Kopfsalat rüsten, waschen, gut abtropfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Hirschhornwegerich unter fließendem Wasser abspülen, grosse Blätter klein schneiden.
- Salat in Schüssel geben oder in Teller verteilen.

Salatsauce:

- Knoblauchzehe pressen, eingelegte Tomaten in kleine Stücke schneiden, die anderen Zutaten dazugeben und miteinander vermischen.
- Sauce über die Blätter geben.

