



**Kräuterwissen**

# Spitzwegerich

*Plantago lanceolata* (Wegerichgewächs = Plantaginaceae)



## Geschichte, Botanik und Kultur

Der Spitzwegerich ist bis auf Höhen von gegen 2000 m ü. M. anzutreffen.



## Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Blätter, Blüten, Samen und auch Wurzeln lassen sich zu feinen Gerichten verarbeiten.



## Rezept

Kartoffelsuppe mit Speck und Spitzwegerich



## Geschichtliches – Spitzwegerich

Das seit der Antike verwendete «Unkraut» ist eine der wohl bekanntesten und meistverwendeten Heilpflanzen. Aus dem Namen Wegerich, lässt sich der bevorzugte Standort dieser Pflanzen – nämlich naturbelassene Feldwege und Wegränder – ableiten. Woher das Spiesskraut, wie der Spitzwegerich im Volksmund auch genannt wird, ursprünglich stammt, ist nicht hinlänglich bekannt. Heute ist diese Pflanze aber praktisch auf der ganzen nördlichen Halbkugel verbreitet.

## Botanik und Kultur

Er ist ein Wegelagerer und praktisch überall, auf Wiesen und Weiden, aber auch auf Brachland und in Rasenflächen anzutreffen. Spezielle Anforderungen an den Boden stellt der Spitzwegerich eigentlich keine. Der Wegerich ist winterhart. Die lanzettlichen, leicht glänzenden und mit bis sieben Längsfasern versehenen Blätter bilden wunderschöne Blattrosetten, die sich auf tiefen Pfahlwurzeln schmiegen. Aus diesen sieben rippigen Blättern lässt sich auch der volkstümliche Namen Siebenrippe ableiten. Der Blütenstängel wird je nach Standort und Bodenbeschaffenheit bis 35 cm hoch. Die filigranen, gelblich-braunen Blütenähren dieses Krautes blühen vom Frühjahr bis in den Herbst hinein. Die Vermehrung erfolgt durch Selbstaussaat, aber auch durch Teilung älterer Stöcke. Ob trocken oder nass, sonnig oder halbschattig, der Spitzwegerich ist sehr anpassungsfähig. Ein wertvolles «Unkraut», das sich nicht leicht verdrängen lässt.



## Verwendung in der Naturheilkunde

«Der Weg zum Spitzwegerich ist näher als jener zum Arzt» sagt ein altes Sprichwort und deshalb ist es nicht verwunderlich, dass diese Pflanze auch in der modernen Hausapotheke immer wieder verwendet wird.

Die Blätter enthalten Kieselsäure, Schleim und Gerbstoffe. Neuere Forschungen haben sogar einen antibiotischen Wirkstoff festgestellt. Man schätzt die heilsamen Kräfte des Spitzwegerichs als wirksames Mittel gegen Husten, Heiserkeit, bei Asthma und bei verschleimten Bronchien. Aber auch bei Problemen im Darmbereich, namentlich bei Darmkatarrh und Durchfall findet er Verwendung. Auch äusserlich angewendet lindern zerquetschte, frische Blätter als Komresse aufgelegt die Folgen von Haut- und Augenentzündungen, helfen bei Verbrennungen, Schwellungen und bei Verletzungen. Da man dieses Kraut praktisch auf Schritt und Tritt antrifft, hat man bei Insektenstichen die *«Apotheke Mutter Gottes»* mit dieser wunderbar heilenden Wirkung rasch zur Hand.

## Verwendung in der Küche

Die jungen und sehr aromatischen Blätter bilden eine gute und schmackhafte Grundlage für Gemüsegerichte, Kartoffelgratins, Suppen, sowie als Beilage in würzige Misch- und Wildsalate.

In Kräuternessig eingelegte Blütenköpfe, können mit ihrem an Champignons erinnernden Geschmack, als Delikatesse gekostet werden.

Aber auch die gut gewaschenen und fein geschnittenen Wurzeln können in der Herbst- und auch der Winterszeit gedünstet und zusammen mit anderen Gemüsen gemischt als Füllung zu Pasta und Teigrollen verwendet werden.



## Rezept

# Kartoffelsuppe mit Speck und Spitzwegerich

500 g Kartoffeln, weichkochend  
50 g Bratspeck  
1 kleiner Lauch  
2 dl Weisswein  
6–7 dl Gemüsebrühe  
wenig Pfeffer  
2 EL saurer Halbrahm  
1 Tasse Spitzwegerich-Blätter

- Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden.
- Lauch in feine Streifen schneiden.
- Spitzwegerich waschen und in feine Streifen schneiden.
- Bratspeck in kleine Streifen schneiden. Kartoffeln und Speck zusammen in der Bratpfanne anbraten.
- Mit Weisswein ablöschen. Gemüsebrühe dazugießen. Kochen bis die Kartoffeln weich sind. Mit wenig Pfeffer würzen. Das Ganze pürieren. Den sauren Halbrahm dazugeben.
- Die Suppe in Teller verteilen, den Spitzwegerich darüber streuen.

