



Hirschhornwegerich

Die heute beinahe vergessene Pflanze, die seit dem 16. Jahrhundert bekannt ist, gehört zur Familie der Wegeriche und dient sowohl als Salat-, Gemüse-, als auch Heilpflanze. Sie bleibt das ganze Jahr über grün und bietet bereits vor dem Auftreten der Frühlingskräuter einen gesunden Wildsalat mit reichlich Vitamin A und C. Mit ihren attraktiven Blättern erweist sie sich nicht nur als schmückendes Element in jedem Garten, sie lässt sich auch auf Balkon und Fensterbank ziehen.

Merkmale

- Blüten: zahlreiche weißliche, Einzelblüten in einem ährigen Blütenstand
- Blätter: schmale, gezähnte Blätter, in einer dichten Rosette, bis 25 cm lang. Die jungen Blätter sind zart und weich, ältere sind fester und manchmal behaart.

Standort - Erntezeit

- sonnig
- humoser, feuchter Boden
- Ernte: ganzjährig
- Blütezeit: Februar bis November

Verwendbare Teile

- Blätter, Blütenstand

In der Küche

Blätter schmecken nussig-würzig, je nach Standort auch salzig. Die pikante Note passt zu Käse, Obst und Nüssen. Junge Blätter verwendet man wie andere Blattgemüse in gemischten Salaten, zu Spargel, eignen sich aber auch für die Zubereitung grüner Smoothies. Die älteren Blätter kann man dünsten (z.B. als Spinat) oder 2 Minuten in siedendem Salzwasser blanchieren und als Gemüsebeilage verwenden.

In der Volksheilkunde

Heilkräfte der Wegerich-Arten werden gegen Entzündungen und Erkältungen eingesetzt, ebenso als Linderung bei Insektenstichen. Der Arzt und deutsche Botaniker Hieronymus Bock empfahl ihn als Heilkraut bei Nieren- und Blasenbeschwerden. Das getrocknete Kraut wurde zur Unterstützung als Tee aufgegossen.

