

Spitzwegerich – *Plantago lanceolata*

(Familie: Wegerichgewächse - Plantaginaceae)

Eigenschaften Mehrjährig, 10 – 40 cm hoch, mit langstieligen lanzettförmigen Blättern und ährigen Blütenständen mit kleinen weissen Blüten. Blüht von Mai bis Oktober.

Wo findet man ihn? Man findet den Spitzwegerich an Wegen (Wegerich = Herrscher des Weges), in Wiesen und Äckern. Er gehört weltweit zu den am weitesten verbreiteten Pflanzen.

Wann findet man ihn? Fast das ganze Jahr, nur im Winter ruht er sich etwas aus (mit Überdauerungsknospen an der Erdoberfläche).

Wie sieht er aus?



Was schenkt er uns? Der Spitzwegerich hat nussig-, pilzig-aromatische Blätter und Blüten. Er ist gut zum Knabbern, im Salat oder z.B. in Omeletts
Kulinarisch oder als Spinatersatz (Blätter) gedünstet. Die Blütenstände können auch in Essig eingemacht werden.

Rezeptvorschläge Blätter gut trocknen und danach im Mörser zerstoßen. In Schraubgläsern aufbewahren. Die so getrockneten Blätter können zum Würzen von Speisen verwendet werden.

| | |
|------------------------------------|---|
| Was schenkt er uns? Medizinisch | <p>Er kann innerlich und äusserlich angewendet werden und hilft z.B. bei Husten, Entzündungen, Krämpfen. Wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, erfrischend und reinigend.</p> <p>Zerriebene Blätter helfen bei Insektenstichen, den Juckreiz zu mindern und Schwellungen zu vermeiden. Die Blätter haben auch eine blutstillende Wirkung.</p> <p>Die Samen sind stark wasserbindend und quellen auf. Sie können wie Flohsamen verwendet werden (bei Darmproblemen).</p> |
| Inhaltsstoffe | Iridoide, Glykoside, Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, Kieselsäure, Mineralstoffe mit hohem Zink- und Kaliumanteil, Gerbstoffe, Vitamin C und B |
| Quellen: | <p>www.wikipedia.org, www.infoflora.ch, www.pfaf.org, https://mein-kraeuterkeller.de/spitzwegerich-flohsamen, https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/spitzwegerich#bei diesen beschwerden hilft der spitzwegerich laut volksmedizin</p> <p>Heilen und Kochen mit der Natur (Elisabeth und Karl Hollerbach), Die Nahrung aus der Natur (Kai Sackmann), Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen (Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger), Heilkräuter und Zauberpflanzen (Wolf Dieter Storl)</p> |



www.taraxa.ch

Bitte beim Sammeln immer darauf achten, dass nicht zu viele Pflanzen mitgenommen werden und bitte nie die Pflanze mitsamt der Wurzel ausreissen (ausser man benötigt die Wurzel)! Beim Bestimmen, Sammeln und Verwenden der Pflanzen immer den gesunden Menschenverstand und die Eigenverantwortung walten lassen.