

Der Spitz-Wegerich

Plantago lanceolata

Das heilende, wohl schmeckende Kraut findet in der Küche vielfältige Verwendung. Die Blätter sind roh oder gekocht für Salate und Gemüse sehr gut geeignet. Man kann es auch im Teig (Bier Teig) getaucht oder ausbacken als Snack genießen. Die jungen Fruchstängel bereichern jeden Salat und können auch in Balsamico und Olivenöl eingelegt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

Der Spitz-Wegerich ist mit seinem nussigen Geschmack in Kombination mit anderen Gemüsen besonders lecker. Als Bestandteil von kalten Saucen, Salatdressings und zum Finish von überbackenen Gemüsen, wie Blumenkohl, Broccoli und Kürbis ist er oft ein unterschätztes Juwel. Bevorzugt zu verwenden sind die jungen, noch zarten Blätter, die mit ihrem feinen nussigen Geschmack jedes Gericht bereichern. Vergleichbare Qualitäten finden wir auch bei der Pimpinelle (Frankfurter grüne Soße), auch kleiner Wiesen-

knopf genannt. Der Spitz-Wegerich gedeiht gut in schattigen Standorten (süd-westlich) und wird bis zu 60 cm hoch. Seine Blätter sind lanzettförmig und 30–50 cm lang. Die Blütezeit ist von Mai bis Oktober.

In der Medizin ist der Spitz-Wegerich seit alters her wegen seiner Schleimstoffe ein geschätztes Heilkraut. Die antibiotische Wirkung macht ihn zusammen mit der Immunabwehr, den stärkenden, reizmindernden und auswurf-lösenden Eigenschaften zu einem vorzüglichen Mittel gegen Husten, Entzündungen im Mund, der Rachenschleimhaut und findet Anwendung bei Lungenkatarrhen. Gepresst lindert er Juckreiz bei Insektenstichen. Abgequetschte Blätter sind eine gute Wundauflage, wenn einmal kein Pflaster zur Hand ist und Kinder versorgt werden müssen, weil sie sich verletzt haben. Er findet auch als Tee mit Honig oder als Hustensirup Verwendung. Der Spitz-Wegerich ist somit ein wahrer Held in



© Marlu & Werner Schmitt

der medizinischen Verwendung.

Quelle: Wildkräuterbotschafter, Marliese und Werner Schmitt, Nabu Rhein-Selz
Weitere Infos: www.nabu-rhein-selz.de

Rezept im Monat Oktober

Passeieräpfel mit Spitz-Wegerich

Zutaten (4 Personen)

- 12 mittelgroße Tomaten
- ca. 25 junge zarte Blätter vom Spitz-Wegerich
- 100 ml Olivenöl
- 120 g Parmesan, grob gerieben
- Salz, Pfeffer
- 1 lange, schmale grüne und rote Paprika
- 2 Peperoni
- 1 Rispe Rosmarin
- 3 Rispen Pimpinelle
- 5–10 Rispen Thymian
- 5 Blätter Liebstöckel (Maggikraut)
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Die Tomaten waschen, den Strunk heraus schneiden, oben einen ca. 2-3 Zentimeter tiefen Kreuzschnitt ausführen. Den Paprika waschen, nur oben öffnen und in Ringe schneiden.

Die Peperoni und den Rosmarin fein hacken. Die restlichen Kräuter schneiden, nicht zu fein und erst ganz zum Schluss. Eine Gusspfanne oder eine Cocotte mit dem Knoblauch ausreiben, die Hälfte des Olivenöls dazugeben und den Paprika in die Pfanne/Cocotte geben. Die Tomaten mit den Blättern des Spitz-Wegerichs über Kreuz spicken, in die Pfanne/Cocotte legen mit Salz und



Pfeffer würzen. Den Rosmarin, die Peperoni und den Parmesan überstreuen. Den Rest des Olivenöls dazugeben und für ca. 25 Min bei Umluft 190 Grad braten lassen. Dazu Weißbrot oder Baguette reichen.

Wenn das Ganze aus dem Ofen kommt kurz herunterkühlen lassen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Guten Appetit wünschen Marliese und Werner Schmitt