



# Spitzwegerich

PLANTAGO LANCEOLATA

Eine unserer ältesten Heilpflanzen wartet auf den Wiesen darauf, wiederentdeckt zu werden. Junge Blätter und Knospen überraschen außerdem mit einem herben Pilzaroma.



## FINDEN & ERKENNEN

Spitzwegerich zählt zur Familie der Wegerichgewächse. Er wächst auf nährstoffreichen Wiesen und Weiden, an Wegrändern und er durchbricht auch gerne mal den Asphalt in der Stadt. Die Blätter sind lanzettförmig, also lang und spitz zulaufend. Fünf bis neun deutliche Blattnerven sind sicht- und fühlbar. Die Blätter wachsen in einer Rosette. Daraus wachsen schon ab Mai langgestielte Fruchtstände, die im Knospenzustand dunkelgrün und fest sind. Hier bilden sich später die weiblichen und männlichen, weißen Blüten und im Anschluss die Früchte.

## SAMMELN & NUTZEN

Ab März kannst du junge Blättchen ernten. Sie wachsen in der Mitte der Rosette und sind jetzt besonders zart. Sie eignen sich als frischer Snack von der Wiese, für Wildkräutersalate, Aufstriche, Pestozugabe, Kräutersalze. Gekocht entwickeln sie ihr pilziges Aroma besonders, und so kannst du eine Spitzwegerichsuppe oder -soße herstellen, alles ohne Pilze. Auch im Kräuterschnaps dürfen sie nicht fehlen. Wenn die Wiesen gemäht werden, treiben die Blättchen wieder aus. Du kannst sie so auch noch im Herbst sammeln. Im Mai wachsen dann die Fruchtstände, zunächst mit Knospen. Sie sind knackig und sehr pilzig. Frisch oder gebraten – eine Delikatesse sind sie immer. Die Früchte können ab Mai im unreifen Zustand gesammelt und über Salate, Butterbrote und jegliche Speisen gegeben werden. Wenn sie reifen, fällt aus der Fruchtschale ein kleiner, braunschwarzer Samen.



Aus der Kräuteraapotheke ist der Spitzwegerich nicht wegzudenken. Innerlich hilft er, Husten zu lindern und zu stillen. Auszüge in Wasser, Alkohol oder Honig und Essig sind hier besonders empfehlenswert. Der aus den Blättern gepresste Saft ist eine Soforthilfe bei Stichen von Insekten und Brennnesseln sowie Schürfwunden und Blasen. Spitzwegerich wirkt reizmildern, juckreizstillend, antibiotisch und ist daher ein perfekter Begleiter über das Jahr.

Alle Wegericharten sind essbar und heilkräftig. Bei uns findest du noch den Mittleren Wegerich sowie den Breitwegerich. Der Breitwegerich ist perfekt für Wanderer, die zu Blasenbildung neigen. Vor dem Losgehen ein Blatt auf die entsprechende Stelle legen, Socken wie gewohnt anziehen und starten. Der Pflanzensaft hält die Haut weich.



# Spitzwegerichtinktur

Diese Tinktur ist ein Allrounder. Bei kleinen Schürfwunden, jeglichen Stichen, bei Blasen und Husten hilft sie schnell und zuverlässig.

---

## DU BRAUCHST

5 EL geschnittenen Spitzwegerich  
100 ml Alkohol, 40%ig

---

Den Spitzwegerich ernten, säubern und dann fein schneiden. In ein Glas geben und mit dem Alkohol übergießen. Nach 10 bis 14 Extraktionstagen ist die Tinktur fertig und kann gefiltert werden. Der Ansatz sollte kühl und lichtgeschützt stehen, warm darf es gerne sein.

Tipp: Wenn du einen Mörser hast, gib den Spitzwegerich mit  $\frac{1}{3}$  des Alkohols in den Mörser und stelle einen Pflanzenbrei her. Diesen vermengst du anschließend mit dem übrigen Alkohol im Glas und lässt die Tinktur 5 Tage extrahieren. Je feiner du das Pflanzenmaterial zerkleinerst und dabei noch etwas Reibungswärme erzeugt, desto kraftvoller wird die Extraktion.

Die Tinktur ist dunkel und kühl gelagert bis zu zwei Jahre haltbar.

*Für Tinkturen, Essige und Ölauszüge lohnen sich Gläser mit Glasverschluss. In Metalldeckeln befinden sich oft Schadstoffe, die durch Alkohol und Öl gelöst werden können. Achte bei Metalldeckeln auf das Blueseal-Siegel oder passe auf, dass dein Auszug nicht mit den Deckeln in Berührung kommt!*

