



Der Spitz-Wegerich

KRÄUTERHERZ. Zahlreich ist der Spitz-Wegerich nun schon in vielen heimischen Wiesen und an manchen Wegesrändern zu finden. Aber wofür und wie wird dieses oftmals als Heilpflanze bezeichnete Kraut denn nun verwendet? *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

In der überlieferten Natur- und Volksheilkunde werden Anwendungen mit Spitz-Wegerich besonders in der Erkältungszeit sehr geschätzt. Denn genau hier liegt die Stärke des Spitz-Wegerichs! Er lindert Husten, Entzündungen im Mund-

und Rachenraum und hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Weniger bekannt ist, dass Spitz-Wegerich Kieselsäure enthält, welche das im ganzen Körper vorkommende Bindegewebe festigt und stärkt. Und dies wiederum kann unsere Abwehrkräfte stärken!

Erkennung. Aus der Wegerich-Familie ist der

Spitz-Wegerich der wohl bekannteste und anhand seiner spitzten Blattform leicht zu erkennen. Der lateinische Begriff „lanceo“ bedeutet „Lanze“ und ist damit bezeichnend für die spitzzulaufende Blattform des Spitz-Wegerichs. Im Gegensatz zum ebenso bekannten Breit-Wegerich, mit seiner rundlichen bis ovalen Blattform. Die mar-

kanten sicht- und spürbaren Blattnerven haben sie aber alle gemeinsam.

In der Küche. Als frisches Wildgemüse sind die jungen, nach Pilzen schmeckenden Blütenähren vom Spitz-Wegerich ein Highlight für die Wild(e) Kräuterküche, vorausgesetzt man mag Pilze. Die Blätter vom Spitz-Wegerich machen sich gut in einer Kräutersuppe, im Wildkräutersalat, Smoothie, Aufstrich, Wildkräuter-Pesto oder Wildkräuter-Senf.

Anwendung. Als „Erste und schnelle Hilfe“ dient ein frisch gepflücktes und zerriebenes Spitz-Wege- ➤

„Mit Spitz-Wegerich selbstgemachter Hustensirup sollte in keiner Naturapotheke fehlen und hat schon so machen „winterfit“ gemacht! Somit perfekt für die persönliche Naturapotheke und genau der richtige Zeitpunkt, um ihn jetzt anzusetzen und für die Winterzeit verfügbar zu haben.“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



SERIE

richblatt bei Insektenstichen, Blasen an den Füßen oder auch bei schmerzhafter Begegnung mit einer Brennnessel. Der grüne Pflanzensaft des Spitz-Wegerichs, der durch intensives Zerreiben ganz einfach aus einem sauberen Blatt gewonnen wird, kann aufgetupft schnell eine kühlende und schmerzstillende Wirkung bringen.

Trocknen. Das Trocknen von Spitz-Wegerich gestaltet sich etwas schwierig, denn wenn sich die Blätter beim Trocknen ins Braune oder gar Schwarze verfärben, sind die wertvollen Inhaltsstoffe nicht mehr in vollem Umfang enthalten. In der Naturheilkunde sind daher viele Rezepte mit frischen Blättern als Zutat bekannt. Beispielsweise Spitz-Wegerich Tinktur oder der sogenannte „Erdkammernsirup“, eine besondere und für die Inhaltsstoffe schonende Herstellung von Hustensirup.

Hustensirup.

Dieser selbstgemachte Hustensirup sollte in keiner Naturapotheke fehlen und hat schon so gemacht! Somit perfekt für die persön-

liche Naturapotheke und genau der richtige Zeitpunkt, um ihn jetzt anzusetzen und für die Winterzeit verfügbar zu haben. In ein gereinigtes und verschließbares Glas werden abwechselnd in ca. 1cm hohe Schichten saubere und klein geschnittene Blätter von Spitz-Wegerich und Zucker eingefüllt, bis das Glas voll ist. Die erste und letzte Schicht im Glas soll Zucker sein. Das gefüllte Glas gut verschließen und nun würde es traditionellerweise etwa 50cm tief in der Erde vergraben werden. Dies erklärt die Herkunft der Bezeichnung „Erdkammernsirup“, da der Hustensirup für ein paar Monate in der Erde vergraben blieb. In der heutigen Zeit kann das befüllte Glas im Kühlschrank oder kühlem Keller gelagert werden. Wichtig ist die gleichbleibende Temperatur, damit der Zucker mit dem Wegerich-Blättern fermentieren kann und die wertvollen Inhaltsstoffe in den Zucker übergehen. Der Pflanzensaft wird den Zucker verflüssigen und eine sirupartige Konsistenz entsteht. Etwas Geduld ist nun gefragt, denn dieser Prozess dauert an die 3-4 Monate. Dies geschieht ohne jegliches Zutun und man kann sich entspannt zurücklehnen. Danach wird der Sirup durch ein Sieb gefiltert und so von den noch vorhandenen Blättern gereinigt. Der fertige Sirup wird wie Hustensirup eingenommen oder man gibt ihn in einen nicht zu heißen Tee. Kühl und dunkel gelagert hält sich der Sirup ein paar Monate.



Kräuterherz-Tipp: Die Spitz-Wegerich Blätter nicht an einem zu heißen Vormittag sammeln, damit sie nicht zu trocken sind, denn wir benötigen Blätter mit viel „Pflanzensaft“. Sollte sich der Zucker zum Schluss im Glas noch nicht aufgelöst haben, kann man das Ganze vorsichtig im Topf erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst und verflüssigt hat, anschließend den Sirup durch ein Sieb abfiltrieren. So einfach kann es gehen, um für sich und die Familie wertvolles für die eigene Naturapotheke herzustellen! ★

Dieselkino Gewinnspiel

**DIESEL
KINO**
www.dieselkino.at

**GEWINNEN SIE
5 X 2 KARTEN
FÜR ELVIS**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte mit dem Kennwort „ELVIS“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 17.06.2022**

JEDER/EDE TEILNEHMER/IN ERKLÄRT SICH IM FALL DES GEWINNS DAMIT EINVERSTANDEN, DASS DER VOLLSTÄNDIGE NAME, WOHNORT UND EIN GEWINNER/IN-FOTO IM WEEKEND MAGAZIN VERÖFFENTLICHT WERDEN. DER GEWINN WIRD UNTER ALLEN EINSENDUNGEN VERLOST. DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS. TEILNAHME AUCH PER POSTKARTE ODER BRIEF MÖGLICH. DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN. DIE GEWINNE KÖNNEN NICHT IN BAR ABGELOST WERDEN.

