



ONLINE-AUSBILDUNG

# Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

## FRÜHLING Spitz- und Breitwegerich Familie der Wegerichgewächse

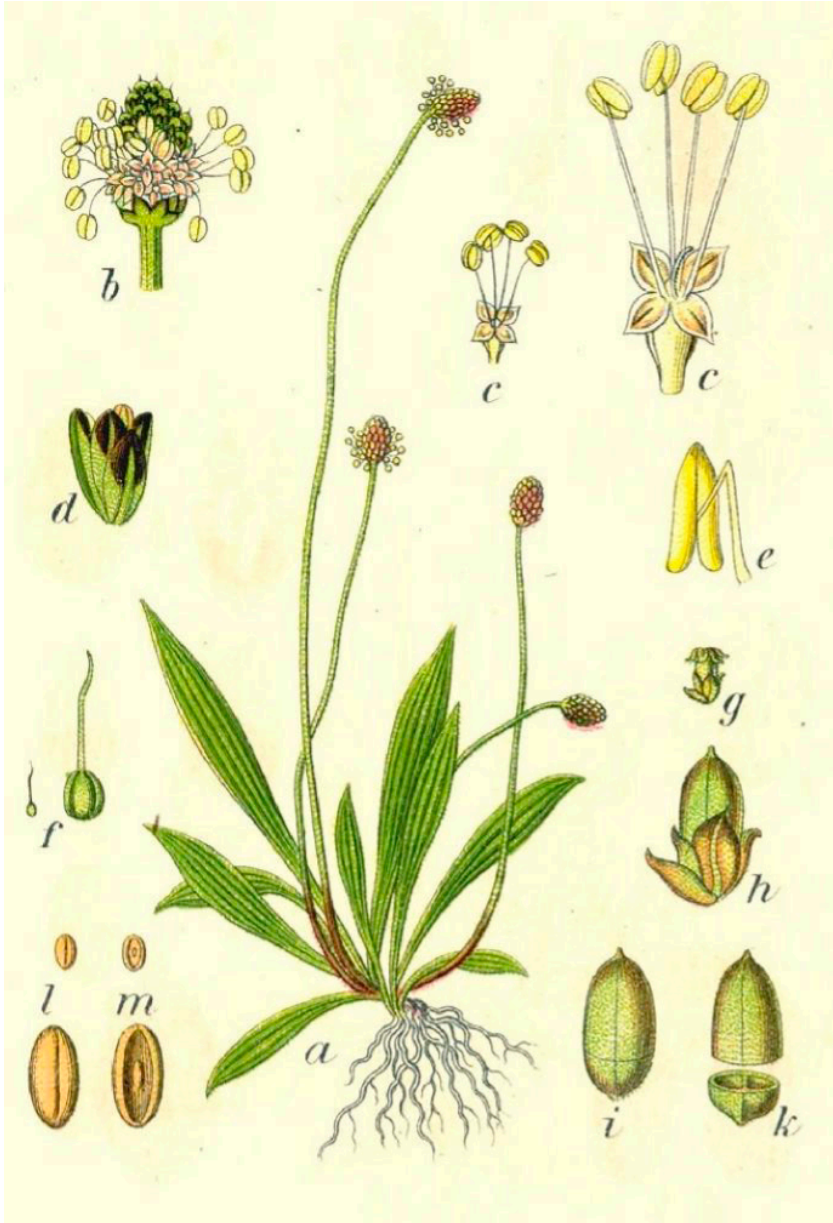
<i>Über den Spitz- und Breitwegerich .....</i>	<i>2–3</i>
<i>Wuchsform, Sammelzeiten &amp; Sammelhinweise .....</i>	<i>3–5</i>
<i>Erkennungsmerkmale – Inhaltsstoffe.....</i>	<i>6–8</i>
<i>Gartentipps – Rezepte .....</i>	<i>9–12</i>
<i>Über die Familie der Wegerichgewächse .....</i>	<i>13–14</i>
<i>In die Praxis kommen .....</i>	<i>14</i>

# Über den Spitz- und Breitwegerich

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Breitwegerich (*Plantago major*)

Aus der Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*)



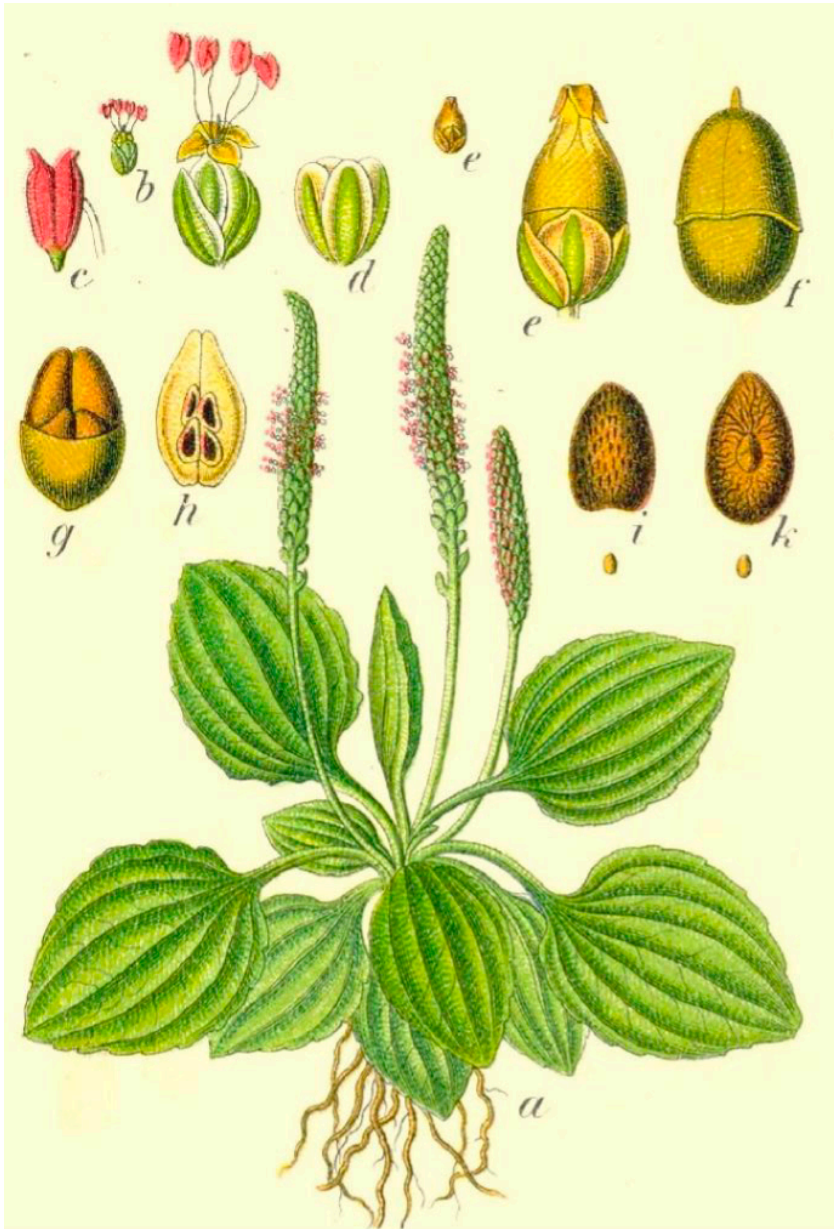
Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Alle mitteleuropäischen Wegerich-Arten sind essbar. Spitz- und Breitwegerich sind sehr weit verbreitet und gedeihen in allen Landschaften Mitteleuropas üppig und durchgehend vom Frühjahr bis in den Herbst.

Mit ihren Blättern, Knospen und Samen bieten sie uns gleich drei wilde Lebensmittel! Diese stecken zudem voller wertvoller Inhaltsstoffe, sind vielseitig verwendbar und schmecken auch noch sehr gut.

Spitz- und Breitwegerich sind für Selbstversorger also ein wunderbares Geschenk der Natur!

Die Silbe „rich“ leitet sich aus dem lateinischen „Rex“ für König ab. Wegerich bedeutet somit „König der Wege“. Dies trifft vor allem auf den **Breitwegerich** zu.



© Abbildung: commons.wikimedia.org

**Breitwegerich** (*Plantago major*)

## Wuchsform Spitz- und Breitwegerich

Stauden

## Verwendbare Pflanzenteile und Sammelzeiten

**Blätter:** April bis Oktober**Junge Knospen:** Mai bis Oktober**Samen:** August bis Oktober

Zum einen ist er trittfest, zum anderen kleben die in Wasser stark quellfähigen Samenschalen an Fußsohlen und Rädern fest. Auf diese Weise verbreiten sie sich direkt auf Wegen.

Als der König der Wege im Gefolge der Einwanderer auch Nordamerika eroberte, beschrieben die einheimischen Indigenen die neue Pflanze als die, die in den Fußstapfen des weißen Mannes wächst.

Während sich die „weißen Männer“ erst heute wieder auf den Wert von Wildpflanzen wie den Wegerich besinnen, erkannten die Ureinwohner Nordamerikas sehr schnell deren Bedeutung.



**Sammelhinweise**

Das konzentrierte Vorkommen entlang von Straßen, Wegen und Pfaden erleichtert die Suche nach **Breitwegerich** sehr.

Allerdings ist es ratsam, möglichst naturbelassene und eher einsame Orte aufzusuchen, um unbelastetes Gemüse oder Samen ernten zu können. Hierfür bieten sich abgelegene Wald- und Wiesenwege an.



**Breitwegerich** (*Plantago major*)

**Spitzwegerich** wächst in fast jeder Wiese, allerdings sollte diese nicht mit chemischem Dünger oder Gülle gedüngt worden sein.

Ein zurückverwilderter, ehemaliger Rasen im Garten kann die Selbstversorgung ebenso sicherstellen wie eine Wiese des Bio-bauern. Oder die Ansiedlung im heimischen Staudenbeet oder in großen Pflanzgefäßen auf dem Balkon.



**Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*)

© Fotos: Markus Strauß

**Blätter und junge Blütenknospen (April bis September)**

Wegerich-Arten werden in Indien, China und Südbrasilien als Blattgemüse angebaut. Bei uns ist dieses Gemüse hingegen kaum bekannt. Die Blätter und Blütenknospen beider einheimischer Arten zeichnen sich durch einen angenehmen Pilzgeschmack aus.

Da der Spitzwegerich nur 1–2 cm lange Köpfchen ausbildet, produziert dieser im Vergleich zum Breitwegerich wenig Samen. Das Hauptsammelgut sind beim Spitzwegerich daher die Blätter und die schmackhaften, jungen Köpfchen vor der Blüte.



© Fotos: Markus Strauß

Spitzwegerich Knospe (*Plantago lanceolata*)

### Samen (August bis Oktober)

Reife Wegerich-Samenstände werden braun. Es ist ratsam, sich besonders auf die größeren bzw. wesentlich längeren Samenstände des Breitwegerichs zu konzentrieren. Nach dem Sammeln werden diese getrocknet. Danach über einer großen Schüssel die Samenstände abreiben, um so die Samen abzulösen. Zur Trennung von Samen und Spelzen werfelt man die Masse im Freien und bläst die feinen Spelzen aus, bis auf dem Boden der Schüssel nur noch die kleinen Samen zurückgeblieben sind. Die Samen sind sehr nahrhaft und schmecken angenehm nussig.



## Erkennungsmerkmale des Spitz- und Breitwegerichs

Beide Wegerich-Arten gedeihen als ausdauernde Stauden und bilden Blattrosetten aus.

### Spitzwegerich

- ▶ ... zeichnet sich durch lange, spitz zulaufende Blätter aus, welche 15–30 cm lang werden.
- ▶ Typisch sind die 5–7, strikt parallel verlaufenden Leitungsbahnen in den Blättern.
- ▶ Aus der Mitte des Blatt-Büschels heraus wachsen die 10 – selten bis zu 50 cm hohen Blütenstände.
- ▶ Diese sind als braunschwarzes, 1–2 cm langes Köpfchen ausgebildet. Aus diesen erscheinen (von unten nach oben durchblühend) die weißen, filigranen Blüten.



© Fotos: Markus Strauß



### Breitwegerich

- ▶ ... zeichnet sich durch seine rundlichen, eher derben und glattrandigen Blätter aus, die ebenfalls in einer Blattrosette angeordnet sind.
- ▶ Die Leitungsbahnen in den Blättern verlaufen bogig. Sehr charakteristisch sind die unverzweigten, dicken Leitbündel in den Stielen der Blätter. Beim Pflücken hängen diese oft als „Bart“ aus dem Stiel heraus.
- ▶ Bemerkenswert ist auch der große Unterschied zwischen Pflanzen an einem schattigen und feuchten Standort (zum Beispiel am Rand eines Waldweges) und solchen, an einem sonnigen und trockenen Ort:

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



Schattenpflanzen erreichen bis zu 30 cm Höhe. Sie bilden größere und weichere Blätter, welche auch eher aufgerichtet sind. Die gleiche Pflanzenart an einem sonnigen Standort wird oft nur wenige Zentimeter hoch, da die Blätter wesentlich kleiner und ledrig-derb sind und eher flacher auf dem Boden liegen.

► Die Blüten- und aus ihnen hervorgehenden Samenstände der Pflanze sehen aus wie kleine Antennen. Sie wachsen aus der Mitte der Blattrosette heraus. Breitwegerich-Samenstände können bis zu 50 cm hoch werden und bieten eine reiche Sammelgelegenheit. Botanisch kann man diese als Ähren ansprechen.



### Inhaltsstoffe und Wirkung auf den menschlichen Organismus

Bezüglich der Inhaltsstoffe gibt es keine Unterschiede zwischen Spitz- und Breitwegerich. Die Blätter beider Arten enthalten 2–3% Glycoside (Iridoide), Schleimstoffe, Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Kieselsäure, Kalium, Zink, Provitamin A, und Vitamin C. Besonders bemerkenswert sind **antibakterielle** und **entzündungshemmende Stoffe** wie Aucubin. Dieser Stoff wird allerdings bei der Trocknung zerstört.

Die Samen enthalten Öl und Schleimstoffe sowie Mineralien und Spurenelemente. Der hohe Gehalt an den oben genannten Inhaltsstoffen wirkt **basisch** und **vitalisierend**. Die antibakterielle Wir-

kung wird traditionell beim Spitzwegerich genutzt (Hustentee, Sirup).

Der in den Blättern enthaltene Pflanzensaft (zerkaute oder verriebene Blätter) wird traditionell zur **Behandlung von Insektenstichen** verwendet.

Eine Besonderheit sind die extrem nahrhaften Samen: Diese sind zudem reich an Schleimstoffen und quellen im Verdauungstrakt stark auf.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



© Fotos: Markus Strauß



Spitz- und Breitwegerich: Blätter im Vergleich

### Vorkommen und Standorte

**Spitzwegerich** wächst sehr häufig (oft sogar in Massenbeständen) in Wiesen und Weiden deren Boden „fett“ ist, also gedüngt wird oder von Natur aus gut mit Nährstoffen und Feuchtigkeit versorgt ist.



Breitwegerich (*Plantago major*)

Diese reinigende Wirkung wird vor allem beim **indischen Flohsamen** (*Plantago ovata*) genutzt, ebenfalls eine Wegerichart.

Die in Reformhäusern, Bioläden und Apotheken erhältlichen Flohsamenprodukte werden aus den Samenhüllen dieser Pflanze hergestellt. Die Samen und Samenschalen des Spitz- und Breitwegerichs wirken ähnlich.

**Breitwegerich** macht sich auf Wegen breit. Er wächst vor allem auf Trittflächen (mit Gras bewachsene Feld- und Waldwege und deren Ränder, Trampelpfade, häufig begangene Rasenpartien).

Überall in Mitteleuropa kann man die beiden Wegeriche finden. In den Alpen wachsen sie bis auf über 2.200 Meter Höhe. Breitwegerich ist eine sehr vitale Pionierpflanze, deren hohe Toleranz gegenüber verdichteten Böden und Streusalz oft zu Massenvermehrungen entlang von Straßen und Wegen führt.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Dr. Markus Strauß · Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa® · Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen  
[www.dr-strauss.net](http://www.dr-strauss.net) · [www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net)



## Gartentipps für den Spitzwegerich

### Standort

Der Spitzwegerich gedeiht auf sonnigen bis halbschattigen Standorten mit einem mäßig nährstoffreichen, trockenen bis leicht feuchten Boden. Im Garten ist er ideal zur Verwilderung einer Rasenfläche, als Teil einer Wildkräuterwiese oder als Randbepflanzung von Beeten. Er kann auch problemlos in tiefen Pflanzgefäßen auf dem Balkon oder der Fensterbank gezogen werden.

### Anbau/Pflege

Im Frühjahr wird der Spitzwegerich durch Aussäen von Samen oder Anpflanzen von Jungpflanzen im Garten angesiedelt. Häufig siedelt er sich auch von alleine in einer Rasenfläche an. Er ist anspruchslos und pflegeextensiv. Ein Rückschnitt im Sommer fördert den Neuaustrieb für die Ernte frischer junger Blätter.

### Sorten

Ertragreiche Zuchtsorten wie z. B. **„Libor“** mit größeren Blättern und stärkerem Wuchs (*templiner-krautergarten.de/plantago-lanceolata-libor-spitzwegerich-bio-saatgut*, entnommen 26.10.2021).

### Bezugsquellen

Samen oder Jungpflanzen aus einer Bio-Gärtnerei, auch Versandhandel (*samenhaus.de/exotische-samen-spitzwegerich-von-saflax/a-535663*, *krauterei-oldenburg.de/produkt/spitzwegerich-plantago-lanceolata/*, entnommen 26.10.2021).

## Gartentipps für den Breitwegerich

### Standort

Der Breitwegerich gedeiht auf sonnigen bis schattigen Standorten mit einem mäßig nährstoffreichen, trockenen bis leicht feuchten Boden. Im Garten ist er ideal zur Verwilderung von Trittflächen, zum Beispiel einem Pfad in einer Wildkräuterwiese oder zur Begrünung eines Gartenweges geeignet. Er kann auch problemlos in tiefen Pflanzgefäßen auf dem Balkon gezogen werden. Empfehlenswert für den Anbau ist ein feuchter Standort, da hier viel größere Blätter heranwachsen. An trockenen und sonnigen Standorten wächst die Pflanze auch zuverlässig, jedoch mit kleinen Blättern.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

## Anbau/Pflege

Die Ansiedlung erfolgt durch das Aussäen von Samen aus Natursammlung direkt auf den gewünschten Standort. Eine Bodenvorbereitung ist nicht erforderlich. Häufig siedelt er sich auch von alleine auf einem Weg oder am Wegrand an. Er ist anspruchslos und pflegeextensiv. Das häufige Begehen der Pflanzen und die Verdichtung des Bodens auf einem Pfad/Weg werden ertragen. Ein Rückschnitt im Sommer fördert den Neuaustrieb für die Ernte frischer junger Blätter und Knospen.

## Sorten

Eine rotblättrige Auslese ‚**Rubra**‘ setzt zusätzlich schöne Farbakzente.

([saatgut-vielfalt.de/product.php?products\\_id=911060](http://saatgut-vielfalt.de/product.php?products_id=911060), entnommen 06.06.2022)

## Bezugsquellen

Breitwegerich-Samen sammelt man am besten von einer Wildpflanze. Breitwegerich fand bisher wenig Beachtung seitens der Gärtner. Im Internethandel sind jedoch Samen verfügbar.

# Rezepte

## Wegerich-Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen

*1 rote Zwiebel, fein gewürfelt · 4 EL Öl · 4 Handsträuße Wegerich-Blätter*

*falls vorhanden: junge Wegerich-Knospen*

*Steinsalz, schwarzer Pfeffer · 1 Tasse Gemüsebrühe*

*nach Belieben: Knoblauch, Sahne, roher Rohrzucker, Muskat*

### Zubereitung

Die Zwiebelwürfel in hochwertigem Oliven- oder Sonnenblumenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die (in feine Streifen geschnittenen) Blätter hinzugeben. Nach Belieben mit Pfeffer, Salz, Muskat und Knoblauch würzen, auf Wunsch mit Sahne, Zitronensaft und einer Prise rohem Zucker verfeinern. Zugedeckt ca. 4 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen.



## Wegerich-Salat (Blätter, falls vorhanden junge Knospen)

### Zubereitung

Junge Wegerichblätter eventuell waschen und in feine Streifen schneiden. Eine kleine Zwiebel würfeln und zu den Blättern geben.

### Dressing

Sauren Rahm mit Salz, Pfeffer, Senf und Apfelessig abschmecken und frisch geriebenen Meerrettich (Menge nach Belieben) hinzufügen.

## Wegerichreis (Blätter, junge Blütenknospen)

### Zubereitung

Wegerich-Gemüse wie oben beschrieben zubereiten und unter weich gekochten Natur- oder auch Basmatireis heben. Mit Salz, Pfeffer, Apfelessig oder Zitronensaft abschmecken.

## Wegerich-Reissalat (Blätter, junge Blütenknospen)

### Zubereitung

Basmatireis kochen, abkühlen lassen und mit rohen (in feine Streifen geschnittenen) Wegerich-Blättern und falls vorhanden (kurz angedünsteten) Wegerich-Knospen vermengen. Mit Steinsalz, Schwarzem Pfeffer, rohköstlichem Leinöl oder Nussöl und mit Zitronensaft oder Apfelessig abschmecken.

## Wegerichmus (Samen)

Reife Samen etwas mörsern und im Frühstücksbrei mitkochen beziehungsweise über Nacht in den „Über-Nacht-Haferflocken“ (Overnight Oats) mit ziehen lassen.



ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

### Wegerichbrot (*Samen*)

Samen in den Brotteig geben (Menge: Bis zu 10% des Teigs, je nach Geschmack und Vorhandensein).

### Wegerich-Butter (*Samen*)

Reife, leicht geröstete Wegerichsamens mörsern und zu gleichen Teilen mit Butter mischen. Auf Wunsch leicht salzen. Wegerich-Butter schmeckt ähnlich wie Erdnussbutter und ist ein wertvoller Brotaufstrich.

### Wegerich-Pilzsuppe

#### Zutaten

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*3 EL Olivenöl*

*1 l Gemüsebrühe*

*4 große Bio-Kartoffeln*

*2 Hand voll Spitz- oder Breitwegerich-Blätter*

*Schmand oder Sahne nach Belieben*

*Salz, Pfeffer, Muskatnuss,*

*Kreuzkümmel*

#### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, würfeln und in Olivenöl dünsten. Danach mit Gemüsebrühe ablöschen. Bio-Kartoffeln schälen, klein würfeln und 5 Minuten in der Brühe weichkochen lassen. Danach grob zerstampfen. Spitz- oder Breitwegerich-Blätter waschen und in feine Streifen schneiden. Weitere 5 Minuten mitkochen lassen. Nach Belieben mit Schmand oder Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kreuzkümmel abschmecken.

Als Krönung: Eine Hand voll Spitz- oder Breitwegerich-Knospen in Olivenöl und Knoblauch 5 Minuten dünsten und auf die Suppe geben. Sind reichlich Knospen vorhanden, kann man eine größere Menge davon auch zusammen mit den Blättern mitkochen.



# Über die Familie der Wegerichgewächse

## (*Plantaginaceae*)

Die Familie der Wegerichgewächse wurde durch die Eingliederung vieler Gattungen sehr umfangreich: Früher umfasste sie nur etwa 250 Arten. Heute werden ihr jedoch 1.900 Pflanzen zugeordnet. Neben den Wegerichen zählen auch (vom Erscheinungsbild her) gänzlich anders aussehende Pflanzen wie die Gattungen der Fingerhüte (*Digitalis*) und Löwenmäulchen (*Antirrhinum*) zu dieser Familie.

Aus diesem Grund ist es in diesem Fall für Selbstversorger wenig hilfreich auf der Familienebene zu arbeiten, da wir als Feldbotaniker keinen Zugang zu gentechnischen Analysen haben (wollen). Für uns ist es sinnvoll, sich die auf den ersten Blick sichtbaren, gemeinsamen Merkmale der einheimischen Arten der Gattung ‚*Plantago*‘ einzuprägen:

- ▶ Wegerich-Arten wachsen als Stauden
- ▶ typisch ist die grundständige Blattrosette
- ▶ die Blattadern verlaufen parallel (Spitzwegerich) oder bogenförmig (Breitwegerich, Mittlerer Wegerich)
- ▶ Blütenstände: kurze Köpfchen oder lange Ähren
- ▶ Kapsel Früchte enthalten mehreren Samen, außen umhüllt von Samenschalen (= Flohsamenschalen)

Neben den hier ausführlich beschriebenen Arten Spitz- und Breitwegerich wächst bei uns in Mitteleuropa auch der **Mittlere Wegerich** (*Plantago media*). Die Blätter seiner grundständigen Blattrosette liegen dicht am Boden, sie werden von keinem Rasenmäher der Welt erfasst. Seine Blätter sind breiter als die des Spitzwegerichs, aber schmaler als die des Breitwegerichs und schmecken sehr gut!

**Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) wird in Mitteleuropa kleinflächig als Tee- und Heilpflanze angebaut.

**Krähenfuß-Wegerich** – auch Hirschhorn-Wegerich genannt – (*Plantago coronopus*) wird in Norditalien als Salatpflanze kultiviert. Er bildet ebenfalls grundständige Blattrosetten aus. Seine Blätter sind dekorativ geschlitzt. Sie werden als „Hirschhornsalat“ einzeln oder in Pflücksalatmischungen angeboten.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

*Plantago ovata* ist eine in Nordafrika und dem Vorderen Orient heimische Wegerich-Art und wird in Indien und Pakistan großflächig angebaut. Seine Samenschalen sind bei uns als „Flohsamenschalen“ im Handel. Diese sind in Wasser stark quellfähig und bieten sich damit als Ballaststoff an, um als „Darmbesen“ den Verdauungstrakt zu reinigen und die Verdauung durch das stark vergrößerte Stuhlvolumen wieder in Gang zu bringen.

## In die Praxis kommen mit dem Breitwegerich

### Praxisübung 1

Schau bei Deinem nächsten Spaziergang einfach öfter direkt auf den Weg und an den Wegrand. Sicherlich kannst Du sehr schnell den Breitwegerich entdecken. Nicht überall wird man diesen auch gleich sammeln wollen. Doch ist Dein Auge erst einmal auf Breitwegerich „scharf gestellt“, wird er Dir auch auf einsameren Wald- und Feldwegen auffallen. Hier kannst Du nun nach Herzenslust ans Werk gehen. Pflücke ein Blatt ab und betrachte die Leitungsbahnen, welche wie „Kabel“ aus dem verdickten Stiel heraushängen. Suche nach Knospen in den unterschiedlichsten Stadien der Entwicklung: Zunächst hellgrün und klein, danach sich streckend, von unten nach oben blühend, dunkler werdend – von dunkelgrün über helles Braun bis zur Samenreife ab dem Hochsommer dann dunkelbraun.

### Praxisübung 2

Breitwegerich lässt sich leicht durch Aussaat ansiedeln und eignet sich sehr gut fürs „Guerrilla Gardening“! Falls Du also in Zukunft die Breitwegerich – Blätter und Samen näher bei Dir haben möchtest (oder einen Pfad / Wegrand damit begrünen möchtest), so musst Du nur an einem Naturstandort Samen sammeln und diese am gewünschten Ort ausstreuen. Am besten kurz bevor oder während es regnet. Ab dem Hochsommer findest Du braune Samenstände mit reifen Samen, welche wie „Antennen“ auf dem Weg stehen. Pflücke einige davon und gehe danach an den Ort, an welchem Du den Breitwegerich ansiedeln möchtest. Verreibe die Samenstände dort zwischen Deinen Handflächen – das wars schon. Alles Weitere erledigt Mutter Natur für Dich!





Sichere dir jetzt Deinen Platz bei der  
Ausbildung und starte in ein Jahr  
voller Entdeckungen und persönlicher  
Entwicklung

## Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



Letzte Anmeldung: 23.06.2024  
[www.gruenundgesund.de/cfew](http://www.gruenundgesund.de/cfew)

12 Monate  
Begleitung

