

Essbare Wildkräuter

Spitzwegerich

Botanischer Name:

Plantago lanceolata, Familie der Wegerichgewächse

Andere Namen:

Ripplichrut

Der **Spitzwegerich** ist auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern zu finden.

Die **Blätter des Spitzwegerich** sind bis zu 25 cm lang und schmal lanzettlich, besitzen fünf hervortretende Längsrippen und stehen in einer Grundrosette. Aus der Rosette entspringen lange, blattlose Stängel mit einer walzenförmigen Blütenähre am Ende. Die zierlichen hellgelben Staubgefäße geben der sonst eher unscheinbaren Blüte einen besonderen Reiz. Die Pflanze wird von Wind bestäubt und bildet daher keine auffälligen Blüten aus. Blütezeit ist von Mai bis September.



Der **Spitzwegerich** enthält Schleim-, Bitter- und Gerbstoffe und wird in der Naturheilkunde bei Atemwegserkrankungen und zur Wundheilung verwendet. Der Saft der zerquetschten Blätter lindert Juckreiz.

Für die Küche können die jungen Blätter und die Blütenstände des Spitzwegerich für Suppen, Salat, Gemüse, Eingelegtes und Aufläufe verwendet werden.

