

# Schlangen-Knöterich

*Persicaria bistorta* (Knöterichgewächse)

## Biologie

Die Blüten des Schlangen-Knöterichs stehen in einer Schein-Ähre und sind zart rosafarben. Die Grundblätter sind lang gestielt und eiförmig; auf der Unterseite weißlich überlaufen. Die wenigen Stängelblätter sind fast ungestielt und wesentlich kürzer.

## Lebensraum

Der Schlangen-Knöterich wächst in feuchten Fett-Wiesen. Die Blütezeit reicht von Mai bis August. Das Vorkommen erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von der Hügellstufe (200 m) bis in die obere Bergwaldstufe (1.800 m).

## Verwendung & Ethnobotanik

Der Schlangen-Knöterich enthält in Kraut und Wurzeln Eiweiß, Gerbstoffe, Vitamin C und Oxalsäure. Die Blätter sind im Geschmack dem Echten Spinat sehr ähnlich. Die Wurzel ist reich an Stärke, die zu schmecken ist; genauso wie Gerbstoffe und Säuren, die etwas zusammenziehend sind. Die ergiebigen Wurzeln können von September bis in den Winter genutzt werden. Getrocknet und gemahlen ergeben sie ein Stärkemehl. Die Blätter, von April bis Ende August geerntet, ergeben eine gute Grundlage für Salate, Spinat oder andere Blattgemüsegerichte z.B. Gemüsepürees.

Rezeptbeispiel: Die Wurzeln in feine Scheiben schneiden, über Nacht in reichlich Wasser legen und anschließend mit Gemüse zu einem Auflauf bereiten.



## Volksmedizin

Durch den hohen Gerbstoffgehalt wird der Knöterich gegen Magen- und Darmkatarrhen und bei inneren Blutungen zur Wundheilung eingesetzt. Dem Tee wird verdauungsfördernde und allgemein stärkende Wirkung nachgesagt.

[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)