

Spitz-Wegerich

Plantago lanceolata (Wegerichgewächs)

Biologie

Der Spitz-Wegerich bildet unscheinbare Blüten, die zu einem kugeligen bis eiförmigen Blütenstand an einem langen, aufrechten Stiel zusammengefasst sind. Markant sind die zur Blütezeit weit abg gespreizten Staubbeutel. Die langen, lanzettlichen und tief längsrippigen Blätter bilden eine Rosette und ragen büschelförmig auf.



Lebensraum des Spitz-Wegerichs sind trockene Mager- bis Fettwiesen, Weiden und halbruderale Stellen, wo er von Mai bis September blühend anzutreffen ist. Das Vorkommen des Spitz-Wegerichs erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die obere Bergwaldstufe (1600 m).



Verwendung & Ethnobotanik

Zu den Inhaltsstoffen des Spitz-Wegerichs zählen Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, Kieselsäure, Zink, Kalium, Vitamin B und C, das Glykosid Aucubin und Mineralstoffe. Der Grundgeschmack der Pflanze, vor allem der Blütenknospen, weist ein pilzartiges Aroma auf. Man kann die Blätter der Rosettenmitte bis in den Herbst hinein ernten, da der Wegerich immer wieder junge Blätter hervorbringt. Diese können roh in Salaten, Aufstrichen und als Beigabe zu Gemüse oder Wildkräuterspinat dienen. Die Blütenknospen, z. B. in der Pfanne gedünstet, sind eine wahre Delikatesse. Die Samen, von August bis Oktober geerntet, eignen sich zur Verfeinerung von Salaten oder Gemüsegerichten.

Rezeptbeispiel: Spitz-Wegerich-Röllchen gefüllt mit Schafkäse.

Volksmedizinal gilt der Spitz-Wegerich-Sirup als Hustenmittel. Weiters wird der Pflanze eine adstringierende, antibiotische, blutreinigende, harntreibende und wundheilende Wirkung zugeschrieben. Die frischen zerriebenen Blätter können bei Insektenstichen zur Erstversorgung verwendet werden.

www.naturparke-steiermark.at