

Spitzwegerich (Plantago lanceolata L.)

 wildkrauterwerkstatt.de/spitzwegerich-plantago-lanceolata-l/

Synonyme:

Spitzwegerich:

Aderblatt, Aderkraut, Heilwegerich,
Heufressa, Ripplichrut, Roßrippe,
Schafzunge, Siebenrippe, Spießkraut,
Spitzfederich, Spitzwegeblatt,
Wundwegerich

Verwechslung:

nicht bekannt

Inhaltsstoffe:

Spitzwegerichkraut:

Glykosid, Aucubin, Gerbstoffe, Schleim,
Chlorogen- und Ursolsäure, Kalium,
Kieselsäure, Vitamin C, antibiotische
Stoffe



Spitzwegerich

Anwendung:

Spitzwegerich:

Bronchitis, Insektenstiche, Katarrhe der oberen Luftwege, Magen- und
Darmschleimhautentzündungen, **Quetschungen, Wunden**

Pfarrer Künzle schreibt: „Verwendung findet der ganze Wegerich in all seinen Sorten, mit Wurzel, Kraut, Blüte, Samen. Er reinigt wie kein zweites Kraut Blut, Lunge, Magen, ist daher für alle Leute, die wenig Blut, schlechtes Blut, schwache Lungen, **schwache Nerven, bleiches Aussehen haben, Ausschläge, Flechten**, Rufen produzieren, oder **ewig husteln, heiser** sind, mager bleiben wie Geißen, selbst wenn man sie in Butter hineinstellenwürde. Er hilft **schwächlichen Kindern** auf, die immer trotz guter Kost zurückbleiben.“

Spitzwegerich – Hustenhonig

Zutaten:

Ein leeres Marmeladenglas

500 g flüssigen Akazienblütenhonig

1 Litergefäß, locker gefüllt mit sauberen zarten Spitzwegerichblättern

Die Spitzwegerichblätter kalt abwaschen, klein schneiden und schichtweise abwechselnd mit dem Honig in das Glas einfüllen: ca. 1 cm Schicht Blätter, darüber 1 cm Honig usw. Das randvolle Glas verschließen und 3 Wochen lang ans Fensterbrett stellen. Täglich das Glas umdrehen, damit die nach oben schwimmenden Blätter immer wieder gut vom Honig bedeckt werden. Nach 3 Wochen über einem Sieb abseihen und den zähflüssigen

Sirup in kleine dunkle Fläschchen füllen und kühlstellen. Bei Husten entweder täglich 3-10 Teelöffel über den Tag verteilt einnehmen oder den Hustentee damit süßen. Oder aufs Butterbrot, übers Dessert oder ein Milchshake daraus zubereiten.

Spitzwegerich – Hustensaft

Zutaten:

1 kg gewaschene Spitzwegerichblätter

1 Liter Wasser

1 kg Zucker

1/2 kg Honig

Die gewaschenen Spitzwegerichblätter durch einen Fleischwolf geben, Wasser, Zucker und Honig dazugeben und das Ganze bei schwacher Hitze kochen bis es ganz dick wird. Danach den Saft in vorgeheizte Gläser füllen und an einen kühlen Ort stellen, da sich dieser Hustensaft nicht lange hält. Dieser Saft hilft gegen Husten, schwache Lunge, katarrhalische Erkrankungen, Durchfall, Ruhr und schwachen Magen.

Bei **Mückenstichen** kann der Saft auf die betreffende Stelle gegeben werden und hilft gegen Juckreiz

Verwendung in der Küche:

Spitzwegerich:

Die jungen, vor der Blüte geernteten, etwas bitterlich schleimigen Blätter werden gründlich gewaschen. Die zähen Nerven werden entfernt und roh als Salat, zu Quarkspeisen oder gekocht als Gemüse und für Kräutersuppen genommen. Man kann sie auch mit anderen, mildereren Kräutern mischen.

Nebenwirkungen:nicht bekannt

Präparate: florabio Pflanzensaft, Kneipp Hustensaft, Plantago Bronchialbalsam Wala

Teezubereitung: 1TL (1,5g Droge) mit 1 Tasse kaltem (zur Reizlinderung) Wasser oder heißem (bei Bronchitis) überbrühen, 30Min. kalt (oder 5Min. heiß) ziehen lassen und abgießen. Mehrmals täglich 1 Tasse Wasser schluckweise trinken.

Kommission E: Katarrhe der Luftwege; entzündliche Veränderungen der Mund – und Rachenschleimhaut

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt