



Gredinger Frühlingslust

Genießerrezepte mit Kräutern

WEGERICH

Schon gewusst?

Hieronymus Bock (†1554), einer der ersten deutschen Naturheilkundler lobte den Wegerich als alte Heilpflanze: „Kein Arzt und kein Apotheker könne den Wegerich je entbehren.“ Dank seiner vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten wurde er als „Heilblatt“ oder „Mutter aller Heilpflanzen“ gefeiert. So trug man lange Zeit die Wegerichwurzel als Amulett gegen die Pest. Die Wortendung -rich unterstreicht die Bedeutung des „Königs der Wildkräuter“.



Beschreibung und Sammelhinweise:

Im Garten, auf freier Flur oder im Wald – fast überall findet man die schmackhaften Blätter des Wegerichs. Die Blätter wachsen bodennah aus einer **Grundrosette** (rundum angeordnet). Auffällig sind die deutlichen **Blattadern** auf der Blattrückseite. Besonders schmackhaft sind vor der Blüte, also ab April, die Frucht- und Blütenstände, die roh oder angeröstet ein **nussiges Aroma** verbreiten. Spitz-, Mittel- und Breitwegerich können gleich verwendet werden.

Tipp: Die Samenstände sind eine gesunde Kalorienalternative, ballaststoffreich und glutenfrei.

Wieso Wegerich?

Wegeriche sind roh eine ideale Beigabe für Suppen, Salat und Spinat. Sie können zu Sauerkraut oder wie Spargel verarbeitet werden. Neben der Verwendung in der Küche ist Spitzwegerich der Klassiker bei Hustenerkrankungen und ein Allrounder bei Verletzungen, Blasen und Insektenstichen. Es bestehen keine verwechselbaren, giftigen Doppelgänger.

WIESEN-HUMMUS MIT SPITZWEGERICH

Zutaten (1 Schraubglas):

- 2 Handvoll Wegerich (Spitz-, Mittel- und Breitwegerich) und andere Wiesenkräuter
- 240g Kichererbsen (Dose) oder 100g getrocknet
- 6 EL Rapsöl
- 3 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- Gewürze nach Belieben: Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel



- 1) Die Kichererbsen abtropfen - getrocknete Kichererbsen werden über Nacht eingeweicht - fein pürieren, ggf. Öl dazugeben (Olivenöl wird bitter!). Ist die Masse zu fest, kann Wasser zum Pürieren dazugegeben werden.
- 2) Die Wildkräuter und den Knoblauch mit dem Messer fein hacken und mit den restlichen Zutaten unter das Kichererbsen-Püree heben.
- 3) Wichtig: Um die Bitterstoffe der Wildkräuter nicht zu betonen, sollten Wildkräuter nur mit dem Messer gehackt und auf keinen Fall püriert werden.
- 4) Anschließend, je nach Geschmack, mit Gewürzen abrunden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Elke Kuhnke
Bergstraße 8a, 91171 Greding
Tel.: 0178 2373269
E-Mail: info@naturerlebnisreich.de
Website:
www.naturerlebnisreich.de