

Ing. Helmut Pelzmann

Die Gewöhnliche Wegwarte, Heilpflanze 2020



Uoaei/wikimedia commons

Der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise (NHV) nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, kürte die Wegwarte zur Heilpflanze des Jahres 2020. Der Verein mit seinem Organisationsbüro in Chemnitz wird die Wegwarte somit in den Mittelpunkt der Aktivitäten stellen.

Die Wegwarte (*Cichorium intybus* L. var. *intybus*) gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) mit weiteren Namen wie Faule Gretl (weil sie nicht den ganzen Tag blüht und dann nur bei Sonne), Sonnenwedel, Sonnenwende, Sonnenwirbel, Wegeleuchte, Zichorie und andere. Dem Namen entsprechend kommt sie am Wegrand, auf Böschungen, auf Brachland und auf schwerem Lehmboden vor. Sie wäre eine herrlich bau blühende Straßenrandgefährtin, wenn nicht die Mitarbeiter der Straßenverwaltung so fleißig am Mähen wären. Die ausdauernde Pflanze verfügt über eine lange spindelförmige Wurzel und gilt als Pionierpflanze. Der kantige, bis 1,20 m hochwachsende Stängel ist hohl, rauhaarig, hin und her gebogen und sparrig verastelt. Die unteren Blätter sind fiederschnittig und werden am Stängel nach oben zu zunehmend fiederspaltig bis lanzettlich ungeteilt. Auffallend schön sind die blauen Zungen-

blüten, die zu einem Köpfchen als Sammelblüte vereint sind. Weil die Wegwarte pünktlich zur gleichen Morgenstunde aufblüht, pflanzte sie der Botaniker Carl von Linnæus in seine Blumenuhr in Uppsala. Die Blütezeit erstreckt sich von Juni bis Oktober.

Die Pflanze enthält in allen Pflanzenteilen einen bitteren Milchsaft (Inulin) und wird daher vom Weidevieh gemieden. Als Arzneilich genutzt werden das im Sommer geschnittene blühende Kraut (*Cichorii herba*) und die im Spätherbst ausgegrabene Wurzel (*Cichorii radix*). Die Wegwarte wird von der Schulmedizin wenig angenommen und fehlt in den meisten Arzneibüchern. Aufgrund der Bitter- und Gerbstoffe ist sie in der Volksmedizin in Teeform als Anregungs- und Kräftigungsmittel (*Tonicum amara*) bei Appetitlosigkeit, Leber- und Gallenstörung, Blähung, zur Verdauungsunterstützung und bei Völlegefühl in Verwendung. Teemischungen mit Wegwarte (Wurzel und Kraut), Löwenzahn (Wurzel und Blatt), Pfefferminze (Blatt), Kamille (Blüten) und Tausendgüldenkraut (Kraut) sind gebräuchlich. Die Wegwarte als „Chicory“ ist eine der 38 Bachblüten.

In der ehemaligen Franck-Kathreiner-Kaffee-Firma in Linz/

Donau wurden seinerzeit Zichorien- und Malzkaffee als Kaffee-Ersatz bzw. zur Bohnenkaffee-Ergänzung erzeugt. Die in der Packung befindlichen Plastikfiguren waren begehrte Sammelobjekte für Kinder. Auf die Verwendung der Wegwartewurzel als Kaffee kam eine Frau von Heine, die an einem Gallenleiden litt und deswegen Zichoriensud als Medizin bekam. Um den Geschmack zu verbessern, kam sie auf die Idee, die Wurzel zu rösten – der Zichorienkaffee war geboren. In Deutschland betrug die Anbaufläche der Zichorie für die Wurzelgewinnung 1907 über 6.000 ha.

Im Gemüsebereich gibt es bekannte Zichorien-Vertreter: Zuckerhut-Salat (Sortenbeispiele: Uranus, Virtus), der rote Radicchio (Indigo, Leonardo, Palla Rosso 2), die Rosetten-Zichorie (*Grumolo Verde*, *Variiegata di Castelfranco di Lusìa*), die löwenzahnblättrige Salat-Zichorie „Catalogna“ und die Treib-Zichorie Chicoree. Allen kann eine gewisse Bitterkeit nicht abgesprochen werden. ■

Quellen:

Edlinger R., *Kräuter- und Pflanzenwelt*, Leoben, 2006

Griebel N., *Die heiligen Pflanzen unserer Ahnen*, Graz, 2012

Pahlow M., *Das große Buch der Heilpflanzen*, München, 1993



Assianir/wikimedia commons

BUCHVORSTELLUNG

TROCKNEN & DÖRREN

Obst, Gemüse,
Fleisch und Kräuter

Das Einsteiger-Handbuch



Trocknen als energie- und platzsparende Methode des Konservierens liegt im Trend. Lange Haltbarkeit, Unabhängigkeit von der Stromversorgung, Platzersparnis und besondere Geschmackserlebnisse können damit erreicht werden. Teresa Marrone beschreibt die Verarbeitung und Lagerung von rund 50 Obst- und Gemüsearten sowie Kräutern und allen Arten von Fleisch. Im Rezeptteil wird erklärt, wie man selbst Fruchtleider oder Babynahrung herstellt und was aus den getrockneten Köstlichkeiten alles gezaubert werden kann.

Stocker Verlag Graz, ISBN 978-3-7020-1809-2
288 Seiten, € 29,90