



Feld und
Wege

Acker-Senf *(Sinapis arvensis)*



🌸 **Mai bis Oktober** 📏 20 bis 60 Zentimeter

🍀 **Wilder Senf, Ackerkohl, Gelbes Steinkraut**



Fundorte

Auf Äckern, Brachland und in Gärten. Die Pflanzen bevorzugen nährstoffreiche Lehmböden.



Merkmale und Verwechslungsgefahr

Die Pflanze wächst aufrecht. Der behaarte Stängel verzweigt sich meist nach oben hin. Auch die graugrünen Blätter sind behaart. Nahe dem Boden sind diese stark gebuchtet und gezähnt, im oberen Bereich der Pflanze hingegen nur gezähnt. Die Blüten sitzen in Trauben zusammen, ihre grünen Kelchblätter stehen waagrecht ab.



Verwechslungsgefahr besteht mit dem Hederich (*Raphanus raphanistrum*), dessen grüne Kelchblätter jedoch aufrecht stehen und dessen Stängelblätter schmaler sind. Auch der Hederich ist essbar.

Was wird gesammelt?

Blätter, Triebe, Stängel, Blüten und Samen.

Inhaltsstoffe und Geschmack

Fettes Öl, das Senfölglykosid Sinalbin und Schleimstoffe. Der Geschmack ist scharf.

Verwendung

Blätter, Triebe und Stängel nutzt man als Zutat für Salate und Gemüsegerichte. Die Blüten dienen zur Dekoration. Die reifen Samen können gemahlen und mit etwas Essig und Salz zu Senf verarbeitet werden.

🍳 **Folgendes Rezept für einen Wildkräutersalat mit Senf und Brunnenkresse stammt von Ralf Hiener (siehe Seite 13). Sie brauchen für den Salat:** 150 Gramm Brunnenkresse, **die von den Stielen getrennt wurde**, 8 in Scheiben geschnittene Radieschen **und** 20 Gramm Senfblätter. **Eine Vinaigrette mixen Sie aus** 40 Milliliter Distelöl, 20 Milliliter Balsamico-Essig **und** 1 Teelöffel süßem Senf **sowie** Salz **und** weißem Pfeffer **und richten den Salat damit an.**

Wissenswertes, Anekdoten

Die Pflanze wurde durch den Ackerbau aus dem Mittelmeergebiet bei uns „eingeschleppt“. Sie galt in unseren Breiten schon in der Bronzezeit, also vor mehr als 3000 Jahren, als Unkraut.

Der Acker-Senf ist milder als der Weiße Senf (*Sinapis alba*), aus dem die Senfpaste hergestellt wird. Doch auch aus zerstampften Samen des Acker-Senfes lassen sich Breiumschläge herstellen, die die Durchblutung fördern – so die Volksmedizin. Das hilft gegen Gelenk- und Rheumaschmerzen. Zuvor sollte eine fetthaltige Salbe auf die Haut aufgetragen werden, um eine mögliche Reizung zu unterbinden. Senf soll auch fiebersenkend wirken und Erkältungen lindern.

Interessant: Geschmack und Heilwirkung verdankt der Senf dem Senföl Isothiocyanat. Dieser sekundäre Pflanzenstoff schützt möglicherweise vor krebserregenden Substanzen wie polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK). Sie entstehen zum Beispiel auch, wenn beim Grillen Fett oder Fleischsaft in der Glut verbrennt. Den tumorblockierenden Effekt von Senf wiesen Biologen der Uniklinik Freiburg an Blutproben von Menschen nach, die täglich 20 Gramm scharfen Senf verzehrten.

Breit-Wegerich *(Plantago major)*



🌸 Juni bis Oktober 📏 5 bis 30 Zentimeter

♦ Großer Wegerich, Roter Wegerich, Sauohr, Siebenodderbleer, Vogelkraut, Lügenblatt, Bräutigamskraut, Heilblatt, Hühneraugenwurz



Fundorte

Auf Wegen, Rasenflächen, Weiden, Ödland und an Uferböschungen. Die Pflanze kommt vor allem auf verdichteten Böden vor, und sie ist trittfest.



Merkmale und Verwechslungsgefahr

Die Pflanze besteht aus einer Rosette großer gestielter, eiförmiger Blätter, die jeweils von fünf bis neun starken Nerven parallel durchzogen werden. Die Blätter sind dunkelgrün und derb. Aus ihrer Mitte entspringt ein blattloser Stängel, der die unscheinbaren, langen Blütenähren trägt. Eine Verwechslung ist höchstens mit dem ebenfalls essbaren Mittleren Wegerich (*Plantago media*) möglich, dessen Blätter jedoch nur kurzgestielt sind. Auch die Blütenähren sind nur kurz, dafür aber flauschiger als beim Breit-Wegerich.



Was wird gesammelt?

Blätter, Blütenknospen und Samen.

Inhaltsstoffe und Geschmack

Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide, Kieselsäure, Zink, Kalium sowie viel Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe. Blätter und Blüten schmecken nach Champignon.

Verwendung

Junge Blätter schmecken gut in einem Salat. Man pflückt sie am besten aus der Mitte der Blattrosette. Ältere Blätter lassen sich in Suppen und Gemüsegerichten verarbeiten. Um ihren dominanten Geschmack abzumildern, mischt man sie am besten mit anderen Wildgemüsearten. Man kann aus den Blättern auch ein Art Sauerkraut herstellen. Die Samen werden wie Grünkern unter Gemüsegerichte gemischt.

📦 *Die geschlossenen Blütenstände können in Olivenöl eingelegt werden: Dazu vermischen Sie 300 Gramm Knospen mit 1 Esslöffel Meersalz und lassen alles drei Tage lang im Kühlschrank durchziehen. Danach verteilen Sie die Kräutermasse auf etwa 7 Einmachgläser (diese werden je zur Hälfte gefüllt) und bedecken sie mit Olivenöl. Verschließen Sie dann die Gläser und kochen Sie alles bei 75 bis 80 Grad im Backofen ein.*

Wissenswertes, Anekdoten

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist genau wie der Breit-Wegerich in der Küche zu verwenden. Beide Arten spielen auch als Heilpflanzen eine wichtige Rolle. Aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkung helfen sie sehr gut bei Verletzungen und Entzündungen der Haut.

Zur Ersten Hilfe können Blätter gepflückt, etwas weich gekaut oder zwischen den Fingern zerrieben und dann auf die frische Wunde gelegt werden. Als Tee wird das Kraut in der Volksmedizin gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum verabreicht.