

Naturparke
Wir leben Natur.
Wir lieben Kultur.
Wir sind Heimat.



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 26. Mai 2021

Naturpark-Wildkräuter-Genüsse im Frühling: Vitamin-C-reicher Schlangenknöterich

Der Schlangen-Knöterich bekam seinen Namen aufgrund des schlangenförmigen Aussehens seiner Wurzeln (s-förmiges Rhizom). Der Volksmund kennt den Schlangenknöterich auch unter den Begriffen wie Zahnbürsten, Otterzungen oder Schlangenzurz. In Kriegszeiten wurde die Pflanze als Spinatersatz oder in Suppen verwendet. Heute wird die stärkehaltige Wurzel vor allem zur Behandlung von Durchfall genutzt.

Schlangeknöterich kulinarisch

Alle Teile der Pflanze, wie Blätter, Samen und Wurzeln sind essbar, energiereich sind v. a. die beiden letzteren. Die Samen sind dreikantig, sehen aus wie kleine Bucheckern und sind von August bis September reif. Die Samen können auch pur geknabbert werden. Sie eignen sich auch als Keim Saat für den Winter.

Junge Blätter und Stängel können im Frühling wie Spinat blanchiert werden und für Gemüsegerichte, Suppen und Aufläufe verwendet werden. Die dicken Wurzeln können von September bis in den Mai geerntet werden. Wegen ihres hohen Stärkegehaltes eignen sie sich hervorragend als Zutat für Gemüse oder Bratlinge. Dazu sollten sie vorher in Scheiben geschnitten werden und über Nacht in Wasser ziehen. Getrocknete Wurzelstücke ergeben zermahlen ein stärkereiches Mehl, welches zusammen mit anderen Mehlsorten z. B. zum Andicken von Saucen genutzt werden kann. Auch geröstet sind die Wurzelscheiben eine Delikatesse. Die Blüten können zur Dekoration von Speisen verwendet werden. Da Schlangen-Knöterich-Blätter nach der Ernte schnell nachwachsen, stehen sie die ganze Vegetationsperiode über frisch zur Verfügung. Zum Trocknen sind sie jedoch nicht geeignet, da das Wildkraut dann zerbröseln.

Top-Rezept: Schlangenknöterich-Gazpacho

250 g Lauch, 150 g Schalotten, 600 g Kartoffeln, 100 ml Pflanzenkernöl, ¼ Weißwein, 1 EL Salz, 2 EL Honig, 100 g Buchweizen, 100 ml Pflanzenöl, 600 g Schlangenknöterich/Sauerampfer.

Lauch in Stücke schneiden, Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in 2 cm Stücke schneiden. Lauch in kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und Blanchierwasser auffangen. Schalotten und Kartoffeln in Pflanzenöl andünsten, Blanchierwasser, Weißwein und Öl dazugeben, abkühlen lassen und mit Salz und Honig abschmecken. Buchweizenkörner ohne Öl in Pfanne rösten. Schlangenknöterich, Sauerampfer und blanchierten Lauch zum Kartoffel-Schalotten-Sud geben und mit Mixer zu einer sämigen Suppe pürieren. Durch ein Sieb absieben und 30 Minuten kalt stellen. Mit gerösteten Buchweizenkörnern oder als Topping mit "gerösteten Schlangenknöterich-Samen" und einem Schuss Pflanzenkernöl eiskalt servieren.

Tipp: Schlangenknöterich-Wurzel-Gemüse:

100 g Wurzeln des Schlangenknöterichs in feine Scheiben schneiden und über Nacht in reichlich Wasser legen. Anschließend 200 g Schlangenknöterichblätter in kochendem Wasser blanchieren,

feinhacken und mit den Wurzeln, mit 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ TL gehackte Liebstöckel (Maggikraut), 1 EL Pflanzenöl andünsten. Mit 1 EL Mehl, 100 ml Milch, Salz, Muskatnuss abbinden und Eigelb unterheben.

Grüne-Smoothies:

Der Knöterich ist wenig aufdringlich und kann auch in größeren Mengen in Smoothies verwendet werden. Wegen des Oxalsäuregehaltes und den Gerbstoffen wird eine nicht zu häufige Zubereitung empfohlen.

Schlangenknoeterich heilwirksam

Der lateinische Name ist "Bistorta officinalis". Ausschließlich die gerbstoffhaltige Wurzel hat heilwirkende Eigenschaften bei Durchfall, Magen- und Darmkatarrhen, bei inneren Blutungen, zur Wundheilung v. a. im entzündeten Mund- und Rachenbereich und zur allgemeinen Stärkung. Die Inhaltsstoffe sind Eiweiß, Kohlenhydrate, Gerbstoffe, Emodin, Vitamin C, Zucker, Stärke, organische Säuren und Oxalsäure.

Da in der Pflanzenwurzel Oxalsäure, Gerbstoffe (bis zu 20 %) und viel Stärke (bis zu 30 %) enthalten sind, wird der Verzehr von kleineren Mengen empfohlen. Die Wurzel wirkt astringierend wegen der Gerbstoffe. Sie hat eine entgiftende Wirkung auf das Verdauungssystem und belebt durch den Vitamin-C-Gehalt.

Teeaufguss:

2 TL getrocknete Wurzelstückchen mit 250 ml lauwarmem Wasser ansetzen und fünf Stunden ziehen lassen. Der Tee wirkt fördernd auf die Verdauung und zur allgemeinen Stärkung. Äußerlich dient der Tee für Waschungen von Wunden und hilft als Mundspülung bei entzündlichen Prozessen im Mund- und Rachenbereich, vor allem bei Zahnfleischentzündungen.

Boden, Standort und Ernte:

Der Schlangenknoeterich ist eine Zeigerpflanze für Bodennässe und für humus- sowie mineralstoffreichen Boden. Die Blütezeit reicht von Mai bis August. Seine Blüten werden von Insekten, wie Schmetterlingen und Bienen als Nahrungsgrundlage geschätzt. Die Pflanze ist leicht durch Samen oder ein Wurzelstück zu vermehren. Wegen seiner hübschen Blüten ist der Schlangenknoeterich auch eine beliebte Gartenpflanze und wird als "Wildspinat" gerne in Bauerngärten verwendet.

Als Viehfutter ist die Pflanze frisch wertvoll, aber im Heu wertlos, da die Blätter zerbröseln.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/schlangenknoeterich/>.

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Schlangenknoeterich,

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Fotoportal/Mechthild Neu*

*Freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung