

Hirschhornwegerich



Der Hirschhornwegerich gehört zur Familie der Wegerichgewächse. Er auch wächst wild und kommt mit normalen Gartenböden zurecht. Je nach Bedingungen ist er zwei- bis mehrjährig. Bei milden Wintern kann man ihn durchgehend ernten.

Im Tessin und in Norditalien ist der Hirschhornwegerich eine traditionelle Gemüsepflanze. Bei uns wurde er von anderen Salatarten weitgehend verdrängt.

Verglichen mit Kopfsalat und Feldsalat enthalten die Blätter vom Hirschhornwegerich mehr Calcium, Vitamin A und Vitamin B2. Der Gehalt an Vitamin C entspricht etwa dem von Feldsalat.

Zubereitung:

Die Blätter sind knackig mit leicht salzig-nussiger Note. Die jungen Blätter werden wie andere Blattgemüse in gemischten Salaten verwendet. Man kann sie auch für die Zubereitung grüner Smoothies nehmen. Die älteren Blätter werden, 2 Minuten in siedendem Salzwasser blanchiert, als Gemüsebeilage genutzt. Essbar sind auch die jungen Blütenstände vor der Blüte.