



Natur & Welt

Spitzwegerich

Von Frau Heitzmann

Die Indianer nannten diese Pflanze „Den Fußabdruck des weißen Mannes“. Überall, wohin die Europäer im wilden Westen vordrangen, trugen die Pferde zwischen ihren Hufeisen Samen des Spitzwegerichs.

Materialliste

Du benötigst:

- einige Spitzwegerichpflanzen auf einer Wiese

für die Salbe:

- Olivenöl
- Bienenwachs

Anleitung

Samme Blätter und Knospen (die festen, grau-braunen Blüten, die noch nicht von einem hellen Kranz umgeben sind; hier im Bild ganz vorne im unteren Drittel etwas unscharf), wenn die Pflanze nicht mehr feucht vom Morgentau oder Regen ist.



Die **Blätter** kannst Du:

- kleingeschnitten in Salat oder auf Butterbrot geben.
- falten, in den Händen so lange drücken, rollen und reiben, bis Saft austritt. Diesen Saft auf Mückenstiche geben, das nimmt den Juckreiz
- benutzen, um eine Spitzwegerichsalbe herzustellen.

Auch diese hilft bei Insektenstichen. Mache zuerst einen Ölauszug:

1. Gib frische, kleingeschnittene Spitzwegerichblätter in ein Schraubglas, fülle mit Olivenöl auf, bis alle Blätter bedeckt sind.
2. Verschließe das Glas, schüttele es täglich ca. 2 Wochen lang.
3. Siebe es dann ab und messe es im Meßbecher ab. Pro 100 ml Öl brauchst Du 10-12 g Bienenwachs. Gib Öl und Wachs in ein hitzebeständiges Gefäß und erhitzte es im Wasserbad, bis das Wachs geschmolzen ist. Mache dies

mit Deinen Eltern zusammen. Rühre vorsichtig um.

4. Lasse einen Tropfen auf einem Teller erkalten und teste, ob Du damit zufrieden bist.
5. Ist die Salbe zu fest geworden, gib noch etwas Öl dazu, ist sie zu weich, noch ein bißchen Bienenwachs.
6. Kleine Gläschen oder Salbentiegel im heißen Wasser desinfizieren und die fertige Salbe einfüllen.
7. Beschrifte das Glas mit Inhalt und Datum.

Die **Knospen** können als Gemüse gekocht werden und sind sehr eiweißreich.