

Pflanzen-Name: **Guter Heinrich / Dorf-Gänsefuß**

Chenopodiaceae

(*Chenopodium bonus-henricus*)

Weitere Namen: *Mehlkraut, Heinerli*



Herkunft:

Europa (steht auf der Roten Liste der bedrohten Arten) / als Kulturfolger hat sich die Pflanze über Mittel- und Nord-Europa bis nach Sibirien und Nord-Amerika verbreitet

Standort:

Unkrautfluren / Zäune / Wege / nährstoffreiche, feuchte Gartenböden / sonnig oder halbschattig

Kulturzeit:

Mehrfährig / 60-80cm hohe Pflanze / unterirdisch ausdauernd

Beschreibung:

ährenförmiger Blütenstand mit vielen kleinen grünen Einzelblüten (Mai-September) / Stängel hohl und gerillt / Blätter dunkelgrün, gewellt, wirken wie mit Mehl bestäubt, fühlen sich klebrig an, dreieckige bis pfeilförmige Form (wie „Gänsefüße“)

Vermehrung / Samenerhalt:

Aussaat / Kaltkeimer / Direktsaaten im April bis Mai oder August bis Oktober / Pflanzabstand 40x60cm / Stauden-Teilung im Frühjahr möglich / 15cm Reihenabstand

Pflanzenpflege / Schnitt:

Regelmäßig mit Brennnesseljauche nachdüngen / Nachschnitt fördert den Neu-Austrieb

Ernte / Verwendung:

Blätter frisch oder als Gemüse gekocht / Stängel geschält, gekocht und mit Mayonnaise oder Zitronenbutter / Blütenrispen roh für Salat oder gekocht wie Brokkoli und in Butter gedünstet

Wirkstoffe:

hoher Gehalt an Vitalstoffen / Eiweiß / Vitamin-A / Saponine / Oxalsäure (diese kann durch Zugabe von Joghurt oder Sahne gebunden werden)

--

Medizinische Wirkung:

Abführend / blutreinigend / erweichend

Nützlinge / Schädlinge / Futterpflanze:

Früher wurde die Pflanze den Schafen als Heilkraut gegen Husten verfüttert, den Hennen wurde er zum Fett werden gefüttert. Futterpflanze für Gemüseeule und Meldeneule.

Geschichte / Herkunft:

Die Pflanze wird bereits von Culpeper als gesundes Gemüse empfohlen. Er wird seit Jahrhunderten in allen nordeuropäischen Ländern als Gemüse geschätzt und gegessen. Nach Einführung des Spinats ist er in Vergessenheit geraten.

Selten in Saatgutkatalogen, oft nur als Erhaltungssaatgut zu bekommen.