

# Gemeine Wegwarte

**Cichorium intybus**

**Korbblütler, Astreaceae**

Die gemeine oder gewöhnliche Wegwarte, auch Zichorie genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler. Ihren Namen trägt sie vermutlich, weil sie bevorzugt an Wegrändern zu finden ist.

**Volksnamen:** Arme Sünder Blume, Blattzichorie, Blaue Distel, Hansl am Weg ,Kaffeekraut, Rattenwurz, Rauer Heinrich, Wilde Endivie, Wilde Zichorie, Sonnenbraut

**Inhaltstoffe:** ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe – Gerbsäure, Inulin , Kalisalze, Zucker

Sie ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, erreicht Wuchshöhen von 30 bis 140 cm und besitzt eine tiefe Pfahlwurzel. Die Stängel stehen sparrig-ästig. Die Grundblätter und die unteren Stängelblätter sind schrotsägeförmig fiederschnittig. Ihre Unterseite ist borstig behaart. Die oberen Stängelblätter haben eine lanzettliche Form, sind fiederspaltig bis ungeteilt und ohne Blattstiel sitzend mit geöhrttem Grund.

Die Blütenköpfchen bestehen nur aus Zungenblüten, sind kurz gestielt oder sitzend, sie sind himmelblau, selten auch weiß gefärbt. Die Köpfchenhülle ist zweireihig, wobei die äußeren Hüllblätter kürzer sind und deutlich abstehen. Die Blüten sind nur vormittags und jeweils für einen Tag geöffnet. Noch bevor die Sonne im Osten aufgeht drehen sie ihre Köpfe in die Richtung wo die Sonne aufgehen wird. Mit ihren Blütenköpfen folgen sie den ganzen Tag über der Sonne.

Die gemeine Wegwarte wächst auf Weiden und Äckern, entlang von Wegen und Straßen.

Die gemeine Wegwarte wurde bereits in ägyptischen Papyrustexten aus dem 4.Jahrtausend vor Christus erwähnt. Spätestens seit dem Mittelalter ist sie als Arzneipflanze bekannt. Paracelsus lobte ihre schweißtreibende Wirkung. Sebastian Kneipp setzte die gemeine Wegwarte bei Magen und Lebererkrankungen ein. Das Kraut wurde als magenstärkender Salat verzehrt und der Saft bei Augenleiden und Vergiftungen eingesetzt. Auch heute wird sie in der Medizin zur Behandlung von Leber, Milz und Galle genutzt. Bergarbeiter nutzten die entgiftende Wirkung um die Schwermetalle aus dem Körper auszuleiten.

Hieronymus Bock schrieb:

Eine Handvoll Wegwart in Wasser gesotten und getrunken führt aus die Gallen und weißen Schleim durch den Stuhlgang. Ein Decoctum gemacht aus dem Kraut und Wurzel mit Wein oder Wasser und warm getrunken eröffnet die Leber und Milz, soll genützt werden im Anfang der Wassersucht und Cachexia. Solches vermag auch das gebrannt Wasser und ist

trefflich gut dem hitzigen Magen, zu allen brennenden Fiebern und Schwachheit des Herzens getrunken, dienet auch dem hitzigen Podagra....

Außerdem wurde aus der Wegwarte ein Kaffeeersatz hergestellt. Zu diesem Zweck wurde ihr Anbau von Friedrich den Großen im 18.Jhdt. gefördert. Als Kaffeeersatz diente die Wurzelzichorie, eine kultivierte Form der gemeinen Wegwarte. Ihren endgültigen Durchbruch hat die Zichorie Napoleon zu verdanken. 1806 verhängte der französische Kaiser die Kontinentalsperre, eigentlich als Wirtschaftsblockade gegen England gedacht. England schadete dies wenig, aber in Frankreich und anderen Staaten auf dem europäischen Festland wurden Lebensmittel, insbesondere importierte Genussmittel wie die Kaffeebohnen knapp. Gleichzeitig erhöhten die exportierenden Länder die Kaffeepreise. Aus dieser Zeit stammt wohl auch der Name „Muckefuck – Kaffee“

### **Verwendung in der Küche**

Im Frühjahr werden die zarten Blätter als Salat verzehrt. Später, noch vor der Blüte kann man sie als Spinat für Suppen oder Saucen verwenden. Sollten die Blätter zu bitter sein so legt man sie für 2 Stunden ins Wasser / ein Teil der Bitterstoffe wird herausgezogen.

Die Stängel werden gegart oder in Teig ausgebacken, die Wurzel kann wie Gemüse gekocht werden, dazu muss sie geschält, kleingeschnitten und 2 Stunden gewässert werden. Der Verzehr der Wurzel ist besonders für Diabetiker empfehlenswert, da sie sehr viel Inulin enthält.

### **Kaffe aus Wegwartenwurzel**

Die Wurzel wird zerkleinert und gemeinsam mit Zucker in einer Pfanne ohne Fett geröstet. Nach dem Erkalten werden die Stücke gemahlen und wie Kaffee aufgebrüht.

### **Wegwarte – Kräuter Omelett**

1 Hand voll frische Wegwarteblätter und einige Sauerampfer Blätter

100 ml Milch, 30 g Dinkelmehl, 1 Ei, Salz, 2 El geriebener Berg Käse, Öl zum ausbacken

Wegwarte und Sauerampfer Blätter waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden  
In einer Schüssel die Milch mit dem Mehl und Ei Klumpen frei verrühren, Teig salzen und den Berg Käse unterheben. Eine Pfanne erhitzen, Öl zugeben und das Omelett ausbacken.

### **Heilwirkung der gemeinen Wegwarte**

Wegwarteextrakte aus der Wurzel und Kraut werden als Tonikum amarum bezeichnet, das den Appetit fördert und zu einer gesteigerten Magensaftsekretion führt. In der Homöopathie werden die frischen oberirdischen Pflanzenteile zur Urtinktur verarbeitet und bei chronischen Leberleiden verordnet. Die Anwendung von der Wegwarte in Bachblüten

soll Menschen, die sich gerne in den Vordergrund stellen, helfen, dass sie sich nicht mehr eigennützig in den Mittelpunkt stellen, sondern sich anderen auch uneigennützig zuwenden.

Die ganze Pflanze hat einen anregenden Einfluss auf den Stoffwechsel und kann deshalb für eine Frühjahrskur verwendet werden. Eine Tee Kur mit Wegwarbeblättern und Wurzel wirkt lindernd bei rheumatischen Beschwerden, anregend auf Leber und Galle. Bei unreiner Haut, Ekzemen und Augenentzündungen wird ein Teeaufguss mit der Wurzel und Blüten äußerlich für Kompressen verwendet.

### **Sirup von der Wegwarte**

250 g Blütenblätter mit 500g Zucker vermengen und über Nacht stehen lassen, 250 ml Wasser dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Den Sirup völlig auskühlen lassen, durch ein feines Sieb ab filtern, nochmal aufkochen und 1 Tl Zitronensäure dazu geben, noch heiß in eine Flasche abfüllen. Der Sirup ist schweißtreibend und wird als Süßungs Mittel in Tee bei grippalen Infekten eingesetzt



Wegwarte am Rande eines Bio-Ackers  
Foto: RN

