

# Guter Heinrich – Chenopodium - bonus-henricus - Wilder Spinat



## Geschichtliches

Der Geschichte nach, soll der Name an den "armen aussätzigen Heinrich" erinnern. Der wilde Spinat leistete in den vergangenen Jahrhunderten als vielfältig verwendbares Gemüse, immer wieder grosse Dienste. Die in dieser Pflanze enthaltenen Inhaltsstoffe wie Eisen, Provitamin A, Vitamin C und verschiedene Mineralsalze waren wichtige Zugaben in den einfachen Speisen unserer Vorfahren. Als Urvater des kultivierten Spinats ist er zwischenzeitlich zu Unrecht etwas in Vergessenheit geraten.

## Botanik und Kultur

Die immergrüne, einjährige bis ausdauernde Pflanze hat einen kräftigen, meist aufrechten Stängel und wird je nach Standort 15 bis 60 cm hoch. Man findet sie auf nährstoffreichen, gut durchlässigen und eher sandigen Böden bis auf eine Höhe von gegen 1600 Meter über Meer. Der Standort sollte recht gut besonnt sein. Die fast schon unscheinbaren Blütenähren, mit den weisslich-grünen Blüten wachsen an den Spitzen der Blütenstängel, wie auch aus den oberen Blattwinkeln. Die Blütezeit erstreckt sich von April bis in den September hinein. Die Blüten werden vom Wind bestäubt.

In den meisten Fällen blüht jeweils der ganze Blütenstand gleichzeitig. Ein Entspitzen, das heisst abschneiden der Blütenstängel, fördert einen gedrungenen Wuchs und damit einen Mehrertrag von Blättern und jungen Stängeln. Die Pflanze wirkt weisslich, wie wenn sie mit Mehl leicht bestäubt worden wäre. Die spitzigen Blätter sind schildförmig und etwas klebrig.

## Verwendung in der Naturheilkunde

Seit Jahrhunderten verwendet, dient dieses Kraut bis in die heutige Zeit zur Behandlung von mancherlei entzündlichen Hautkrankheiten wie auch bei Abszessen. Die Pflanze enthält viel Chlorophyll, ist zudem reich an Eisen und anderen Mineralstoffen, sowie Provitamin A und Vitamin C und eignet sich darum besonders gut für eine blutreinigende Frühjahreskur. Ein Umschlag aus Blättern, bringt Linderung bei entzündeter Haut.

## Verwendung in der Küche

Gesammelt werden ab April bis Juni vor allem die jungen Blätter und Stängel vor der Blüte. Das Sammelgut sollte gut gewaschen und auch gewässert werden. Diese werden als wilder Spinat zubereitet, oder auch fein geschnitten knackigen Blattsalaten beigemischt. Mit dem feinen Kraut des guten Heinrichs lassen sich auch «chüschtige» Kräutersuppen, wie auch ein schmackhafter Kartoffel-Spinat Gratin herstellen.

Aus den in viel Wasser gekochten Samen, abgeschüttet und zermahlen, lassen sich mit gehackten Zwiebeln, Kräutern und Weissbrotbrösel vermisch – Füllungen für Tomaten herstellen. Ein Soufflé «à la chénopode bon-Henri» rundet die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze – in einer gesunden und von Naturprodukten geprägten Küche ab.

## Rezepte



### Wildkräuter-Smoothie

#### Zutaten für 1 Person

2 Blätter	Mangold
Mehrere Blätter	Borretsch
5 Blätter	Rettich schwarzer
2 Blätter	Sauerampfer
1 Blatt	Meerrettich
1 Handvoll	Brennnessel-Blätter
1 Handvoll	Spitzwegerich
5 Blätter	Löwenzahn
1 Handvoll	Schafgarbe Blüten und Blätter
Mehrere Blätter	Taubnessel
5 Blätter	Guter Heinrich
Mehrere Blätter	Gundermann
4 Blätter	Kapuzinerkresse
200 ml	Joghurt
	Salz und Pfeffer

Alle Blätter und Kräuter waschen und klein schneiden, dann mit dem Mixer pürieren und den Joghurt untermixen. In Glas abfüllen. Mit einer Blüte der Saison dekorieren.  
Wer will, kann vorher die groben Blätter blanchieren

### Soufflé aus wildem Spinat (Guter Heinrich)

#### Zutaten für 6 Personen



	Butter für die Form
600 g	Guter Heinrich
	Wenig Salz
6	Eier
120g	Butter
1 Prise	Muskatnuss
200 g	geriebener Käse (Emmentaler oder Greyerzer)
75 ml	Rahm
4 EL	Crème fraîche
3 EL	Mehl

### Zubereitung

Eine feuerfeste Form mit Butter auspinseln und mit Bröseln ausstreuen. Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Guten Heinrich waschen, putzen und kurz in Salzwasser blanchieren. Abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Die Eier trennen. Die weiche Butter mit den Eigelben und Muskat schaumig rühren. Guten Heinrich untermengen. Dann abwechselnd geriebenen Käse, Rahm und Creme fraiche untermengen. Anschliessend steif geschlagene Eiweisse und das Mehl unterziehen. Mit einer Prise Salz würzen. Die Masse in die Form füllen und im Ofen 30-40 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren.

### Guter Heinrich mit Ricotta



4 Handvoll	Guter Heinrich
250 g	Kirschtomaten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3 EL	Rapsöl
250 g	Ricotta
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

Den Guten Heinrich waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel mit dem Knoblauch häuten und fein würfeln. Im Öl bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten langsam glasig dünsten. Dann vom Herd nehmen, den Ricotta und die Tomaten kurz untermengen, mit Salz, Pfeffer

und Zitronensaft würzen. Den Guten Heinrich auf vier Schalen verteilen und die Ricottasauce darauf verteilen. Mit frischem Pfeffer übermahlen, servieren.

**Zusätzlicher Tipp**

Vom Guten Heinrich am besten nur die jungen, kleineren Blätter verwenden. Ältere Blätter schmecken schnell bitter.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass und "E Guete".

Elisabeth Brändli-Bärtschi