

## Staudenporträts - Einheimische Pflanzen im Naturgarten: Der gute Heinrich (Henricus bonicus)

*Nach einer mecklenburgischen Sage soll es einem Wicht geglückt sein, die Abdrücke seiner Füße sichtbar zu machen, indem er sie in Mehl tauchte und mit ihnen pfeilartige Blätter von unten kennzeichnete. Dadurch wurde der Wicht als Kraut gebannt und seitdem hat er mehlig bestäubte Blätter...*

*Henricus bonicus (Chenopodium bonus-henricus)* gehört zu den Chenopodiaceae, deren Name auf die Blattform zurück zu führen ist, die wie der Fußabdruck einer Gans aussehen. Die wechselständigen Blätter sind mit bis zu elf cm recht lang, oberseitig gelbgrün, dreieckig zugespitzt mit zwei nach unten ausgerichteten Zipfeln, so dass jedes Blatt pfeilartig aussieht. Die Blattunterseite ist weiß bereift. Das Kraut hat kleine, grüne Blüten, aus denen sich lange, ährenförmige Blütenstände bilden. Sie stehen am Ende des Sprosses sowie in den Blattachseln und blühen zwischen April und Oktober. Die mehrjährige Stauden wird zwischen 50 und 80 cm groß, hat einen aufrechten Stängel und besitzt sowohl eine Pfahlwurzel als auch ein rübenartiges, kräftiges Rhizom. Als Pionierpflanze und ursprünglich in den Alpen beheimatet bevorzugt er stickstoffreiche Böden. Der Gute Heinrich ist auf sonnigen Ackerflächen, in Weinbergen, auf Schutthalden und Ruderalflächen, an Wegrändern und in Gärten zu finden. In Deutschland wächst er im Osten und ab der Mitte südwärts. In Skandinavien und England verbreitet er sich ebenfalls.

Wegen Bestandsgefährdung ist von Wildkräutersammlungen abzusehen. Er steht in allen Bundesländern auf der Roten Liste als gefährdet (Kategorie 3) (aus [www.floraweb.de](http://www.floraweb.de), 09.10.09).

Ein schwedischer Heiliger ist einer von vielen Namenspatronen für den *Bonicus henricus*. Henrik fertigte Wundpflaster gegen Aussatz, die aus einem Breiumschlag aus Wegerich, Gutem Heinrich und anderen Zutaten bestanden. Breiumschläge aus Gutem Heinrich wirken bei Verletzungen der Haut und sollen



*Der gute Heinrich*

Foto © Friedhelm Strickler

bei Hautausschlägen heilen. Das Kraut ist bereits seit der Eisenzeit bekannt, als es noch gar keine christlichen Heiligen gab. In diesem Fall könnte sich der Name der Pflanze an das altdeutsche „haganrich“ anlehnen, „Hag“ bedeutete Wald, Hecke oder auch eine Hecke, die ein Gehöft umgab. Solche Hecken bestanden oft aus dornigen Sträuchern, wie zum Beispiel

Ilex. „Rich“ stand für König oder Herrscher. Als Heilkraut könnte er innerhalb der Dörfer oder Hage angebaut worden sein. Abgeleitet von Heinrich sind die Namen Heinz oder auch Heinzel. Nach den Brüdern Grimm sind dies die alten Bezeichnungen für Kobold oder Heinzelmann, wobei dieser sowohl in guter als auch böser Form daher kam. In guter Hinsicht



war ein Kobold ein hilfreiches Wesen, das den Menschen Arbeit abnahm und dadurch ein wahrer guter Heinz oder eben Heinrich. Im fränkischen Volksmund ist der Böse Heinrich beispielsweise das Bilsenkraut und der Eiserne Heinrich als der giftige Eisenhut bekannt. In England ist das Kraut sowohl unter Good Old Henry als auch unter mercury bekannt. Die erste englische Bezeichnung ist vermutlich in Anlehnung an Henry VII. entstanden. Henry VII. einte England nach dem Rosenkrieg mit weiser Führung und ging als erster Tudorkönig in die Geschichte ein. Mercury stammt vom Gott Merkur ab, der in der Antike unter anderem eine heilende Funktion inne hatte.

Als anspruchsloses, ertragreiches Nahrungsmittel ist der Gute Heinrich seit langem bekannt. Auch Pferde, Schafe und Ziegen verschmähen ihn nicht. Wilder Spinat, Feldspinat, Feldsalat und Kohlkraut sind nur einige Namen, die auf den Geschmack in Speisen hindeuten. Geschmacklich lässt er sich gut mit Dill, Liebstöckel, Majoran, Borretsch und Kresse kombinieren.

Der französische Gärtner Vilmorin-Andrieux nannte ihn um 1830 herum Lincolshire Asparagus, weil er traditionell in den Bauerngärten der Grafschaft angebaut wurde. Die Triebe des „Gänsefuß – Spargel“ wurden und werden wie Spargel mit Butter zubereitet. Auch heute noch ist das Kraut unter diesem Namen dort bekannt, seine Blätter werden oft wie Spinat zubereitet oder Suppen hinzugefügt (aus: [www.timesonline.co.uk](http://www.timesonline.co.uk), 09.10.09). Die jungen Blätter schmecken jedoch auch hervorragend in Salaten und als Quichefüllung. Die Blütenknospen können in Pfannkuchen- oder Bierteig ausgebacken werden. Auch schmecken sie gedünstet als Beilage köstlich. Ähnlich wie Brennesselsamen lassen sich auch die einsamigen Nüsse des *Bonicus henricus* ernten. Allerdings sind sie nicht so fein wie die der *Urtica* spp., sondern werden geröstet, gemahlen und können so Mehl für Brotteig zugesetzt werden oder zu Grütze gekocht werden. Der Gute Heinrich enthält sehr viel Vitamin C und A sowie einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, ätherische Öle und Saponine.

## Quellen:

<http://www.floraweb.de/pflanzenarten/artenhome.aspx?suchnr=1521&> (09.10.2009)

[http://www.timesonline.co.uk/tol/life\\_and\\_style/food\\_and\\_drink/real\\_food/article3879891.ece](http://www.timesonline.co.uk/tol/life_and_style/food_and_drink/real_food/article3879891.ece) (09.10.2009)

MAYER, E. (2003): Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter erkennen, sammeln & genießen, Leopold Stocker Verlag, Graz

**Silke Bicker, Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsentwicklung, Osnabrück.** Seit 2008 Naturbildungsberatung, Publikationen, Schulungen und Workshops für Erwachsene zu Boden, Wald und Kräutern.



## Kräuterspätzle

### Zutaten:

6 El Blätter vom Guten Heinrich, 1 El Petersilie, 1 El Geißfuß, 1 El fein gehackte Pastinakblätter, 60 g Butter. Für den Spätzleteig: 300 g Mehl, 4 Eier, 1/8 l Milch, Salz

Die gewaschenen, geschnittenen Kräuter werden in 20 g Butter weich gedünstet und zum Abkühlen beiseite gestellt. Für den Teig Mehl, Eier und Milch zu einem festen Teig verrühren, salzen und die Kräuter beifügen. Den Teig portionsweise auf ein kleines Hackbrett geben und mit einem Messer aus dem Teig Spätzle stechen und in kochendes Salzwasser legen. Nach ca. 5 Minuten Kochen werden die Kräuterspätzle durch ein Sieb abgegossen und in einer Pfanne mit den fein gehackten Pastinakblättern und der restlichen Butter angeröstet.

Dazu passen Blatt- oder Tomatensalate.

(aus: MAYER, 2003)