

## Essbare Wildkräuter



**Botanischer Name:**

*Symphytum officinale*, Familie der Raublattgewächse

**Andere Namen:**

Wallwurz, Beinwurz, Comfrey

**Der Beinwell** kommt häufig in nährstoffreichen, feuchten Staudenfluren, an Gewässerrändern, in Feuchtwiesen, Bruch- und Auenwäldern vor.

**Die lanzettförmigen, rauen Blätter des Beinwells** werden bis zu 30 cm lang und laufen am Stängel herab. Zur Blütezeit von Mai bis September kann der Beinwell bis zu 1 m hoch werden. Die rot-violetten bis gelblich-weißen Blütenblätter sind in glockenförmigen Röhren verwachsen. Die Früchte werden durch Ameisen verbreitet. Der Beinwell bildet ein kräftige, fleischige Pfahlwurzel aus.



**Als eine der ältesten**, traditionellen Pflanzen der Volksheilkunde wurde der Beinwell, wie der deutsche Name andeutet, zur Wundheilung, sogar bei Beinbrüchen eingesetzt. Vor allem die Wurzel enthält Allantoin, Schleimstoffe, Gerbstoffe und Pyrrolizidinalkaloide. Allantoin wird auch heute in Salben und für kosmetische Zwecke verwendet. Die Beinwell-Jauche ist im biologischen Gartenbau als Düngung und Pflanzenschutz ebenfalls lange bekannt.

Die jungen Blätter und Blüten können in geringen Maßen für Salat, Gemüse und Aufläufe verwendet werden.