

Essbare Wildkräuter

Guter Heinrich

Botanischer Name:

Chenopodium bonus-henricus, Familie der Gänsefußgewächse

Andere Namen:

Wilder Spinat, Gänsefuß

Der **Gute Heinrich** wächst auf stickstoffreichen, humosen Böden. Seine 5-10 cm langen Blätter sind pfeilförmig, am Rand gewellt und etwas klebrig. Die unscheinbaren, grünlich-gelben Blüten werden windbestäubt. Blütezeit ist von April bis Oktober. Der Gute Heinrich wird bis zu 60 cm hoch.

Im eigenen Garten lässt sich die anspruchslose Pflanze leicht ansiedeln. Geerntet werden Blätter und obere Triebspitzen, das ermöglicht das Nachwachsen.



Der **Gute Heinrich** war bis ins späte Mittelalter ein viel verwendetes Gemüse. Durch den ertragreicheren Spinat wurde er in den Dörfern auf Restflächen wie Wegränder, Misthaufen, Viehläger verdrängt. Da diese Flächen heute meist versiegelt oder stark gepflegt sind, ist der Gute Heinrich selten geworden und wird als gefährdet eingestuft.

Wegen der enthaltenen Oxalsäure empfiehlt es sich, den Guten Heinrich gemischt mit anderen Gemüsen und in kleineren Mengen zu genießen.