

## Heilpflanze, Gemüse und Insektizid

Treue Wegbegleiter trotz größter Hitze oder anhaltender Regenfälle sind Rainfarn und Wegwarte, deren Namen bereits Auskunft über ihre Lieblingsstandorte geben. Der Rainfarn bevorzugt dabei frische, nährstoffreiche Lehmböden wie im Görlitzer Süden und Westen. Die Wegwarte ist eher auf trockenen, sandigen Böden wie im Norden von Görlitz zu erwarten. Beide vertragen ordentlich Sonne, was ihnen in den letzten Wochen zugute kam.

Während das Gras fast überall braun wurde und nicht mehr gemäht werden musste, erreichten beispielsweise die Wegwarten an den Straßenrändern zwischen Görlitz und Ludwigsdorf mit ihren langen Pfahlwurzeln noch Feuchtigkeit und konnten sich prächtig entwickeln. Täglich bringen sie neue, hellblaue Blüten hervor, die sich mit Sonnenaufgang öffnen und dann immer der Sonne nachschauen, bis diese untergeht. Selbst bei trübem Wetter funktioniert das, so dass man mit dem ermittelten Sonnenstand und einer Uhr mit Zeigern die Himmelsrichtungen feststellen kann.

Doch die Wegwarte kann noch mehr. Um den Stoffwechsel sowie die Tätigkeit von Leber und Galle anzuregen, nimmt man täglich einen Teelöffel kalt gerührten Blütenhonig ein. Man erhält ihn, indem man einen Teil Blütenblätter und knapp drei Teile Zucker so lange verreibt, bis eine Paste entsteht. Diese füllt man in ein Glas und stellt sie einige Tage warm, bis sich ihre Konsistenz verbessert hat.

Die Blätter der Wegwarte kann man im Frühling im Salat und im Frühsommer als gedünstetes Gemüse essen. Geschmacklich erinnern sie an ihre Verwandten Chicoree, Radicchio und Endivie, das heißt, sie schmecken bitterlich.

Die Wurzel wird meist nur in getrocknetem, pulverisiertem Zustand verwendet. Bekannt ist der Zichorienkaffee. Man kann die Wurzeln aber auch im November ausgraben und wie Chicoree einschlagen. Lichtdicht abgedeckt entwickelt sich dann ein zartes Wintergemüse.

Das alles sollte man jedoch nicht bei einer Allergie gegen Korbblütler ausprobieren. Zu diesen gehören nicht nur die Wegwarte, sondern auch der zweite Wegbegleiter, der Rainfarn. Er fällt durch seine Scheindolden aus gelben Blütenköpfen auf, denen die äußeren Blütenblätter fehlen. Für innerliche Anwendungen beim Menschen gilt er nach heutigen Erkenntnissen als zu giftig, aber mit Holunderblättern zusammen ergibt er ein gutes Insektizid. Dafür schichtet man frische Blätter, vom Rainfarn auch die Blüten, in einen alten Topf, füllt so viel kaltes Wasser auf, dass die Pflanzenteile bedeckt sind und erhitzt das Ganze bis zum Sieden. Nach dem Abkühlen kann man den Sud auf die Pflanzen sprühen oder zum Angießen verwenden.