

Sücc: Gärtch.  
CCLXI.

aus:  
FUCHS 1543

## Der Gute Heinrich - *Chenopodium bonus-henricus* L.

Walter Gröll

Betrachten wir den "Guten Heinrich"... Auf den Wogen der Erinnerungskultur, die in vielen Formen um uns schwappt, hat sich eine Reihe von Nutzpflanzen ins Bewußtsein geschoben, die vergessen schienen und mit Erfolg auf neues Heimatrecht pochten. Denken wir zum Beispiel an den Pastinak (*Pastinaca sativa*), an die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) oder an den Ewigen Spinat (*Rumex patientia*). Unter den Blattgemüsen bewirbt sich auch der Gute Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*

L.). um Platz in einer grünen Nische<sup>14</sup>. In diesem Sinne wurde der Gute Heinrich zuletzt im Deutschlandfunk am 2. August 2001 genannt<sup>15</sup>.

Es handelt sich um ein Gänsefußgewächs, deren Familie bei ROTHMALER (1976) mit 32 Arten vertreten ist und die zunächst von ihrem

<sup>14</sup> z.B. STEIN 1989.

<sup>15</sup> Sendereihe Umwelt und Landwirtschaft, im Zusammenhang einer Sendung über den Fuchsschwanz (Amaranth).

Eindruck her kaum an Appetitliches denken läßt. Der Gute Heinrich kann sich auch nicht rühmen, nobilitiert zu sein, indem die Pflanze etwa im fränkischen Capitulare de villis genannt oder im Mainauer Gartenbaugedicht des Abtes STRABO besungen worden wäre.

Immerhin gibt es neben unsicheren Erwähnungen mindestens zwei dichter an der Wahrheit liegende Nennungen für die Zeit des hohen Mittelalters:

- Agnus Castus, Ende 14. Jahrhundert<sup>16</sup>
- Elsässisches Arzneibuch, 14. Jhd.<sup>17</sup>

Damit liegt eine Anwendung als Arzneipflanze im Bereich des Möglichen, was erwartungsgemäß auch in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts tradiert wird.

– BOCK 1577	Von dem guten Heinrich
– FUCHS 1593	Güter Heinrich = Drittes Geschlecht der Mengelwurzel
– MATTHIOLUS 1626	Guter Heinrich oder Schmerbel
– LONICER 1679	Guter Heinrich / Stolz H. / Hundsmilten / Schmerbel

Ein einziges Mal taucht der Gute Heinrich auch als Bestandteil des Neunerleikrautes auf, das zum Abwehrzauber gebräuchlich war. Eine ANNECKE ENFERS bekannte am 2. Oktober 1582, dem Wasser "negenderlei Kräuter" zugesetzt zu haben, wozu in diesem Falle der "Glatthe Hinrick" gehörte (BARTSCH 1880)

### Die Charakteristik

Der Gute Heinrich ist eine dem Menschen folgende Wildpflanze, die an "ungebauten Orten" wächst (MATTHIOLUS, FUCHS). Sie wird ausnahmslos als typische Ruderalpflanze charakterisiert: in Dörfern, an Zäunen, alten Hofstätten, neben Straßen.

Ihren Habitus beschreibt knapp und anschaulich HÜBENER (1846):

"Das Kraut ist lebhaft gelbgrün, sehr weichlich, etwas fettig anzufühlen und spinatartig. Die Wurzelblätter sind ... spießförmig, mitunter in das pfeilförmige übergehend, die Blütenschweife gedrängt, amarantartig."

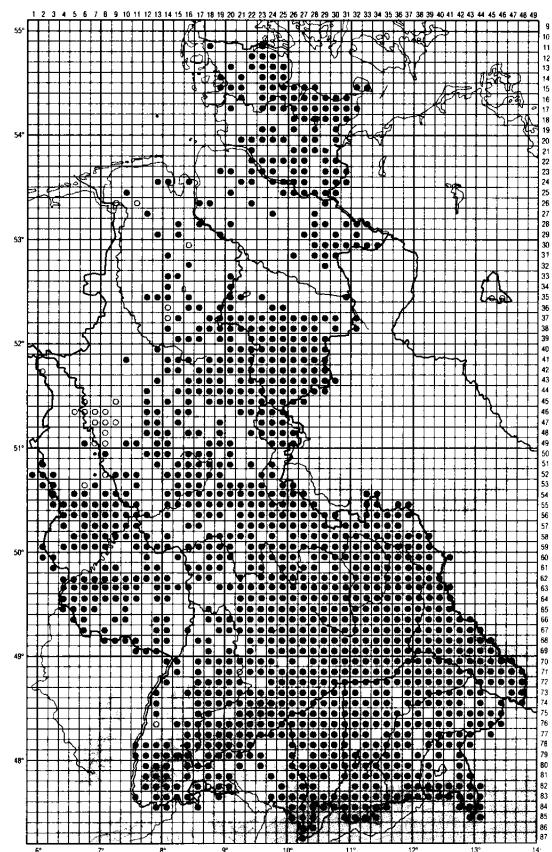
<sup>16</sup> A middle english herbal, ed. GÖSTA BRODIN, Uppsala 1950 (Merenie, Pappwourtz, Smerewourt).

<sup>17</sup> BIRLINGER, A[NTON]: Aus einem elsässischen Arzneibuche des XIV Ja[h]rhunderts.- Alemannia (Freiburg) 10/1882: 219-232 (smirwelkrut).

Hinzuzufügen sind eine Wuchshöhe von 20 - 60 cm und die Blühdauer Juni bis September<sup>18</sup>. Wichtig ist auch der Hinweis von HÜBENER (1846), dass der Gute Heinrich bei uns das einzige Gewächs der Familie sei, das mit einer rübenartigen Wurzel ausgestattet ist. Eine unübertroffen klare bildliche Darstellung gibt die vorangestellte Abbildung aus FUCHS (1543).

### Verbreitung und Status

Verbreitet ist der Gute Heinrich nach HEGI (1979) in Mitteleuropa und Teilen von England, Schottland und Skandinavien, im Osten bis an das obere Wolgagebiet, in der Ukraine und im mittleren Dnjepr-Gebiet, auf der Balkanhalbinsel bis Calabrien, auf Sizilien, Sardinien und Korsika, ferner bis zu den Pyrenäen und ins Innere der Pyrenäen-Halbinsel, in Aragonien und Asturien. Er fehlt auf Helgoland. Seine Hauptverbreitung findet sich im gemäßigten Europa in ruderalen Klettengesellschaften (Arction) als Charakterart des Balloto-Chenopodietum und Aretio-Chenopodietum.



Die Verbreitungskarte für die alte BRD (HAEUPLER/SCHÖNFELDER 1988) zeigt im Nord-

<sup>18</sup> ROTHMALER (1976).



westen so gut wie kein Vorkommen und im nördlichen Niedersachsen, abgesehen vom Hannoverschen Wendland, eine äußerst starke Ausdünnung.

Ein Blick in die älteren Regionalfloren zeigt allerdings, dass der Gute Heinrich noch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts auch in diesen Regionen gut verbreitet war.

1846	HÜBENER	Umgegend von Hamburg	gesellig im ganzen Gebiet
1849	MEYER	Königreich Hannover	häufig eingebürgert
1849	STEINVORTH	Fürstentum Lüneburg	in Dörfern nicht selten
1890	NÖLDEKE	Fürstentum Lüneburg, Herzogtum Lauenburg, Hamburg	in Ortschaften häufig
1901	BUCHENAU	Bremen u. Oldenburg	nicht selten
1909	JUNGE	Hamburg u. Umgebung	nicht selten

Wie immer diese Diskrepanz zwischen früher und heute und gerade in diesen Regionen sonst zu erklären ist, so macht doch der Kommentar bei HAEUPLER/SCHÖNFELDER vorsorglich darauf aufmerksam, dass die Anstrengungen der Saubermacher im Wettbewerbs "Unser Dorf soll schöner werden" bei dieser Kartierung noch gar nicht voll zum Ausdruck gekommen seien! Die Rote Liste<sup>19</sup> gibt den Status des Guten Heinrichs in der Bundesrepublik mit der Ziffer 3 an, (merklich zurückgegangen, gefährdet). In Niedersachsen qualifiziert die Ziffer 2 den Bestand als stark gefährdet und bedroht. Das Vorkommen auf dem Gebiet der Freien und Hansestadt Hamburg erhält die Ziffer 1 mit der Bedeutung, dass die Pflanze dort vor dem Aussterben steht.

### Die Nutzenanwendung

Von besonderem Interesse sind selbstverständlich die mit dem Guten Heinrich verbundenen Nutzenanwendungen. Blicken wir zunächst auf die medizinisch-therapeutischen Wirkungen der Pflanze, wie man sie ihr früher beilegte. Viele, wenn auch nicht alle Autoren geben namentlich den Gebrauch zur Wundreinigung und Wundpflege an, sowie die Verwendung bei Geschwüren und Grind WREDOW (1811), RITTER (1816), SCHÄFER (1826), MEYER (1849), BECKHAUS (1893). Vereinzelt Indikationen bzw. Wirkungen sind "Stuhlgängerleichterung" KRAUSE (1772), "Husten der Pferde" RITTER (1816), "Schwindsucht der Schafe" WHISTLING (1805/06) und WREDOW (1811) sowie "Lungensucht" ROSENTHAL (1862).

Einige Autoren äußern sich hinsichtlich des therapeutischen Nutzen durchaus distanziert. Schon BRYANT (1783) schrieb in dieser Weise, "die Landleute glauben", dass die Pflanze bei Verletzungen helfe und nähmen sie zum Pflaster bei frischen Wunden. Der Vergangenenheitsform bediente sich DIETRICH (1824) mit der Bemerkung, dass Herba boni Henricii officinell "war"; ebenso stufte CHAMISSO (1827) die Pflanze als "ehedem officinell" ein. Im heutigen Drogenhandbuch HOPPE (1981) wird Herba boni Henricii nicht mehr als Handelsware geführt. Sowohl die kritischen als auch die unkritischen Heilkräuterbücher unserer Zeit lassen den Guten Heinrich gänzlich beiseite. Anzumerken bleibt, dass nach HEGI (1989) in der Pflanze Saponine und Histamine enthalten sind. KOTSCHTSCHEDJEV (1990) unterstreicht das Image des Gesunden mit dem Hinweis, dass derartiges Wildgemüse reich an Provitamin A, Calcium und Eisen sei.

Die frühere officinelle Nutzung war offenbar mit der Verwendung in der Küche in Einklang zu bringen. Ähnlich verhält es sich ja zum Beispiel mit Thymian, Majoran, Liebstöckel oder Melisse. Der Kategorie "Nutzpflanzen" wird der Gute Heinrich bei uns allerdings nicht zugeschlagen, vielmehr spiegelt sich in der Literatur eher der Charakter als Wild- bzw. Ruderalpflanze, die unter besonderen Bedingungen als Nahrungsersatz dienen kann. Vergleiche den Buchtitel von GMELIN (1818). Auch in der Bauerngartenliteratur suchen wir den Guten Heinrich vergebens. In England dagegen wird die Pflanze offenbar von vornherein als "pot herb" aufgefasst (THE OXFORD DICTIONARY 1989).

Fassen wir die Angaben über die Art der Nutzung als Nahrungsmittel zusammen, so halten sich zehn Autoren an die Standardformel, wo-

<sup>19</sup> Freie und Hansestadt Hamburg (Hrsg.): Rote Liste und Florenliste. Naturschutz und Landschaftspflege in Hamburg, Schriftenreihe der Umweltbehörde, H. 48 / 1998.



nach die "jungen Triebe bzw. Wurzelsprossen zu verwenden sind wie Spargel und die Blätter wie Spinat". Drei Autoren begnügen sich mit der Angabe "Gemüse" oder "eßbares Kraut". Zwei Autoren nennen zusätzlich eine Verwendung für Suppen, einer auch für Salat.

In zwei Fällen werden auch die "Blumenähren" ins Eßbare einbezogen (WREDOW (1811), RITTER (1816)). Der Engländer BRYANT (1783, deutsch 1785/86) schlägt eine Verfeinerung vor, nämlich die Blätter im Frühling mit Fleischbrühe oder Wasser zu kochen und in Butter zu schmoren. Es sei eine gesunde Speise zur Beförderung des offenen Lebens. Bei REUSS (1787) ist übrigens eine Textübernahme von BRYANT (1785/86) zu beobachten, wonach der Gute Heinrich in England in solchem Ansehen stände, dass er die nächste Stelle hinter dem Spinat einnehme. Eine solche Position wurde dem Guten Heinrich in Deutschland nicht eingeräumt. Er "wird jetzt bei den mehrern bessern Gemüspflanzen wenig in Gärten gezogen. Wem die Gewohnheit ihn angenehm gemacht hat, der sucht ihn im wilden Zustand auf und genießt seine Blätter als Spinat und seine Wurzelsprossen als Spargel" schrieb KRAUSE (1831). Ebenso dämpft MARTENS (1865) die Erwartungen: "Ehemals in Gärten gezogen im Frühling zur Aushilfe als Nahrung bemüht, bis bessere Gemüse kamen". Bei SCHLECHTENDAL (1882) heißt es: "in Mißerntejahren als Gemüse benutzt, selbst auch in guten Jahrgängen, wegen ihrer zeitigen Entwicklung". Und abschließend konstatierte FISCHER-BENZON (1894): "gegessen wird er in Norddeutschland nicht mehr." Aus unserem Überblick geht nicht hervor, ob ein früherer Anbau nur vermutet wird oder auf Sachkenntnis zurückgeht. Es ergibt sich jedenfalls kein stichhaltiger Nachweis, dass der Gute Heinrich in Deutschland je gezogen worden wäre.

### Erklärung des Namens

Der deutsche Name ist alt und schon 1532 bei BRUNFELS und 1534 bei BOCK belegt. MARZELL (1937) führt den Namensbestandteil "Guter" auf die Verwendung der Pflanze als Heilmittel zurück. Der andere Namensbestandteil "Heinz" könnte (nach GRIMM: Mythologie (4) 10/5) auf Vorstellungen über Elben und Kobolde beruhen, die oft Heinz oder Heinrich genannt wurden. Wie immer ist die Zahl der volkstümlichen Namen Legion und verwirrt auch durch Verwechslung mit anderen Gänsefußarten und Melden. Neben dem "Guten" Heinrich gibt es

auch Varianten, wie Roter, Stolzer, Eiserner, Böser, Sanfter oder Stinkender Heinrich. Gerade der letztgenannte Name gilt selbstverständlich nicht dem *Chenopodium bonus-henricus*, denn dieser ist geruchlos, im Gegensatz etwa zu *Chenopodium vulvaria*.

Den Namen Guter Heinrich gibt es entsprechend auch im Französischen und im Italienischen. Eine Steigerung zum Good King Henry erfuhr er in England, wo auch die Bezeichnungen Allgood, Mercury oder English mercurie gebräuchlich sind.

### Kulturbeschreibung

Nach STEIN (1989) aussäen zwischen Ende März und Mai, aber auch im September/Oktober möglich; empfehlenswert auf Saatbeet oder Pikierkiste. Aussaat im Abstand von 50 x 50 oder 40 x 60 cm. Verträgt hohe Stickstoffgaben; 2 - 3 Gaben von 50 g Volldünger je Quadratmeter oder Stallmistgaben im Herbst fördern die Entwicklung. Die Pflanze vermehrt sich auch leicht durch Selbstaussaat. Allerdings: nach einiger Zeit, wie der Spinat, mit sich selbst unverträglich.

### Rezept-Tipps

Ebenfalls nach STEIN (1989) im zeitigen Frühjahr bis zum Blühbeginn ernten. 1 kg Blätter waschen und verlesen. 5 Sardellenfilets und 2 Knoblauchzehen, feingehackt in Öl erhitzen und kurz anbraten. Anschließend die Blätter und 1/4 Liter Fleischbrühe dazugeben und das Ganze bei kleiner Hitze 15 Minuten lang dünsten, mehrfach umrühren und mit Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Passt zu allen Fleischgerichten.

Bei der Verwendung wie Spargel häufelt man die Triebe im Frühjahr etwas an, damit sie lang werden und zart bleiben. Sie werden geschält, in Wasser gekocht und mit Butter übergossen.

Guten Appetit!

### Literatur

Der Verfasser konnte sich weitgehend auf eine umfängliche Literaturrecherche von Andreas Emmerling-Skala stützen und schuldet ihm besonderen Dank.

ANTZ, CARL CAESAR: Flora von Düsseldorf, Düsseldorf 1816

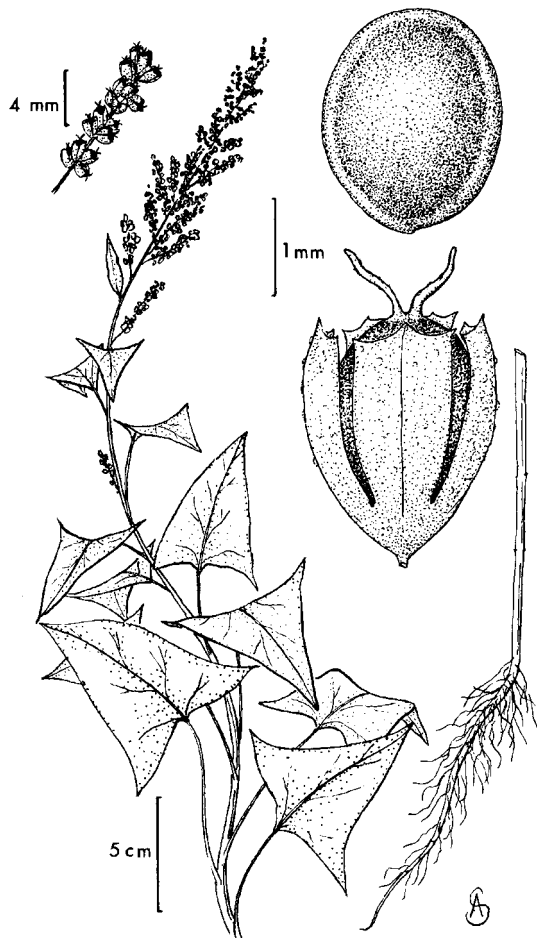
BARTSCH, KARL: Sagen, Märchen und Gebräuche in Mecklenburg, 2 Bde., Wien 1880



- BOCK, HIERONYMUS: Kreutterbuch, Straßburg 1577, Neudruck München 1964
- BECKHAUS, KONRAD: Flora von Westphalen, hrsg. von L.A.W. Hasse, Münster 1893
- BRYANT, KARL (CHARLES): Verzeichnis der zur Nahrung dienenden ... Pflanzen, aus dem Englischen, Leipzig 1783
- BUCHENAU, FRANZ: Flora von Bremen und Oldenburg, Leipzig 1901
- DIETRICH, ALBERT: Flora der Gegend um Berlin ... Mittelmark, Berlin 1824
- CHAMISSO, ADALBERT VON: Illustriertes Heil- Gift und Nutzpflanzenbuch, (Berlin) 1827, Neudruck hrsg. v. RUTH SCHNEEBELI-GRAF, Berlin 1987
- FISCHER, FELICIAN: Flora Mettenensis, Landshut 1883-85
- FISCHER-BENZON, RICHARD VON: Altdeutsche Gartenflora, Kiel u.a. 1894, Neudruck Vaduz 1988
- FUCHS, LEONHARD: New Kreüterbuch..., Frankfurt 1543, Neudruck München 1964
- GÄRTNER, PHILIPP GOTTFRIED u.a.: Oekonomisch-technische Flora der Wetterau, Frankfurt a.M. 1799-1801
- GMELIN, CARL CHRISTIAN: Nothülfe gegen Mangel aus Mißwachs, oder Beschreibung wie Pflanzen, welche bei Mangel ... als ... gesunde Nahrung für Mensch und Tier genutzt werden können, Karlsruhe 1818
- HAEUPLER, HENNING - SCHÖNFELDER, PETER: Atlas der Farn- und Blütenpflanzen der Bundesrepublik Deutschland, Stuttgart 1988
- HAMPE, ERNST: Flora Hercynica oder Aufzaehlung der im Harzgebiete wildwachsender Gefäßpflanzen, Halle 1873
- HEGI, GUSTAV: Illustrierte Flora von Mitteleuropa, Bd. III, Berlin u. Hamburg 1979
- HOPPE, TOBIAS CONRAD: Enumeratio... Beschreibung der eßbaren Kräuter... , Gera 1772
- HOPPE, HEINZ A.: Taschenbuch der Drogenkunde, Berlin u.a. 1981
- HÜBENER, J.W.P.: Flora der Umgegend von Hamburg, Hamburg 1846
- JUNGE, P.: Schul- und Exkursionsflora von Hamburg / Altona / Harburg, Hamburg 1909
- KOTSCHTSCHEDEJEV, A.: Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung, 2. Aufl., Leipzig 1990
- KOELLE, JOHANN LUDWIG CHRISTIAN u.a.: Flora des Fürstentums Bayreuth... , Bayreuth 1798
- KRAUSE, JOHANN WILHELM: Theoretisch-praktisch ökonomische Botanik, Leipzig 1831
- LONICER, ADAM - UFFENBACH, PETER (Bearb.): Kreutterbuch Frankfurt 1679, Neudruck Köln 1962
- LOREY u.a.: Flora von Weimar und seiner Umgebung, Apolda 1851
- MARTENS, GEORG VON u.a.: Flora von Württemberg und Hohenzollern, Tübingen 1865
- MARZELL, HEINRICH: Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen, 1. Bd., Leipzig 1943
- MATTHIOLUS, PETRUS ANDREAS: Kreuterbuch desz hochgelehrten ... , Frankfurt a.M. 1626, Neudruck Grünwald 1982
- MEYER, G.F.W. : Flora Hanoverana Excursoria, Göttingen 1849
- NÖLDEKE, C. : Flora des Fürstentums Lüneburg, des Herzogtums Lauenburg und der freien Stadt Hamburg, Celle 1890
- PICKERING, CHARLES: Chronological history of plants..., Boston 1879
- REUSS, CHRISTIAN: Physicalisch-medizinische Untersuchungen der unterschiedlichen SalatGewächse..., Frankfurt a. M. 1787
- RITTER, CHRISTIAN WILHELM JONATHAN: Versuch einer Beschreibung der in den Herzogthümern Schleswig und Holstein ... Hamburg und Lübeck ... wildwachsenden Pflanzen... , Tondern u. Flensburg 1816
- ROTHMALER, WERNER u.a.: Exkursionsflora... , Kritischer Band, Berlin 1976
- SCHÄFER, MATTHIAS: Trierische Flora ... der im Regierungsbezirk Trier wildwachsenden Pflanzen, Trier 1826/29
- SCHLECHTENDAL, D.F.L. von u.a. : Flora von Deutschland, 5. Aufl., 9. Bd., Gera-Untermhaus 1882
- STEIN, SIEGFRIED: Gemüse aus Großmutter's Garten, München 1985
- WHISTLING, CHRISTIAN GOTTFRIED: Ökonomische Pflanzenkunde für Land- und Hauswirthe Leipzig 1805/06
- WREDOW, JOHANN CHRISTIAN LUDWIG: Oeconomisch-Technische Flora Mecklenburgs Lüneburg 1811/12
- ZÜCKER, JOHANN FRIEDRICH: Materia Alimentaria in genera, Berlin 1769

Walter Gröll  
Mozartstraße 7  
21423 Winsen





Vitamin-C-Gehalt in mg/100g verzehrbare Frischmasse (Mittelwert)

Wildgemüse		Kulturgemüse	
Guter Heinrich	184	Porree	30
Große Brennessel	333	Spinat	52
Franzosenkraut	125	Broccoli	114
Gänsefingerkraut	402	Rotkohl	50

Neben Vitamin C enthält der Gute Heinrich auch Vitamin A.

Hervorzuheben ist weiterhin der hohe Mineralstoffgehalt (mg/100 verzehrbare Frischmasse):

Kalium	730
Calcium	110
Phosphor	95
Magnesium	66
Eisen	3,5

Der Wassergehalt ist mit 81,7 g/100g verzehrbare FM relativ gering, dafür sind qualitativ hochwertige Proteine enthalten, 40% der Blatt-Trockensubstanz sind Rohprotein.

Darüber hinaus wurden Saponine festgestellt, die zu den biogenen, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen gezählt werden.

In einer Untersuchung zum Ballaststoffgehalt von Wildgemüse wurde herausgefunden, dass dieser im Jahresverlauf schwankt. In den beiden Untersuchungsjahren bewegte er sich 1984 zwischen 2,31 und 4,20 g/100g FS und 1985 zwischen 2,24 und 4,33 g/100g FS. Die höchsten Gehalte liegen in den Monaten Juli bis September, sie gehen zum Ende der Vegetationsperiode zurück. Der große Unterschied zwischen Juni und Juli wird mit einem intensiven Streckungswachstum erklärt. Auch Ballaststoffe gehören zu den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Die Redaktion hat zum gleichen Thema - Guter Heinrich - noch einen zweiten Beitrag, von KATRIN WULFF, erhalten, aus dem folgende Abschnitte ergänzend abgedruckt werden:

### Ernährungsphysiologische Bedeutung und Inhaltsstoffe, Verwendung, Wirtschaftliche Bedeutung, Anbau, Ernte und Nachernte

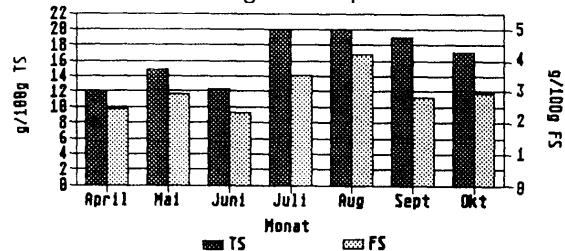
Katrin Wulff

#### Ernährungsphysiologische Bedeutung und Inhaltsstoffe

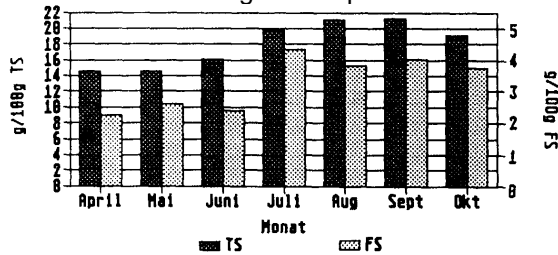
Fast alle Chenopodiaceae enthalten Betalaine, eine Gruppe glycosidischer, rotvioletter oder gelber (Betaxanthine) Pflanzenfarbstoffe.

Aber der Gute Heinrich ist auch reich an vielen weiteren, für die Ernährung wertvollen Stoffen. Wie viele andere Wildgemüse enthält er im Vergleich zu den meisten Kulturgemüsen sehr viel Vitamin C. Mit 150 bis 230 mg/100 g verzehrbare Frischmasse erreicht er einen rund dreimal höheren Vitamin C-Wert als z. B. Spinat (52 mg/ 100 g).

Die Entwicklung des Ballaststoffgehaltes der Blätter von *Chenopodium bonus-henricus* im Verlauf der Vegetationsperiode 1984



Die Entwicklung des Ballaststoffgehaltes der Blätter von *Chenopodium bonus-henricus* im Verlauf der Vegetationsperiode 1985



Nachteilig ist der hohe Oxalsäuregehalt zu bewerten, da Oxalsäure Mineralstoffe inaktiviert und Calcium aus dem Körper bzw. Nahrung entzieht. Der Oxalsäuregehalt nimmt im Jahr zu und hebt so die positive Eigenschaften des zunehmenden Ballaststoffgehaltes und des Calciumgehaltes wieder auf. Der Gute Heinrich besitzt auch die Neigung Nitrat anzureichern, so dass ein hoher Nitratgehalt je nach Standort und Versorgung zu erwarten ist.

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe galt der Gute Heinrich früher als officinell (Heilkraut). Die Saponine zeigen eine entzündungshemmende und reinigende Wirkung. Die Blätter sind ein natürliches Antiseptikum, aus ihnen stellte man einfache Wundpflaster her, die auch gegen Hautkrankheiten halfen. Einer Teezubereitung aus den Blättern schrieb man blutreinigende und abführende Wirkung zu. Die Blüten wurden in fiebersenkenden Tee gemischt. Die Wurzel sollte gegen Bronchitis helfen und die Samen wurden gegen Durchfallerkrankungen eingesetzt.

### Verwendung

Der Gute Heinrich ist Gemüse und Getreide zugleich. Jedweder Bestandteil kann auf unterschiedliche Weise genutzt werden. Er ist ein ideales Frühgemüse, wie schon 1865 in der "Flora von Württemberg und Hohenzollern" bemerkt wurde: "...ehemals im Frühling zur Aushilfe als Nahrung benützt, bis bessere Gemüse kamen..."

1. Triebe	– besonders in England werden die jungen, gebleichten Triebe als Spargelersatz noch vor Beginn der eigentlichen Spargelsaison gegessen (Lincolnshire Asparagus)
2. Blätter	– die jungen Blätter bieten mit ihrem herben, kräftigen Aroma eine Bereicherung in Salaten – Zubereitung als Wildspinat – Füllung in Quiches – in Suppen (in der Schweiz Zutat der Hirtensuppe) – in Nizza grüne Gnocchi – ältere Blätter werden bitterer und sollten aufgrund der Oxalsäure nicht in größeren Mengen verzehrt werden
3. Blüten	– Blütenknospen ausgebacken
4. Samen	– fallen in großer Zahl an, geröstet, gemahlen und dann zu anderen Mehlen gemischt in Brot – gekocht als Grütze
5. Wurzel	– wie schon beschrieben in der Heilkunde

Etwa 30 Pflanzen sind ausreichend, um 4 Personen ausreichend zu versorgen.

Neben der menschlichen Ernährung diente der Gute Heinrich früher als Beigabe für das Schweinefutter (hoher Proteinanteil). In der Tierheilkunde sollte die "gepulverte Wurzel ein gutes Mittel wider den Husten bei Schafen" (Wredow 1811) und auch bei Pferden Gebrauch finden.

### Wirtschaftliche Bedeutung

Ein erwerbsmäßiger Anbau scheint nicht stattzufinden. Für Produktion und Absatz existieren keine Zahlen und der Gute Heinrich wird nicht in Statistiken erfasst.

Besonders die Engländer bauten ihn jedoch zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch häufig an.

Heute wächst er überwiegend in Haus- und Kleingärten und wird für Waldgärten (R. HART) oder für Selbstversorger empfohlen.

Das zunehmende Interesse an alten Pflanzen und Gemüsen (historische Rosen, Teltower Rübchen), an Kräutern und ökologischer Gartengestaltung (Öko- und Nostalgiewelle) veranlasst immer mehr ökologische oder spezialisierte Saatguthändler, auch den Guten Heinrich anzubieten. Damit verhalfen sie ihm wieder zu mehr Verbreitung.

Der Saatguthändler Blauetikett-Bornträger teilte auf Anfrage mit, dass die Nachfrage in den letzten 2 bis 3 Jahren zugenommen hat. Wäh-



rend vorher nur Kenner das Saatgut bestellten, ist jetzt ein breiteres Interesse erkennbar. In diesen beiden Jahren wurden etwa 2 bis 3 kg/Jahr verkauft. Nach Auskunft der Geschäftsführerin hätte es weitaus mehr sein können, doch die Saatgutgewinnung dieses kleinen Betriebes ist begrenzt. Der Preis für 10 g Saatgut liegt bei 9,50 DM (Blauetikett-Bornträger).

### **Anbau**

Der Anbau erfolgt im Freiland, Gewächshausanbau ist bedeutungslos.

### **Boden**

Der Boden sollte auf jeden Fall nährstoffreich sein. Am besten eignen sich humose, mittelschwere, sandige Lehmböden. Auf einen guten Wasserabzug ist zu achten, denn besonders in der Jugendphase ist der Gute Heinrich empfindlich gegen Staunässe.

Salzböden werden toleriert!

Die Pflanzstelle sollte sonnig bis halbschattig liegen.

### **Fruchtfolge**

Die Art sollte nicht in Mischkultur mit anderen *Chenopodiaceae* angebaut werden und diese auch nicht als Vorfrucht haben. Der Gute Heinrich ist mit sich selbst unverträglich. Diese Tatsache stellt aber kein Problem dar, denn bei Erneuerung der Pflanzen nach 3 bis 5 Jahren kann zugleich ein Flächenwechsel erfolgen.

### **Düngung**

Der Boden ist mit Kompost aufzuwerten, Stallmistgaben im Herbst haben ebenfalls eine positive Wirkung auf das Wachstum. Wie bei Spinat gibt man Mineraldünger in 2 bis 3 Kopfdüngergaben von 50 g Volldünger/m<sup>2</sup> während der Vegetationsperiode.

### **Vermehrung und Anbau**

- Generative Vermehrung

Sowohl Direktaussaat als auch Jungpflanzenanzucht sind möglich.

Jungpflanzenanzucht: Die Aussaat erfolgt im Frühjahr von März bis Mai oder auch im Herbst im September bis Oktober. Die Samen werden mit 1-2facher Stärke Erde bedeckt. Sie keimen bei etwa 20° C. Vor der Aussaat sollte man die Keimfähigkeit überprüfen. Sie kann sehr niedrig sein, so betrug sie 1904 bei Handelssaatgut nur 20%.

Entweder wird dünn ausgesät und später vereinzelt oder die Aussaat erfolgt per Einzelkornablage. Ausgesät wird in Töpfe, Saatbeete oder Kisten. Die kräftigen Jungpflanzen werden

in einem Reihenabstand von 40-60 cm und in der Reihe 20-35 cm ausgepflanzt.

Direktaussaat: Auch hier sind Einzelkornablage oder aussäen und verziehen möglich. Die Pflanze sät sich gerne selbst aus. Dies sollte man beachten, wenn nicht überall Guter Heinrich sprießen soll und Samen nicht für Küche oder Vermehrung gedacht sind.

- Vegetative Vermehrung

Als Staude können ältere Pflanzen auch geteilt werden.

Da der Gute Heinrich eine Vielzahl von Samen produziert, ist die vegetative Vermehrung unökonomisch. Teilung und Jungpflanzenanzucht werden nur in Kleingärten durchgeführt.

### **Sorten**

Anfang des 17. Jahrhunderts kannte man je eine Sorte mit roten und weißen Schößlingen.

### **Kulturmaßnahmen**

Bodenlockerung (Pfahlwurzel), Unkrautbekämpfung und Beregnung bei Trockenheit sind die vornehmlichen Pflegearbeiten. In einem tiefgelockerten Beet bringt die Pflanze lange Ertrag. Eine Mulchschicht fördert das Wachstum und sorgt bei Bedeckung der Pflanze mit Stroh und Laub im Spätherbst für einen frühen Austrieb. Den gleichen Effekt haben Vlies- und Folienabdeckungen. Für die Gewinnung der jungen Triebe als Spargelersatz wird die Erde angehäufelt (ca. 15-20 cm hoch).

### **Krankheiten und Schädlinge**

Deren Auftreten ist kaum festzustellen. *Chenopodium bonus-henricus* entspricht seiner Bezeichnung als Starker Heinrich und ist sehr robust. Vermutlich trägt auch sein nicht allzu häufiges Vorkommen dazu bei, dass kaum Schäden auftreten. Krankheiten und Schädlinge, die vom Spinat bekannt sind, könnten evtl. auch den Guten Heinrich befallen.

### **Ernte und Nachernte**

Die Blätter werden üblicherweise ab März einzeln, per Hand abgepflückt. Schösslinge erntet man bei einer Länge von 12-15 cm ab Anfang April. Im 1. Jahr sollten nur sehr wenige Schösslinge geerntet werden, um eine Schwächung der jungen Pflanzen zu vermeiden. Höchste Erträge sind dann ab dem 2. Jahr zu erwarten. Blütenknospen und Samen entstehen ebenfalls ab dem 2. Jahr. Bei guter Pflege und Kulturführung kann man die Pflanzen bis zu 6 Jahren beernten, bevor sie erneuert werden müssen.





### Lagerung

Eine Lagerung ist kaum möglich, die Blätter welken sehr schnell. Wenn eine Lagerung nötig ist, sollte sie bei Temperaturen zwischen 0-1° C und einer relativen Luftfeuchte von 90-95% erfolgen. Unter diesen Bedingungen bleibt das Erntegut 5-7 Tage in guter Verfassung. (Ich vermute jedoch, dass bei den heute bestehenden Lagerverfahren eine Lagerung nicht mehr so problematisch ist.)

### Literatur:

HART, ROBERT: Die Wald-Gärtnerei, Darmstadt (PiKS & pala-Verlag) 1994

PENDZIWIAT, BRIGITTE: Der Ballaststoffgehalt im Wildgemüse, Diss. Bonn 1989

PHILLIPS, ROGER - RIX, MARTYN: Gemüse in Garten und Natur, München (Droemer Knauer) 1994, 271 S.

VOGEL, GEORG: Handbuch des speziellen Gemüsebaues, Stuttgart (Ulmer) 1996, 1127 S.

Katrin Wulff  
Schweriner Straße 43  
15757 Berlin

