|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ein Bild, das Pflanze, draußen, Feld, Landpflanze enthält.  KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein.https://upload.wikimedia.org/wikipedia/  commons/e/ed/Spitzwegerich\_%28  Plantago\_lanceolata%29.jpg | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Spitzwegerich**  Plantago lanceolata | **Standort**: Wiesen, Weiden Wegränder, Lehmboden, Nährstoffanzeiger  **Inhaltstoffe**: Vit C, B, äth Öle, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Kalium, Kieselsäure, Zink, Zirkon, Schleimstoffe, Glycosid Aucubin | | **Ernte** | **Geschmack/**  **Aroma** | **Verarbeitung** | | **Wurzel** |  | Pfahlwurzel | August- Oktober | Leicht herb | Salat, Gemüse | | **Stängel** |  | 5-7 furchig, blattlos |  |  |  | | **Blätter** |  | Grundständige Rosette | Ganze Sommer,  junge Blätter aus der Mitte der Rosette | Nussig, leicht herb, würzig,  nach 20 Min Garzeit champignonartig | Klein geschnitten zu Gemüse, Spinat, Salat, Quark, Brotbelag, Eier- u. Mehlspeisen,  Tee | |  | 10- 20cm, lanzettlich, schmal, 5-7 parallel Nerven tief gerippt, ganzrandig mit kleinen Spitzen | | **Blüte** |  | Blütenähre,eiförmig, walzig, 1- 4cm | Mai - Juli | Nach 20 Min Garzeit champignonartig | Noch weiche junge Blütenstände zum Knabbern oder in Butter gebraten, in Essig einlegen= falsche Kapern | |  | Staubblätter weit herausragende blassgelb, 4 zipfelige Blütenblätter, bräunlich | | **Frucht/**  **Samen** |  | Kapseln |  | Nussig | Noch weiche junge Samenstände zum Knabbern,  reife Samen = einheimischer Flohsamen | |