

Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*)

Familie: Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*)
Wildgemüse - Stickstoffzeiger - Windbestäubung



Abbildung: Thomé

Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird bis zu 80 cm hoch. Die Stängel sind bogig aufsteigend, kantig und wenig verzweigt. Die Blätter sind sehr groß, dreieckig bis spießförmig, fast ganzrandig und lang gestielt. Die kleinen grünlichen Blüten in endständigen Rispen, die nur an der Basis beblättert sind. Die Blütenhülle ist 3-5-zipfelig, die Zipfel sind an der Basis miteinander verwachsen. Die 5 Staubblätter sind am Grund frei und nur selten sind alle in einer Blüte ausgebildet.

Die ganze Pflanze und junge Blätter sehen zunächst weiß bestäubt aus.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: Juni bis Oktober.

Standort: Wege, Schuttplätze; Viehweiden; stickstoffreiche Böden.

Vorkommen: verbreitet; in den Alpen bis ca. 2200 m.

Verwendung: Der Gute Heinrich gilt als Gemüsepflanze und zwar als Wilder Spinat. Die jungen Blätter und Sprosse werden vor der Blüte geerntet und für Spinatgemüse und Kräutersuppen verwendet. Junge Triebe werden auch wie Spargel gegessen.

Bemerkungen: In England ist die Pflanze als Spargelsalat bekannt. Die Triebe werden dabei im Dunklen gezogen.