

Das Hirtentäschelkraut *Capsella bursa-pastori*

Kaum ist der Schnee geschmolzen, zeigt dieses zierliche Kreuzblütengewächs, das dem Großteil der Feld- und Gartenbesitzer wohl bekannt sein dürfte, seine flaumig behaarten, am Boden anliegenden Blattrosetten. Diese ähneln zwar nicht in der Größe, wohl aber in der Form den Löwenzahnblättern. Im Unterschied zu Löwenzähnen haben die Stängel und Blattadern jedoch keinen Milchsaft und schmecken eher scharf, rettichartig und weniger bitter als Löwenzahn. Für Verwendungen in der Wildkräuterküche sind sie daher hervorragend geeignet.

Die ersten Blüten mit 4 weißlichen Kronblättern können bereits im März erscheinen. Bis spät in den November hinein können sich an der Spitze der Hauptachse immer wieder neue Blüten bilden und in der Folge sorgen die namensgebenden Samentäschchen mit ca. 60.000 Samen pro Pflanze dafür, dass es im nächsten Frühjahr auf allen gut gedüngten, sonnigen Äckern, Gärten und Brachflächen genug neue Pflänzchen gibt.

Das Hirtentäschel ist eine der Pflanzen, bei denen Blüten und Fruchtstände in allen Stadien gleichzeitig am selben Stängel anzutreffen sind. Außerdem ist es eine zwittrige Pflanze, und so mit Befruchtungspartnern wohl versorgt.

Vorkommen: Ursprünglich kam das Hirtentäschel in ganz Europa vor. Es hat sich inzwischen ebenfalls der Globalisierung angeschlossen und ist durch vielfältige Samenverschleppung mittlerweile beinahe weltweit anzutreffen.



foto brigitte ablinger

Als Heilpflanze war das Hirtentäschel schon den alten Griechen wohlbekannt, die über die wesentlichen Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten des Pflänzchens Bescheid wussten. Auch die europäischen Ärzte, wie *Lonicerus*, empfahlen das Hirtentäschel hauptsächlich wegen seiner zusammenziehenden und blutstillenden Eigenschaften.

Die Kommission E des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinresort (BfAuM) in Deutschland, die mit modernen Mitteln, aktuellen Erkenntnissen und anerkannten Wissenschaftlern über die Heilpflanzen quasi offiziell urteilt, hat befunden, dass das Hirtentäschel sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet, bei Nasenbluten, blutenden Hautverletzungen und verlängerten bzw. starken Regelblutungen und Hämorrhoiden nützlich sein kann. Seine Wirkung beruht hauptsächlich auf zusammenziehenden Eigenschaften, was die besondere Beliebtheit in der Wundbehandlung und in der Frauenheilkunde zur Folge hat. Allerdings ist das Hirtentäschel durch die schwankenden Wirkstoffmengen nicht zu den sehr prominenten Heilkräutern zu zählen.

Anwendungen

Hirtentäschel kann als ganzes frisches Kraut bei Umschlägen, Tee oder Tinktur verwendet werden. Als heilkundliche Anwendungen kommen Tee, sowohl innerlich als auch äußerlich, ebenso Waschungen und Auflagen in Frage, wobei Nebenwirkungen in der Regel nicht zu erwarten sind.

Besonderheiten

Unter den Inhaltsstoffen, die das Hirtentäschel zum Heilkraut machen, ist einer besonders zu erwähnen, nämlich der des wichtigen Hormons **Oxytocin**. Dieser ebenso als „Kuschelhormon“ bekannte Wirkstoff ist besonders vor und nach

der Geburt wirksam, spielt aber auch im täglichen Leben eine wichtige Rolle im Verhalten von Mutter und Kind, zwischen Geschlechtspartnern und im allgemeinen Sozialleben.

In der Küche bietet sich das Hirtentäschel zu vielseitiger Verwendung an. Zum Verzehr sind sowohl die Wurzeln als auch die oberirdischen Teile geeignet, wobei die jungen Blätter und die Blütenstände mit einem delikaten, rettichartigen Geschmack auffallen, die Samentäschchen hingegen nussartig schmecken. Der frische, rettichartige Geschmack legt nahe, dass es eine hervorragende Ergänzung zu Salaten sein kann. Auch als Wildgemüse oder Spinat kann es unsere Gerichte bereichern. Die blühenden Spitzen der Stängel können als Dekoration und geschmackvolle Beigaben zu verschiedenen Speisen verwendet werden.

Die Wurzel mit ihrem ingwerartigen Geschmack kann gereinigt, getrocknet und pulverisiert als Gewürz verwendet werden. Ganz besonders erwähnen möchte ich die dreieckigen Samentäschchen mit ihrem feinen nussigen Aroma. In dunkle Schokolade getaucht oder mit Brandteig gebacken ergeben sie ein extravagantes Dessert, das uns die restlose Bewunderung der Gäste sicherstellt.

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine, Mineralstoffe

Quellen

- Adamus Lonicerus, Kräuterbuch 1679
- Ursel Bühring, Praxislehrbuch der modernen Heilkräuterkunde
- Wikipedia, die freie Enzyklopädie

Erwin Legenstein el@elikai.at www.elikai.at