

Ackerhellerkraut - *Thlaspi arvenese*

auch Acker-Täschelkraut, Acker-Pfennigkraut oder Hellerkraut genannt.

Vorkommen: in Europa auf Äcker und an Wegrändern

Pflanzenbeschreibung: Der kleine Bruder des Hirtentäschels stellt sich vor. Das Hellerkraut ist ein Kreuzblütler und gehört in eine andere Familie, ähnelt dem Hirtentäschel aber. Erst wächst im Frühjahr aus dem Boden eine Rosette mit gezackten Blättern. Die Blätter sind wechselständig am Stängel angeordnet und unterteilt. Dann treiben dünne Stängel mit kleinen weißen Blüten aus. Daraus entwickeln sich später die Samenschoten, weil sie wie Münzen aussehen, wurde die Pflanze „Heller“ (altes Zahlungsmittel) genannt.



Blütezeit: April bis Juni

Sammeln: Schärfliche Wurzeln im Frühjahr, solange sie noch zart sind (als Wurzelgemüse)

Blätter schmecken bitterlich-senfig von April-Juni, dann als Gemüse dämpfen, in Salate schneiden

Knospige Blütenstängel als Würzbeigabe zu Salz, als senfartige Paste oder die Knospen kapernartig einlegen

Blüten als würzige Dekoration

Aus Samen wird ein herbes Speiseöl durch Schroten u. Auspressen oder getrocknet als Senfpulver

Inhaltsstoffe: Sehr reich an Proteinen (über 50 % der Trockenmasse), enthält fettes Senföl, Bitterstoffe, Glucosinolate, Vitamin C und Magnesium.

Wirkung und Anwendung:

Der Ackerheller ist ein altes Heilkraut, das vor allem bei Augenerkrankungen empfohlen wurde. Heutzutage wird davor gewarnt, da der Saft die Bindehaut reizt. Er enthält antibakterielle Stoffe, die sehr gut bei frischen Insektenbissen und Stichen hilft. Auch bei **Zeckenbiss** oder **kleineren Verletzungen** wird er empfohlen. Durch die antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung wird es als Tee oder Tinktur bei **Harnwegsentzündungen, Menstruationsschmerzen, Leberschmerzen** oder als schleimlösendes und schweißtreibendes Mittel bei **Grippe** verwendet. Äußerliche Anwendung bei **Hauterkrankungen** wie Akne, Furunkeln oder als Sitzbad bei Entzündungen des Unterleibs.

Da das Wildkraut außerdem reich an Eiweiß, Vitamin C und Magnesium ist, regt es den **Stoffwechsel** an und vertreibt Frühjahrsmüdigkeit.

Es gibt eine Verwandte: das Lauchhellerkraut (*Thlaspi alliaceum*), das stark nach Lauchzwiebeln riecht. Auch das Hellerkraut hat einen starken Duft, schmeckt hervorragend frisch im Salat oder im Gemüse. Das Hellerkraut ist noch weit verbreitet.

Homöopathische Arznei: *Thlaspi arvense* in D2 bei Harnerkrankungen.

Rezepte

Kräutersalz: zusammen mit anderen Wildkräutern kann es sehr gut eingesalzen werden, dazu werden die Samentäschchen zerkleinert und 4:1 in Salz gelegt. Luftdicht verschlossen ist es lange haltbar. Man kann es als Brotaufstrich, für Salatsossen oder statt Knoblauch verwenden.

Wildkräutersalat: Im frischen Wildkräutersalat schmeckt es sehr gut, die Blättchen sind richtig fleischig.

Historisches

Das Ackerhellerkraut zählt zu den bekanntesten historischen Pflanzen und es gibt sehr schöne Lithografien davon. Es liebt salzhaltigen Boden und wird an der fränkischen Saale als geschützte Pflanze gehütet (bei Euerdorf). Auch auf Streuobstwiesen ist es zu finden. Slow food wirbt dafür, das Hellerkraut in den Salat zu mischen. Wenn wir uns zurückbesinnen, wie viele Wildkräuter essbar sind und wie viele Vitalstoffe sie enthalten, werden wir in unseren Gärten immer weniger „Unkraut“ finden, sondern die Pflanzen zu schätzen wissen und in unsere tägliche Nahrung einbauen. Bereits in germanischen Siedlungen wurden Wildpflanzen und auch das Ackerhellerkraut täglich verzehrt, sie betrieben keinen Ackerbau und haben auch kein Gemüse angebaut. Giersch, Hirtentäschel, weißer Gänsefuß, Lauch, Bärlauch und Wildkresse wurden verzehrt. Man fand Reste der Samen bei Ausgrabungen unter alten Ackergeräten. Von den Germanen stammt auch der „angelsächsische Neunkräutersegen“, der ein Kräuterzauber und ein Heilsegen war und bei Krankheiten über dem Patienten gesprochen wurde. Daraus hat sich die europäische Kräuterheilkunde entwickelt.

Quellenangaben:

www.kräuterverzeichnis.de

general Books: Kreuzblütengewächse 2011 erschienen

www.historisches-unterfranken.de / www.wildfind.com

Steffen G. Fleischhauer, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen

Text: Barbara Wallochny im Mai 2014

Bilder: Heike Sauer

