

CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS

Guter Heinrich

Chénopode Bon-Henri

Die bis 80 cm hohe, ausdauernde Pflanze trägt spiessförmige Blätter, die mit kleinen, kugeligen Blasenhaaren bestückt sind. Diese fallen bei Berührung leicht ab und hinterlassen an den Fingern ein leicht klebrig-raues Gefühl. Das Fuchsschwanzgewächs bildet in einem langen, rispigen Blütenstand unscheinbare, windbestäubte Blüten. Die winzigen Nussfrüchte werden ebenfalls durch den Wind oder durch Tiere verbreitet.

Als vielseitig verwendbares Wildgemüse werden junge Blätter, wie diejenigen des nah verwandten Spinats (*Spinacia oleracea*), als Blattgemüse gegessen. Die frischen Sprossspitzen lassen sich wie Spargeln, die Blüten wie Brokkoli zubereiten. Selbst die zerstoßenen Wurzeln finden Verwendung, und zwar zur Herstellung von Süssigkeiten. Das natürliche Verbreitungsgebiet des Guten Heinrichs liegt in Europa. Er bevorzugt frische, stickstoffreiche Standorte. Ursprünglich war er in alpinen Lägerfluren beheimatet, gelangte aber als Kulturfolger auch in tiefere Lagen, wo er nun selten ist.

Cette plante vivace peut atteindre 80 cm de haut. Les feuilles en forme de flèches ont de petits poils glanduleux qui tombent facilement au toucher et laissent sur les doigts une sensation légèrement collante et rugueuse. Cette Amaranthacée forme une longue inflorescence paniculée. Ses fleurs discrètes sont pollinisées par le vent. Les minuscules graines, des akènes, sont aussi disséminés par le vent ou les animaux.

Les jeunes feuilles de ce légume sauvage polyvalent, comme celles des épinards étroitement apparentés (*Spinacia oleracea*), sont consommées comme légume-feuille, les pointes des pousses fraîches comme des asperges et les fleurs comme des brocolis. Même les racines pilées sont utilisées, pour en faire des sucreries. L'aire de répartition naturelle du chénopode Bon-Henri se situe en Europe. Il préfère les endroits frais et riches en azote. Originaire des reposoirs alpins brouillés, l'espèce est arrivée à basse altitude avec les cultures, où elle est désormais rare.

HERKUNFT Europa

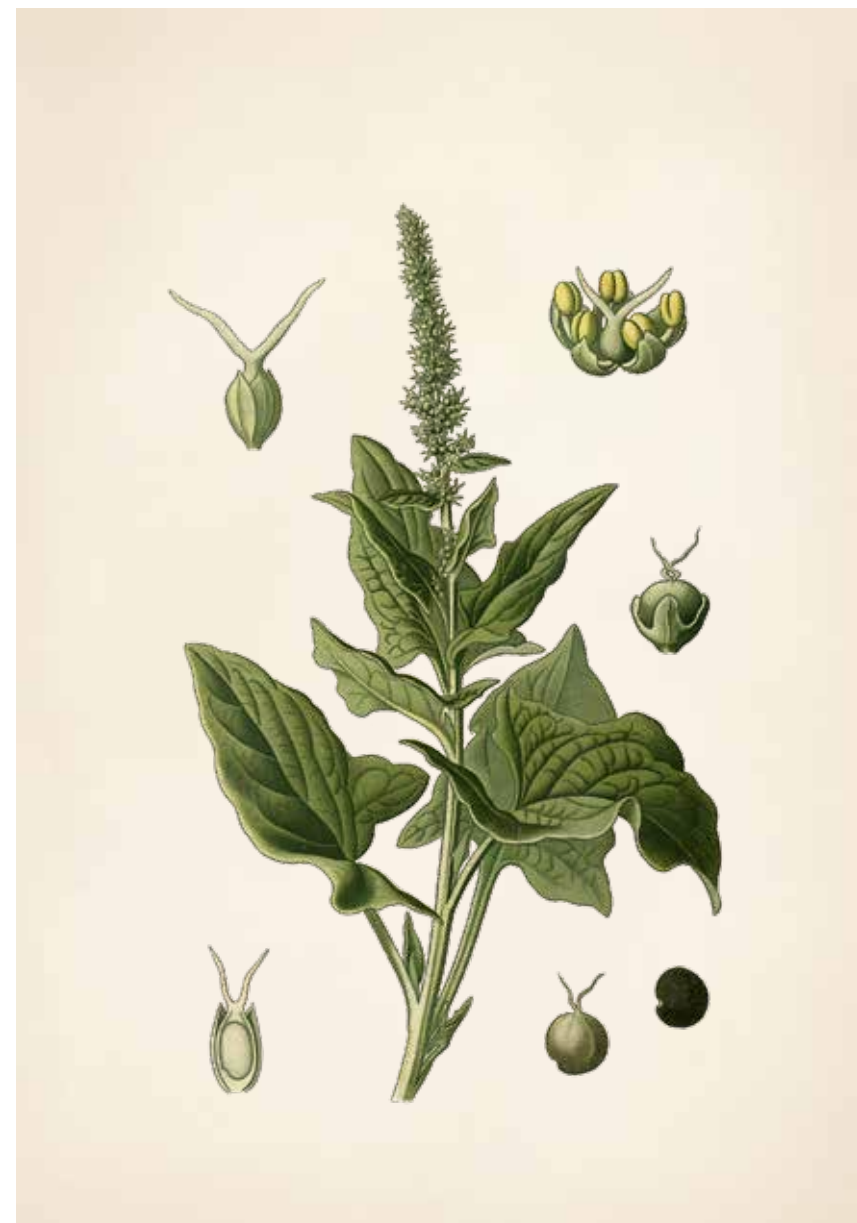
ORIGINE Europe



WÄCHST IN FOLGENDEN GÄRTEN

CROÎT DANS LES JARDINS SUIVANTS

Arosa | Basel | Bern | Champex-Lac | Davos |
Fribourg | Genève | Lausanne | Pont de Nant |
Porrentruy | Schynige Platte | Solothurn |
St. Gallen | Wädenswil | Zürich



AMARANTHACEAE

PFLANZENFAMILIE Fuchsschwanzgewächse

FAMILLE BOTANIQUE *Amaranthacées*