

Samen des gewöhnlichen Hohlzahns

Serie

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau

Im Herbst ist Erntezeit. In voller Pracht leuchten verschiedene Beeren und Fruchtstände. Einmachen, Einfrieren, Konfitüre herstellen und Trocknen sind die Arten, wie man sie für den Winter haltbar machen kann. Aber es gibt zu dieser Zeit nicht nur die Beeren und Fruchtstände. Es gibt auch Samen. Kleiner und unscheinbarer sind sie, aber nicht minder im Geschmack. Wer sie für sich entdeckt, will sie nicht mehr missen. Die Samen können in Gratins, Brote, Müesli und vieles mehr verarbeitet werden. Die Brennnessel stelle ich nicht mehr vor, von ihr hatten wir es im letzten Jahr. Auch auf die Engelwurz, deren Samen ebenfalls essbar sind, möchte ich nicht erneut eingehen. Dafür stelle ich heute den gewöhnlichen Hohlzahn vor, auch stechender Hohlzahn genannt. Sein botanischer Name lautet: *Galeopsis tetrahit* L. Ich kenne ihn seit längerem und weiss, dass er essbar ist.

Die Samen entdeckte ich aber erst letzten Herbst.

Der gewöhnliche Hohlzahn wächst gerne an nährstoffreichen Orten, Wald- und Wegränder mag er sehr. An den Astknoten ist er verdickt und hat stechende Borsten. Er kann bis zu 80 cm hoch werden und ist einjährig.

Seine Blätter und rosa Blüten können roh und gekocht gegessen werden. Nicht zu

viel davon, denn sie enthalten Saponine, ein seifenähnlicher Wirkstoff, der bei Überdosierung giftig ist. Dieser Wirkstoff ist es auch, der uns bei verschleimtem Husten hilft. Der Hohlzahn wird demnach als schleimlösendes Mittel genutzt.

Zurück zu den Samen: Sie sind «munzig» klein und ähneln optisch den Hanfsamen. In den verblühten Blütenständen sind sie haufenweise anzutreffen und können herausgeschüttelt werden. Im Geschmack sind sie mild und leicht nussig.

In einem Menü verarbeitet habe ich die Samen noch nie. Der Grund ist, dass die köstlichen Samen alle direkt von der Pflanze in meinen Mund wandern.

Lasst mindestens pro Pflanze einen Drittel stehen, denn die Vögel ernähren sich gerne davon.



Bild links: ©Ronald Mayrhofer, pflanzen-vielfalt.net
Bild unten: Jasmin Ursprung

