

# Löffelkraut

Lateinisch: *Cochleria officinalis*

Familie: Kreuzblütler



Löffelkraut



Das Löffelkraut ist ein einheimisches Gewächs der Küsten Nord- und Mitteleuropas auf salzhaltigen Böden, selten auch auf salzhaltigen Böden im Binnenland. Es ist eine alte Heilpflanze, die noch vor 300 Jahren häufiger in unseren Gärten zu finden war. Die wildlebenden Pflanzen stehen unter Naturschutz und dürfen nicht gesammelt werden, sie sind durch eine Zerstörung ihres Lebensraumes selten geworden.



Das Löffelkraut ist reich an Vitamin C, daher wurde es früher in große Fässer eingesalzen und auf größeren Schiffsreisen zur Vorbeugung von Skorbut an die Besatzung ausgegeben. Löffelkraut regt den Stoffwechsel, speziell Galle und Leber, und den Appetit an, reguliert die Verdauung und war daher bei lang andauernder Verstopfung ein gerne eingesetztes Mittel.



Hauptsächlich wurde Löffelkraut frisch als Zugabe zu Salaten und auf Butterbrot gereicht. Es werden nur die unteren löffelförmigen Blätter verwendet.



Im Garten benötigt das Löffelkraut einen feuchten Standort, zum Beispiel am Teichrand. Wird es ausgesät, dies ist zweimal im Jahr möglich (April/Mai, August/September), ist eine ausreichende Wasserversorgung von entscheidender Bedeutung. Löffelkraut ist zwei- bis mehrjährig, daher bietet sich der Teichrand als Standort an. Die Blätter können das ganze Jahr über geerntet werden



