

## **Die Engelwurz**

*Angelica archangelica / Angelica officinalis*

Die bis zu zwei Meter hohe, kraftvolle Pflanze breitet ihre engelsflügelartigen Äste bevorzugt an feuchten Wiesen, Bach- und Seeufern, Waldrändern sowie Böschungen aus. Sie liebt kühle, feuchte Luft und nährstoffreiche, humose Lehmböden oder tonige Untergründe.

Als Doldenblütler (Apiaceae) blüht die Engelwurz von Juli bis September. Ihre kleinen, weißen bis rötlichen Blüten stehen in dichten Dolden. Die Stängel sind rund und hohl, die Blätter eiförmig, gezähnt und können – besonders bei den unteren Blättern – eine Größe von bis zu 50 cm erreichen.

Die Samen reifen im August und September. Sie sind etwa 5 mm groß und tragen kleine Flügel. Sie eignen sich hervorragend als Gewürz für Brot und Fleisch oder zur Zubereitung von Tee.

---

### **Verwendung in der Küche**

Nahezu alle Pflanzenteile der Engelwurz sind kulinarisch nutzbar:

- **Jungtriebe, junge Blätter und geschälte Blattstiele:** roh als Salatbeigabe, kandiert als Süßigkeit oder gekocht in Suppen.
- **Blütenknospen:** roh essbar oder leicht angebraten als würziger Snack.
- **Wurzeln:** können im Winter wie Gemüse zubereitet oder zur Aromatisierung von Spirituosen verwendet werden; außerdem eignen sie sich zur Herstellung von Tinkturen und Salben.

Die Pflanze enthält Bitterstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe und Harze, die ihr ein charakteristisches, süßlich-scharfes Aroma verleihen.

Achtung: Engelwurz enthält Furocumarine, die die Haut bei Berührung lichtempfindlich machen können – Sonnenlicht nach Kontakt vermeiden!

---

### **Heilwirkung**

Seit Jahrhunderten wird Engelwurz als Heilpflanze genutzt. Sie wirkt:

- antibakteriell
  - pilzhemmend
  - immunstärkend
  - verdauungsfördernd und unterstützend (besonders durch die Wurzel)
  - leberanregend
  - hilfreich bei Rheuma, Gicht, Menstruationsbeschwerden und Bronchitis (z. B. als Wurzelsalbe)
-

## **Historisches**

Engelwurz gelangte im frühen Mittelalter aus dem Norden Europas zu uns und wurde gezielt als Heilpflanze angebaut. Wurde ein Engelwurz-Bauer umgesiedelt oder musste seinen Acker aufgeben, hatte er das Recht, seine Pflanzen auszugraben und mitzunehmen – das wurde ihm sogar schriftlich garantiert.

Getrocknete Engelwurzurzeln waren ein begehrtes Handelsgut, besonders auf den Handelsrouten in den Süden.

---

## **Verwandte Arten & Sammelhinweis**

Da *Angelica officinalis* nicht überall leicht zu finden ist, kann man auf ihre kleinere Schwester, *Angelica sylvestris* (Wald-Engelwurz), ausweichen.

Die *Angelica palustris* (Sumpf-Engelwurz) hingegen steht unter Naturschutz und darf **nicht** gesammelt werden.

### **Achtung, Verwechslungsgefahr!**

Die Engelwurz kann leicht mit giftigen Doldenblütlern verwechselt werden:

- Wasserschierling (*Cicuta virosa*)
- Gefleckter Schierling (*Conium maculatum*)
- Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*)

Viola Völk

Quellennachweis:

\*„Essbare Wildpflanzen“, atverlag, St. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger

\*\* „Medizin der Erde“, atverlag, Susanne Fischer- Rizzi