# Guter Heinrich

chenopodium bonus-henricus

Dorf-Gänsefuß, Allgut, Gutwurrichchrut, Schmieriger Mangold, Good-King-Henry

## Kategorie

Kräuter, Gänsefußgewächse (chenopodiaceae)

## Beschreibung



chenopodium bonus-henricus

Der Gute Heinrich (Blitum bonus-henricus (L.) Rchb., Syn.: Chenopodium bonus-henricus L.), auch Grüner Heinrich und Wilder Spinat genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Blitum in der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Traditionell wurde diese Art zur Gattung Gänsefüße (Chenopodium) gestellt und zusammen mit anderen in der früher als eigenständig behandelten Familie der Gänsefußgewächse (Chenopodiaceae) zusammengefasst.Der Gute Heinrich wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von etwa 10 bis 80 Zentimeter. Er besitzt meist mehrere aufsteigende bis aufrechte, unverzweigte Stängel und riecht unauffällig.Die wechselständigen Laubblätter sind ziemlich groß. Die unteren Blätter werden 5 bis 11 Zentimeter lang und 3 bis 9 Zentimeter breit und sind dreieckig bis spießförmig, fast ganzrandig, bis 15 Zentimeter lang gestielt, spitz oder stumpf, etwas klebrig, anfangs durch mehrzellig gestielte Blasenhaare und Gliederhaare mehlig, später verkahlend und dunkelgrün. Die oberen Blätter sind kleiner, kürzer gestielt und haben oft keine Spießecken.

Die Früchte sind einsamige Nüsse, die mit der Blütenhülle abfallen; das Perikarp (Fruchtgehäuse oder Fruchtwand) klebt am Samen.

Die Blütezeit reicht von April bis Oktober. Die unscheinbaren Blüten des Guten Heinrichs werden vom Wind bestäubt; sie lassen sich als »Pollen-Scheibenblumen« klassifizieren. Die meisten Blüten eines Blütenstandes blühen gleichzeitig.

## Herkunft

Der Gute Heinrich hat seinen Verbreitungsschwerpunkt in Mitteleuropa; auf den Britischen Inseln und im westlichen Frankreich gilt er als in jüngerer Zeit eingebürgert. Sein Verbreitungsgebiet reicht im Norden bis Süd-Skandinavien, im Osten bis ins westliche Russland; im Mittelmeergebiet ist die Art an die Gebirge gebunden. Der Gute Heinrich ist im östlichen Nordamerika eingebürgert.

Ursprünglich war diese Art in Wildlägern der Alpen beheimatet, später gelangte sie als Kulturfolger und durch Verwilderung aus Kultur in das Flachland und wanderte in dörfliche Ruderalgesellschaften ein. Dort kommt er zerstreut in Unkrautbeständen, vor allem im Umkreis bäuerlicher Siedlungen, an Straßen, Wegen, Zäunen, Dungstätten, im Trauf der Höfe und Ställe sowie an Viehlägern vor.

In Deutschland gilt er bundesweit als gefährdet (Rote Liste gefährdeter Arten 3). In Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Thüringen, Hessen und Rheinland-Pfalz wird er als gefährdet eingestuft, in Niedersachsen, Brandenburg und Nordrhein-Westfalen sogar als stark gefährdet (Rote Liste 2). In den Bundesländern Hamburg und Berlin ist er bereits vom

© 2026 coquina.de

Aussterben bedroht (Rote Liste 1).

## Aroma

Der Gute Heinrich schmeckt ähnlich wie sein naher Verwandter, der Spinat, und wird genauso zubereitet, er ist jedoch etwas herber und würziger.

## Verwendung

Als Wildgemüse hat der Gute Heinrich zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Die noch nicht blühenden jungen Pflanzen werden wie Spinat verwendet, ältere Blätter sind allerdings bitter. Etwa 12 cm lange Triebe werden wie Spargel zubereitet. Im Balkan stellt man aus den zerstoßenen Rhizomen ein wie Erdnussbutter schmeckendes Konfekt her. Die Blüten kann man ähnlich wie Brokkoli dünsten.

Die gemahlenen Samen können als Mehlzusatz, beispielsweise zum Brotbacken, dienen. Es wird empfohlen, sie vor dem Verzehr über Nacht einzuweichen und gründlich abzuspülen, um die Saponine zu entfernen.

## Einkauf / Aufbewahrung

Die Bestände des Guten Heinrichs sind bedrohlich geschrumpft, erkundigen Sie sich deshalb vor dem Ernten, ob Sie ihn in der freien Natur in ihrer Region sammeln dürfen. Während er noch vor etwa 20 Jahren an fast jeder Straßenecke zu finden war, ist er heute in manchen Gegenden gar nicht mehr anzutreffen.

Der Gute Heinrich lässt sich sehr leicht im Garten anbauen. Die Samen können Sie im Herbst von wilden Pflanzen sammeln oder in einer gut ausgestatteten Gärtnerei oder online erwerben. Im Gemüsebeet kann er wie Spinat angebaut werden. Ernten Sie aber immer nur einen Teil, so können Sie etwa fünf Jahre lang dieselben Pflanzen nutzen.

Wenn Sie die geerntete Pflanze in ein feuchtes Tuch schlagen, ist der Gute Heinrich bis zu fünf Tage im Kühlschrank haltbar.

## Gesundheit

Die Pflanze enthält Eisen und Vitamin C, aber auch Saponine und Oxalsäure. Sie war früher arzneilich gegen Hauterkrankungen im Einsatz. Auch gegen Wurminfektionen wurde sie verwendet (Anthelminthikum). Die Samen gelten als ein schwaches Abführmittel.

© 2026 coquina.de