# Wegwarte

cichorium intybus

Zichorie, Feldwegwarte, Hemelslötel, Hindeg, Wegweisse, Wegworz, Wendel

## Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

## Beschreibung



cichorium intybus

Die Gemeine Wegwarte oder Gewöhnliche Wegwarte (Cichorium intybus), auch Zichorie (von lateinisch cichorea), kurz auch Wegwarte (seltener Wegwart) genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie wächst in Mitteleuropa häufig an Wegrändern. Kulturformen sind Chicorée, Zuckerhut (Fleischkraut), Radicchio, Schnittzichorie und die Wurzelzichorie.Die Gewöhnliche Wegwarte ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 140, selten bis zu 200 Zentimetern erreicht. Sie besitzt eine tiefreichende Pfahlwurzel. Die Stängel stehen steif aufrecht, sind derb, kantig und besonders im oberen Teil sparrig-ästig.Die Blütenkörbchen bestehen nur aus Zungenblüten. Sie haben einen Durchmesser von 3 bis 5 cm, die seitlichen stehen meist zu zweit bis fünft. Sie sind kurz gestielt oder sitzend. Die Köpfchenhülle ist zweireihig. Die inneren Hüllblätter sind länglich-lanzettlich und die äußeren, eiförmigen Hüllblätter sind halb so lang wie die inneren sowie im Gegensatz zu diesen deutlich abstehend. Die Hüllblätter sind borstig bewimpert und häufig drüsig behaart. Die Zungenblüten sind himmelblau, selten auch weiß gefärbt; Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Die auffälligen Blütenstände sind jeweils nur für einen Tag geöffnet. Sie sind meist nur in den Morgenstunden bis 11 Uhr geöffnet.
Die Bestäubung erfolgt durch Insekten, vor allem durch Bienen, z. B. die Hosenbienen und durch Schwebfliegen.

## Herkunft

Die Gewöhnliche Wegwarte kommt ursprünglich von Europa (mit Ausnahme von Großbritannien, Irland und Island) bis Zentralasien und dem westlichen Himalaya, sowie in Nordafrika in Marokko, Algerien, Tunesien und Ägypten vor. In Großbritannien und Irland, in einzelnen Ländern Afrikas, in Ostasien, weiten Teilen Amerikas und in Australien ist sie ein Neophyt.
In Mitteleuropa wächst sie auf Weiden, auf Ruderalstellen und Äckern. Entlang von Wegen und Straßen siedelt sie charakteristisch in Wegrand- und Trittpflanzengesellschaften.

## Aroma

Blätter schmecken äußerst bitter - einmal aufkochen kann den bitteren Geschmack etwas vertreiben. Die Blüten sind eine schmackhafte Dekoration für Salate.

## Verwendung

Die Laubblätter, Stängel, Blüten und unterirdischen Pflanzenteile der Gemeinen Wegwarte sind essbar. Die Laubblätter eignen sich von April bis zur Blütezeit zur Zubereitung von Salaten, Spinat, Gemüsegerichten, Suppen und Saucen. Da die Laubblätter mit der Zeit immer bitterer werden, eignen sie sich für Salate insbesondere am Anfang der Vegetationsperiode. Die unterirdischen Pflanzenteile kann man von September bis zum Frühjahr ernten. Getrocknet,

© 2026 coquina.de

geröstet und gemahlen kann man sie zur Zubereitung von Zichorienkaffee nutzen. Man kann sie zur Zubereitung von Koch-, Back- und Pfannengemüse verwenden; hierfür schält man sie, schneidet sie klein und wässert sie vor der Zubereitung 2 Stunden.
Aus Kampanien und Kalabrien stammt die traditionelle Verwendung der Wildform als Salat oder Gemüse. Sie wird hier cicoria selvatica (»Wildzichorie«) oder cicoria verde (»Grüne Zichorie«) genannt.

## Gesundheit

Volkstümliche Anwendungen umfassen Appetitanregung (ganze Pflanze), Stimulierung der Sekretion von Verdauungssäften und abführende Wirkungen. Zur arzneilichen Behandlung von Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden hat die Wegwarte in Deutschland eine positive Bewertung. Bei der Appetit- und Verdauungsanregung dürften die bitteren Guajanolide wirksam sein. Bei anderen Anwendungsgebieten ist die Wirksamkeit wenig belegt. Eine neuere Studie will jedoch die aus traditioneller Anwendung bekannten sedativen, psychorelaxierenden und streßeffekt-reduzierenden Wirkungen von Cichorium intybus ssp. silvestre bestätigt haben. Zusammenfassend schrieb Gerhard Madaus 1938: »Wegen seiner umfassenden Wirksamkeit und Zuverlässigkeit wird Cichorium … zu den wichtigsten Pflanzenheilmitteln gezählt«.

## Geschichte

Die Gemeine Wegwarte wird spätestens seit dem Mittelalter zur Arzneimittelherstellung genutzt. Sie ist möglicherweise unter dem Namen solsequium eine der Pflanzen aus der Landgüterverordnung Karls des Großen (der Name ist nicht eindeutig und wurde auch für Ringelblume, Löwenzahn und Johanniskraut verwendet).
Paracelsus empfiehlt sie bereits als schweißtreibend, Kneipp bei Magen-, Darm- und Lebererkrankungen. In der Pflanzenheilkunde wird sie zur Stimulierung und zur Heilung von Milz, Leber und Galle eingesetzt, wird aber auch zur allgemeinen Reinigung bei Hautkrankheiten und Ekzemen angewendet.

## Mythologie

Vor allem aus dem ausgehenden Mittelalter sind viele Mythen bekannt, die der Wegwarte unglaubliche Zauberkräfte, vor allem im Liebeszauber, zuschreiben. Sie soll den Träger der (nach einem bestimmten Ritus ausgegrabenen) Pflanze im Kampf unbesiegbar und allgemein unverwundbar machen. Andere Mythen lauten dahingehend, dass eine Wegwarte unter dem Kopfkissen der Jungfrau im Traum den zukünftigen Ehemann erscheinen lässt. Wird die Pflanze am Peterstag mit einem Hirschgeweih ausgegraben, dann kann man einem anderen Aberglauben zufolge jede Person betören, die man damit berührt.

© 2026 coquina.de