

Koren Oslinnika

Von Maxi Wunder

Es ist Krieg, und wir gehen nicht hin. Dennoch können Zermüdbungserscheinungen auftreten. Zur psychischen Regeneration bietet sich die Beschäftigung mit Heilkräutern an, eine instruktive Ablenkung von belastenden Ohnmachtsgefühlen angesichts aktuell überhandnehmender Spezialoperationen in Nahost.

Die Gemeine Nachtkerze - *Oenothera biennis* - wurde vom Naturheilverein Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2026 gekürt. Sie heißt Nachtkerze, weil sich ihre gelben Blüten erst mit Sonnenuntergang öffnen wie ein Schirm, in Sekunden. Sie blühen die ganze Nacht und verwelken am Morgen. Ihr süßer Duft lockt nächtlich reisende Bienen, Schmetterlinge und Käfer an. Die Nachtkerze ist bekannt für ihre lindernde Wirkung bei Hautproblemen, etwa bei Neurodermitis. Viele Betroffene können die Kratzfrequenz runterschrauben dank der wohltuenden Omega-6-Fettsäuren, die sich in den Samen der Blume befinden: Linolsäure - etwa zu 60 bis 80 Prozent und Gamma-Linolsäure (GLA) etwa zu sieben bis zehn Prozent. Aus GLA kann der Körper Prostaglandin E1 bilden. Es sorgt für eine Gefäßerweiterung, dämpft die Überaktivität von Immunzellen und verbessert die Hautbarriere. Auch in der Kosmetik ist Nachtkerzenöl sehr beliebt als beruhigender und hautbildverbessernder Inhaltsstoff.

Bei der innerlichen Anwendung gegen Hitzewallungen in den Wechseljahren konnte in Studien nur eine Senkung der Schwere der Anfälle festgestellt werden, nicht ihrer Häufigkeit und Dauer. Das heißt, frau muss nicht mehr fünfmal täglich komplett blankziehen, sondern kann die letzte Schicht anlassen, BH und/oder T-Shirt. Das ist langweilig für den Bürokollegen, aber zeitsparend für die Dame und gegebenenfalls stromsparend für den »Arbeitgeber« (Ventilatorpause).

Die gemeine Nachtkerze ist gänzlich ungiftig. Die Pfahlwurzel wird wegen ihres leicht nussig-rettichartigen Geschmacks in der Wildkräuterküche manchmal »Schinkenwurzel« genannt und sollte am besten gegart gegessen werden. Aus der russischen Küche kennen wir корень ослинника (Koren Oslinnika). Hier das einfache Rezept: Nachtkerzenwurzeln säubern, schälen, abspülen und in Wasser mit wenig Salz weichkochen. Dann in dünne, schräge Scheiben schneiden und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen. Als Garnitur Feldsalat, Sardellenstreifen oder Kartoffelsalat reichen. Die lanzettartigen, spitz zulaufenden, hellgrünen Blätter vom Stengel eignen sich für einen frischen Sommersalat: 100 g junge Blätter der ungespritzten Nachtkerze waschen und grob hacken. Eine kleine Karotte schälen und raspeln, einen Apfel in feine Streifen schneiden, eine Handvoll Walnüsse grob hacken und einen EL Nachtkerzensamen leicht rösten. Für das Dressing drei EL Nachtkerzenöl mit einem EL Apfelessig, einem TL Honig, Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren. Die Blätter, Karotte, Apfel und Walnüsse in eine Schüssel geben, das

Dressing darüberträufeln und alles gut vermengen. Zum Schluss die gerösteten Samen darüberstreuen. Salat sofort servieren.

Apropos Öl: Wie geht's eigentlich Nicolás Maduro? Long time no hear.

<https://www.jungewelt.de/artikel/519615.koren-oslinnika.html>