

Kompass-Lattich

Lactuca serriola

Asteraceae · Lactuca

ÜBER DIE PFLANZE

Einjährig überwinternde bis zweijährige krautige Pflanze, Wuchshöhen von 30 bis 120 cm. Steif aufrecht stehender Stängel mit rispigen Zweigen im oberen Teil. Wechselständig verteilte Laubblätter, tief buchtig gelappt oder lanzettlich und ungelappt. Blattrand ist mehr oder weniger grob dornig gezähnt. Körbchenförmige Blütenstände in einem rispigen Gesamt-Blütenstand.

WIRKUNG

anodyne, antispasmodische, digestive, diuretische, hypnotische, narcotische und sedative

ANWENDUNG

- Salate
- Smoothies
- Suppen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- krampfartigem Husten, nervöser Unruhe, Einschlafstörungen und leichten Magen-Darm-Krämpfen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendung im alten Ägypten als Gemüse und Fruchtbarkeitssymbol, in griechischer Medizin zur Beruhigung der Nerven; traditionelle Volksheilkunde nutzt das Gewächs als sanftes Schlafmittel und hustenstillendes Mittel

ERKENNUNGSMERKMALE

Steif aufrecht stehender Stängel mit rispigen Zweigen im oberen Teil, wechselständige Laubblätter, tief buchtig geteilt bis gefiedert, den Stängel pfeilförmig umfassend; blaugrün bis graugrün gefärbt mit wachsartiger Oberfläche; an der Unterseite des Mittelnervs verläuft eine charakteristische Reihe steifer Stacheln

WUCHS

Einjährig überwinternd bis zweijährig

BLÜTEZEIT

- Juli bis September

STANDORT

Wegrändern, Mauern, Schutt- und Trümmerplätzen, Hecken, Industriegebieten, Unkrautfluren, Brachland, neu angelegten Rasenflächen

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Stängel

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Blätter im Grundrosettenstadium oder Triebspitzen (Herbst > dann überwintert, Frühling) · Bedingungen: junge, zarte Blätter bevor die Pflanze in Blüte kommt
- Teil: Stängel · Monate: [6, 7] · Hinweis: Stängel (Mai bis Juli) · Tageszeit: nachdem die Morgendewiese getrocknet ist, ideal um 10 Uhr · Bedingungen: sonnige, trockene Bedingungen
- Teil: Wurzel · Hinweis: Die Wurzeln produzieren eine milchige Flüssigkeit, die als Gummi verwendet werden kann.
- Teil: Blüte|Frucht · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Pflanze blüht von Juli bis September

SAMMELN

- Monate: [4, 5] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|nach Tau · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif
- Monate: [5, 6] · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Stängel · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Bitter sesquiterpene lactone
- Milchsafte
- Vitamin A
- K1
- Eisen
- Flavonoide
- Cumarin
- Triterpene

IN DER KÜCHE

Jüngere Blätter können frisch gegessen werden, ältere Blätter sind bitter und dornig, sollten gekocht werden

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

bei empfindlichen Personen kann der weiße Milchsafte Kontaktallergien verursachen; bei extremer Überdosierung können Magenreizungen auftreten

NEBENWIRKUNGEN

bei empfindlichen Personen kann der weiße Milchsafte Kontaktallergien verursachen; bei extremer Überdosierung können Magenreizungen auftreten

GEGENANZEIGEN

Schwangere, Stillende und Kinder sollten auf hochkonzentrierte Präparate verzichten

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kompasslatticheule> · Titel: Kompasslatticheule
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactuca serriola
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactuca serriola
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca_serriola · Titel: PFAF — Lactuca serriola
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactucaserriola- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+serriola> · Titel: LactucaserriolaPrickly Lettuce PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactucaserriola- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactuca serriola - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Stachel-Lattich> · Titel: Stachel-Lattich- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactucaserriola- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+serriola> · Titel: LactucaserriolaPrickly Lettuce PFAF Plant Database

- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactucaserriola- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+serriola> · Titel: LactucaserriolaPrickly Lettuce PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/stachel-lattich-kompass-lattich/> · Titel: Stachel-Lattich- Kostbare Natur
- Typ: web · Url: <https://survival-kompass.de/navigation-orientierung-ohne-kompass/> · Titel: Navigation ohneKompass- diese 11 Methoden helfen dir
- Typ: web · Url: <https://www.gruene-kueche.de/blogs/lexikon/kompass-lattich> · Titel: Kompass-Lattich: Nährwerte, Geschmack & Rezepte – Grüne Küche
- Typ: web · Url: https://blumeninschwaben.de/Zweikeimblaettrige/Korbbluetler/lattich_fied.htm · Titel: Lattichfied
- Typ: web · Url: <https://www.inaturalist.org/taxa/53107-Lactuca-serriola> · Titel: prickly lettuce (Lactucaserriola) · iNaturalist
- Typ: web · Url: <https://www.gruene-kueche.de/blogs/lexikon/kompass-lattich> · Titel: Kompass-Lattich: Nährwerte, Geschmack & Rezepte – Grüne Küche
- Typ: web · Url: <https://books.brightlearn.ai/Wild-Medicine-The-Complete-Guide-to-Prickly-Lettuce-37201ab83-en/page6.html> · Titel: Safety First: Contraindications, Dosages, and Responsible Use ...
- Typ: web · Url: <https://www.gruene-kueche.de/blogs/lexikon/kompass-lattich> · Titel: Kompass-Lattich: Nährwerte, Geschmack & Rezepte – Grüne Küche
- Typ: web · Url: <https://www.erdfloer.com/arten/kompass-lattich> · Titel: Kompass-Lattich| Bestimmung, Nutzung, usw.
- Typ: web · Url: <https://www.americansouthwest.net/plants/wildflowers/lactuca-serriola.html> · Titel: Prickly Lettuce, LactucaSerriola
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Lactuca%20serriola> · Titel: LOTUS — Lactuca serriola
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactucaserriola- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.inaturalist.org/taxa/53107-Lactuca-serriola> · Titel: prickly lettuce (Lactucaserriola) · iNaturalist
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_serriola · Titel: Lactuca serriola - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.jardineriaon.com/lactuca-serriola.html> · Titel: Lactuca serriola: characteristics, habitat and traditional uses
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3638630/> · Titel: Pharmacological Effects of Lactuca serriola L. in Experimental Model of Gastrointestinal, Respiratory, and Vascular Ailments - PMC
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Stachel-Lattich> · Titel: Stachel-Lattich – Wikipedia