

Essbare Stauden

REZEPT-TIPPS

Stauden kann man tatsächlich „zum Fressen gern“ haben!

Diese vielseitige Pflanzenfamilie ist nicht nur ein hübscher Blickfang im Garten. Viele Sorten eignen sich auch als Salat oder Gemüse, als aromatische Zutat oder zur dekorativen Verzierung.

Wie wäre es, wenn Sie Ihre Gäste beim nächsten Festmahl mit einem Salat aus den zarten Blättern und Blüten von Veilchen, Glockenblumen und Gänseblümchen überraschen, wenn Sie die Suppe mit Wiesenschaumkraut würzen und zur Hauptspeise eine Beilage aus gerollten, in Bierteig gebackenen Beinwellblättern reichen? Und wie reagiert die Besucherrunde wohl auf den süßlichen, leicht würzigen Geschmack der Ballonblume zum Dessert?

Doch die Krönung des Ganzen wird natürlich die Frage sein, woher Sie denn Ihre köstlichen Zutaten beziehen? Und Sie werden sagen: aus meinem Staudenbeet. Höchstwahrscheinlich blicken Sie in verblüffte Gesichter.

Aber Vorsicht: Pflanzen oder Pflanzenteile, die nicht eindeutig bestimmt werden können, sollten auf keinen Fall verzehrt werden.

Weißbunter Giersch - *Aegopodium podagraria* 'Variegatum',

die jungen Triebe als Salat, die älteren als Spinat oder frisches Pesto verarbeitet, sind eine sehr gesunde kulinarische Freude, auch die weißen zarten Blüten sind essbar. Früher wurde die mineralstoff- und vitaminreiche Pflanze als Gemüse angebaut.

Lauch - *Allium spec.*,

vielseitige Verwendung der Blütenköpfe, z.B. für dekorative Salate und schmackhafte

Omelettes; *A. ursinum* (Bärlauch, mit weißer Blüte, als Pesto), *A. schoenoprasum* (Schnittlauch, zartlila blühend), *A. tuberosum* (Chinesischer Schnittlauch mit weißer Blüte), *A. caeruleum* (mit blauer Blüte), *A. oreophilum* (tiefrosafarbene Blüten).

Ochsenzunge - *Anchusa azurea*,

die Blüten sind eine schöne Dekoration für Salate und warme Gerichte, Verwendung der Blätter wie Spinat.

Gänseblümchen - *Bellis perennis*,

die Blüten sind wunderbar im Salat, auch die Blattrosetten gekocht in Wildspinatmischungen und Kräutersuppen sind einfach schmackhaft und gesund.



Essbare Stauden

Junkerbilie - *Asphodeline lutea*,
Blüten mit süßem Geschmack, die
Wurzeln finden gebacken und gekocht
Verwendung und haben einen fein nus-
sigen Geschmack.

**Wiesenschaumkraut - *Cardamine
pratensis*,**
Blüten und Blätter mit scharf intensi-
vem Geschmack, z.B. für Suppen und
Kräuterbutter oder Gemüsegerichte.

Glockenblume - *Campanula spec.*,
mit süßlichen Blüten und Blättern für
gemischte Salate; *C. portenschlagiana*,
C. poscharskyana, *C. persicifolia*.



**Margerite - *Chrysanthemum leucan-
themum, C. maximum*,**
die Blätter finden gedämpft Verwen-
dung als aromatisches Gemüse oder
roh, wie auch die Blüten im Salat, sowie
als frittierte Blütenköpfe.

Wegwarte - *Cichorium intybus*,
wunderschöne blaue Blüte zur Dekora-
tion, die geröstete Wurzel der Urform
dient auch als Kaffeeersatz.

Fenchel - *Foeniculum vulgare*,
die jungen Triebe, Laub und Blüten wer-
den roh, z.B. für Salate, oder gedünstet
und gekocht als Gemüse verwendet, ihr
anisartiger Geschmack wird auch gern
für Tee und Gebäck genutzt.

Tagililie - *Hemerocallis spec.*,
die leicht pfeffrig süßen Blüten werden
roh gefüllt oder als Knospen gedämpft
oder gebraten, die jungen Triebe wer-
den wie Lauch verwendet, auch die
Wurzeln finden mit ihrem nussigen Ge-
schmack in der feinen Küche Verwen-
dung. (Alle Sorten mit Ausnahme von
H. lilioasphodelus sowie die duftenden
gelben Sorten; aufgrund ihres unange-
nehmen Geschmacks)

Nachtviole - *Hesperis matronalis*,
die jungen Triebe werden als Früh-
lingsgemüse und die stark duftenden
Blüten zur Dekoration und in Salaten
verwendet.

Essbare Stauden

Funkien - *Hosta spec.*,

die jungen Knospen werden z.B. frittiert, Blüten können blanchiert, eingelegt oder auch roh als Dekoration verwendet werden, die Blätter können wie Spinat gekocht werden, die Blattstiele haben einen süßlichen Geschmack.

Moschusmalve - *Malva moschata*, verwendet werden die jungen Blätter als Salat und als Suppenbeigabe, z.B. zu einer kräftigen Hühnersuppe.

Austernpflanze - *Mertensia maritima*,

die leicht nach Austern schmeckenden Blätter und Stiele können roh gegessen werden, sie haben einen Beigeschmack von Champignon.

Indianernessel - *Monarda didyma*, *M. fistulosa*,

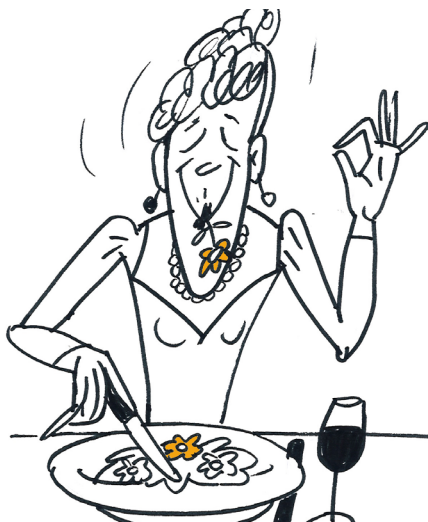
mit ihrem angenehmen zart fruchtigen Aroma eignen sich die Blüten als Sommertee und zur Herstellung von Sirup.

Winterportulak - *Montia sibirica*,

Blätter und Blüten werden gekocht wie Spinat oder roh als Salatbeigabe gegessen, sie haben ein mild-feines Aroma, leicht nach Roter Beeteschmeckend.

Süßdolde - *Myrrhis odorata*,

die Wurzeln können wie Möhren ver-



wendet werden, die jungen Blätter zum Frühjahrssalat, auch die Samen finden Verwendung z.B. als Müslibeigabe.

Flammenblume - *Phlox paniculata*, mit ihrem süßlich leicht würzigen Geschmack und ihrer knackigen Konsistenz eignen sich die Blüten für Desserts und Salate.

Ballonblume - *Platycodon grandiflorus*,

findet ähnlich Verwendung wie die Flammenblume, die ballonartigen Blüten können auch gefüllt werden.

Essbare Stauden

Schlüsselblume - *Primula veris*, *P. elatior*,

die Blüten dienen als schmackhafte und gesunde Verzierung von Salaten und Süßspeisen, die Wurzel findet auch als Hustentee Verwendung, die Blätter als Salat oder Spinat.

Lungenkraut - *Pulmonaria officinalis*,
die jungen Blätter und die dekorativen lila Blüten werden für Salate verwendet, die älteren Blätter können als Gemüse gekocht werden, Lungenkraut hat eine reizlindernde Wirkung auf die Atemwege.

Tripmadam - *Sedum reflexum*,
die mineralstoffreiche Pflanze findet Verwendung als Suppe, die jungen Blätter roh in gemischtem Salat, Sprosse und Blütenstände als Gemüse gekocht.

Beinwell - *Symphytum officinale*,
die jungen Blätter als Salatzutut, gekocht als Gemüse oder die eingerollten Blätter in Bierteig gebacken, Stängelspitzen und Blattstängel können wie Spargel zubereitet werden.

Duftveilchen - *Viola odorata*,
die wunderbar duftenden Blüten sind sehr schmackhaft in Salaten und Desserts, die Blätter ohne Stiel als Salat.

Weitere essbare Stauden für die feine Küche sind z.B.

- Engelwurz (*Angelica archangelica*)
- Wilde Rauke (*Diplotaxis tenuifolia*)
- Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)
- Waldmeister (*Galium odoratum*)
- Gundelrebe (*Glechoma hederacea*)
- Taubnessel (*Lamium album*)
- Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)
- Dost / Wilder Majoran (*Origanum vulgare*)
- Feld-Thymian / Quendel (*Thymus serpyllum*)
- Wald-Ziest (*Stachys sylvatica*)

Weiterführende Literatur:

Francois Couplan, Wildpflanzen für die Küche, AT-Verlag, 1998
Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen, AT-Verlag, 2010
Alexander Heil, Der Paradiesgarten, Ökobuch Verlag, 2009
Wolf-Dieter Stori, Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor, AT-Verlag, 2000