

# Rezepte für essbare Stauden

Viele Stauden kann man tatsächlich „zum Fressen gern“ haben! Sie sind nicht nur ein hübscher Blickfang im Garten, viele Arten eignen sich auch als Salat oder Gemüse, als aromatische Zutat oder zur dekorativen Verzierung.

Wie wäre es, wenn Sie Ihre Gäste beim nächsten Festmenü 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! Außerdem dürfen nur unbehandelte Pflanzen verwendet werden! Entweder man kauft Stauden aus Bio-Anbau oder man wartet einige Monate nach der Pflanzung bis zur Ernte. Dies sollte man sowieso, damit die Stauden erst mal anwachsen können.



**Glockenblumen sind ein süßer Genuß.**

**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. *Allium ursinum*, Bärlauch, weiße Blüte, das junge Grün lässt sich gut als Pesto verarbeiten.



*Allium schoenoprasum*, Schnittlauch, zartlila Blüte;  
*Allium tuberosum*, Chinesischer Schnittlauch, weiße Blüte;  
*Allium caeruleum*, blaue Blüte;  
*Allium oreophilum*, tiefrosafarbene Blüte.

**Ochsenzunge** - *Anchusa azurea*, die strahlend blauen 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 Blattrossetten gekocht in Wildspinatmischungen und Kräutersuppen sind einfach schmackhaft und gesund.



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

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

**Glockenblume** - *Campanula rapunculoides*, mit süßlichen Blüten und Blättern für gemischte Salate.  
Weitere essbare Arten:  
*Campanula portenschlagiana*, *Campanula poscharyskiana*, *Campanula persicifolia*.



**Margerite** - *Leucanthemum vulgare* und *Leucanthemum maximum*, die Blätter finden gedämpft Verwendung als aromatisches Gemüse oder roh, wie auch die Blüten im Salat, sowie als frittierte Blütenköpfe.

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

**Die blauen Blüten der Ochsenzunge (oben) oder das strahlend weiße Gänseblümchen (mitte) zieren jeden Salat. Beim Fenchel lässt sich die ganze Pflanze verarbeiten.**



### Ob im Garten oder auf dem Teller, Phlox ist immer ein Hingucker!

**Fenchel** - *Foeniculum vulgare*, die jungen Triebe, Laub, Blüten und Knollen werden roh, z.B. für Salate, oder gedünstet und gekocht als Gemüse verwendet. Der anisartige Geschmack der Saat wird auch gern für Tee und Gebäck genutzt.

**Taglilie** - *Hemerocallis spec.*, die leicht pfeffrig süßen Blüten werden roh gefüllt oder als Knospen gedämpft oder gebraten. Die jungen Triebe werden wie Lauch verwendet, auch die Wurzeln finden mit ihrem nussigen Geschmack in der feinen Küche Verwendung. (Alle Sorten sind essbar, mit Ausnahme von *Hemerocallis lilioasphodelus* sowie die duftenden gelben Sorten sind aufgrund ihres unangenehmen Geschmacks nicht zu verwenden.)

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

**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*, verwen-

det werden die jungen Blätter als Salat und als Suppenbeigabe, z.B. zu einer kräftigen Hühnersuppe.

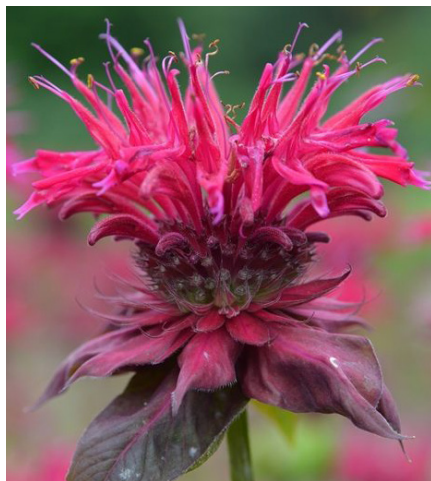
**Indianernesseln** - *Monarda didyma* und *Monarda fistulosa*, mit ihrem angenehmen zart fruchtigen Aroma der Blüten eignen sie sich als Sommertee und zur Herstellung von Sirup.

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

**Süßdolde** - *Myrrhis odorata*, die Wurzeln können wie Möhren verwendet 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.

**Schlüsselblume** - *Primula veris* und *Primula 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.



**Die Indianernessel nährt nicht nur Insekten, sondern steht seit je her bei den Indianern auf dem Speiseplan. Die Beinwellpflanze (rechts) lässt sich vielseitig verarbeiten.**

**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 Salatutat, 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:**

- Engelwurz, *Angelica archangelica*
- Wilde Rauke, *Diploxys 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 Storl: **Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor** AT-Verlag, 2000

Weitere Pflegetipps finden Sie unter:

**[www.gaertnerei-pieperreit.de](http://www.gaertnerei-pieperreit.de)**

**Gärtnerei  
Pieperreit**  
Pflanzen neu erleben.