

ESSBARE PFLANZEN — NICHT NUR SCHÖN, SONDERN AUCH LECKER

Neben dem bekannten Gemüse und Obst gibt es noch andere essbare Pflanzen. Du kannst sie als Zierpflanzen auf Balkon oder Terrasse ziehen und gleichzeitig kulinarisch verwerten. Oder du erntest Wildpflanzen, die in großer Zahl in der Natur wachsen.



SONNIGER TOPFGARTEN

Besonders empfehlenswert sind **mehrfährige Blumen, die du einfach in einem Topf** ziehen kannst. Ein gutes Beispiel ist die **Taglilie** (Hemerocallis): Sie ist attraktiv, robust und es lassen sich alle Pflanzenteile in der Küche verwerten. Wenn du die Taglilien im Frühjahr teilst, kannst du die Knollen ernten und später die jungen Sprosse sowie die Blüten dünsten.



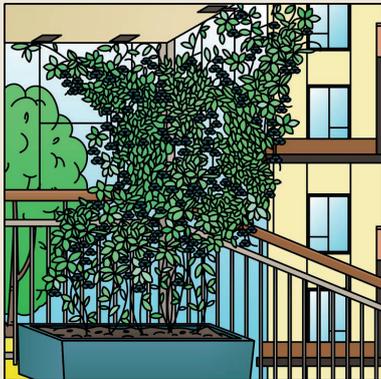
SCHATTIGER TOPFGARTEN

Farne sind ideal für einen schattigen Balkon. Sie sind pflegeleicht und langlebig. Der Becherfarn (Matteuccia) wuchert im Garten oder in einem großen Kübel auf der Terrasse. Die **jungen eingerollten Austriebe** werden in den USA «Fiddleheads» genannt und sind eine Delikatesse. Sie schmecken wie Spinat, wenn du sie 15 Min. kochst oder dampfgarst.



SUPERFOOD VON STRÄUCHERN

Nicht nur die Früchte der bekannten Obstgehölze schmecken vorzüglich. **Viele attraktive Ziersträucher wie die Felsenbirne** (Amelanchier) **liefern wertvolle Beeren**, die wegen ihrer Inhaltsstoffe als Superfood gelten. Die saftig süßen «Saskatoon»-Beeren, so heißen sie in Nordamerika, kannst du frisch verzehren, aber auch trocknen oder tiefgefrieren.



SCHLINGPFLANZEN ZUM GENIESSEN

Die Akebia (*Akebia quinata*) gehört wegen ihrer aparten purpurfarbenen Blüten zu den **schönsten Schlingpflanzen**. Ihre **kulinarische Verwendung ist jedoch wenig bekannt**. An einem warmen, geschützten Standort bildet sie Früchte mit einer gurkenähnlichen Form aus. Im Spätsommer lassen sich diese leicht öffnen und bringen ein mild süßes Fruchtfleisch hervor.



BLÜTEN – SCHMACKHAFTE DEKORATION

Essbare Blüten wachsen an ein- und mehrjährigen Pflanzen. Mit ihnen lassen sich Desserts, Salate, Kuchen und Sommergetränke dekorieren. Sie sehen nicht nur schön aus, sondern haben oft besondere Aromen und ergänzen damit die bekannten Kräuter. Besonders zu empfehlen sind die Blütenblätter von Hornveilchen, Kapuzinerkresse, Storchschnabel und Wildrosen.



MEHRJÄHRIGES WURZELGEMÜSE

Der **Meerrettich** (*Armoracia rusticana*) ist mit seinen großen Blättern und den lockeren weißen Blütenähren **schön anzusehen**. **Ab Ende Oktober kannst du die scharfe Hauptwurzel ausgraben und frisch gerieben als Gewürz verwenden**. Die kleinen Wurzeltriebe steckst du wieder leicht schräg in die Erde, damit daraus eine neue Pflanze wachsen kann.



UNKRÄUTER JÄTEN UND ESSEN

Die Vogelmiere (*Stellaria media*) ist ein **lästiges Unkraut und wächst auch in Kübeln auf dem Balkon**. **Alle oberirdischen Teile kannst du das ganze Jahr überessen**. Im Salat ist die vitaminreiche Vogelmiere mit ihrem leicht erbsenartigen Geschmack eine gute Ergänzung. Gekocht schmeckt sie in Suppen und Eintöpfen vorzüglich.





Illustrationen: Tetiana Bukhinska

WILDKRÄUTER VON DER WIESE

Den Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) kennen wir alle – er wächst im Frühling zahlreich auf Wiesen. **Seine jungen Blätter sind zart und haben einen leicht bitteren Geschmack, der an Rucola erinnert.** Du kannst sie roh in Salaten, auf Sandwiches oder als Pesto verwenden. Ältere Blätter sind bitterer und sollten gekocht oder gedünstet werden, um die Bitterkeit zu reduzieren.

Achtung

Pflücke keine Pflanzen in Naturschutzgebieten und ernte nicht von Privatgrundstücken oder in der Nähe von Straßen, stark frequentierten Wegen oder Hundewiesen. Nimm nur so viele Pflanzen und Pflanzenteile, wie du tatsächlich benötigst. Und achte auf eine schonende Ernte, indem du die Pflanzenteile mit einem saubereren Schnittwerkzeug abtrennst und nicht abreißt. Es ist wichtig, mit dem Bestand an Wildpflanzen sorgsam umzugehen und ihn keinesfalls zu gefährden.

PRAXISTIPP

Beim Sammeln essbarer Pflanzen gilt: Nimm nur solche Gewächse, die du mit absoluter Sicherheit bestimmen kannst. Bei kleinsten Unsicherheiten solltest du die Pflanze stehen lassen. Die Gefahr ist groß, dass es sich um giftige oder zumindest für den Menschen unverträgliche Pflanzen handelt. Wasche alle gesammelten Pflanzen gründlich, bevor du sie in der Küche verarbeitest. Und beginne mit einem maßvollen Verzehr, besonders beim ersten Mal.

#BEEREN
#ESSBAREBLÜTEN
#ESSBAREPFLANZEN
#MEHRJÄHRIGESWURZELGEMÜSE
#SUPERFOOD
#WILDKRÄUTER

