

Essbare Stauden – eine kleine Auswahl unserer Favoriten

Ab März brauche ich keine Kräuter und kein Dekogrün mehr im Supermarkt oder vom Wochenmarkt kaufen. Würzige Blätter für den Salat oder die Suppe und dekoratives Grünzeug finde ich jetzt im eigenen Garten ... und nicht nur im klassischen Kräuterbeet mit Petersilie, Schnittlauch und Co.

Viele Stauden in unserem Garten sind nicht nur wertvolle ausdauernde Gartenpflanzen, funktionale Bodendecker oder erfüllen ästhetische Zwecke, sondern liefern gleichzeitig herrlich frische und ganz besondere Leckereien.

Vielleicht haben Sie Lust bei Ihrem nächsten Staudenkauf diesen Doppeleffekt zu berücksichtigen.

Agastache foeniculum - Anis-Ysop

eine schöne straff wachsende violettblaue Präriestauden für sonnige Standorte. Blätter und Blüten haben ein sehr intensives anisähnliches Aroma, geben einen wohlschmeckenden Tee und würzen Süßspeisen, Suppen und Salate, überall dort, wo man eine Anis oder Fenchelnote wünscht.

Der Anis-Ysop zieht Bienen und Schmetterlinge magisch an.

Allium senescens - ausdauernder Lauch

ein wenig bekannter, sehr langlebiger Lauch mit schnittlauchähnlichem Aussehen und Geschmack. Die rosa Blüten erscheinen erst im Spätsommer. Ich sah *Allium senescens* als Einfassung in einem holländischen Garten. Zauberhaft, eine essbare Hecke.

Campanula poscharskyana - Hängepolsterglockenblume

einer unserer absoluten Favoriten. Diese sich gut ausbreitende und anspruchslose Glockenblume gedeiht in der Sonne wie auch im Schatten. Sie eignet sich als Beeteinfassung, Flächendecker, Einzelgänger im Steingarten, Kübelpflanze, als Rosenbegleiter - was für eine famose Pflanze. Blätter und Blüten sind essbar, schmecken mild und nussig. Und noch was: *Campanula poscharskyana* ist wintergrün, kann also auch in der kalten Jahreszeit geerntet werden und faden Eisbergsalat aufpeppen.

Elsholtzia stauntonii – Gewürzstrauch

interessantes violett blühendes Halbgehölz. Wertvoller Spätblüher und eine gute Bienenweide.

Alle Teile der Pflanze sind zu verwenden – das zitronig-minzige Aroma passt gut als Tee, in Suppen, Süßspeisen, Salaten, zu Lamm und Huhn.

Foeniculum vulgare ‚Atropurpureum‘

diese rotblättrige Fenchelpflanze besitzt alle positiven fenchelbekannten Eigenschaften. Das Laub ist aromatisch duftend und wird als wohlschmeckende Würze in vielen Speisen verwendet. Lässt man sie blühen und ausreifen, erhält man die typischen Samen für krampflösenden, tröstenden Tee.

Galium odoratum - Waldmeister

.. wird als bodendeckende Staude unter Sträuchern oder Bäumen oft vergessen. Schade!

Der maigrüne Austrieb duftet verlockend. Vor der Blüte ein paar Stängel ernten und nicht zu lange in etwas Weißwein hängen um sich ein Konzentrat für leckere Maibowle, andere Getränke oder Süßspeisen schaffen.

Hemerocallis – Taglilie

anspruchslöse langlebige und sehr gesunde Stauden in vielen verschiedenen Farben - von weiß, hellgelb, gelb, orange, rosa, rot, auch mehrfarbig oder mit gekreppten Blüten. Die Blüten sind äußerst lecker, sind frisch und knackig und können so zwischendurch genascht werden oder sind eine peppige Deko im Salat, auch gedünstet eine Delikatesse.

Hosta - Funkie

grandiose Schattenstaude - gibt es in vielen Größen und Blattzeichnungen. Hellgrün, dunkelgrün, blau bereift, mit weißem Rand, mit gelbem Rand, phantastische Zeichnungen. Vorsicht – Sammelsucht!! Die süßlichen meist violettblauen Blüten sind roh essbar, doch auch die ersten zarten Blätter können gedünstet als Gemüse verzehrt werden.

Monarda - Indianernessel

eine großartige Rabattenstaude für sonnige bis halbschattige Standorte. Interessante in Quirlen angeordnete Blüten. Sie verwandeln jeden schwarzen Tee in einen aromatischen 'Earl Grey'. Ich verwende Indianernessel mit ihren verschiedenen Blütenfarben am liebsten in Kräuterbutter oder zu Wildreis. Bunt ist lustig.

Montia sibirica – sibirischer Portulak

keine Knaller-Pflanze, eher unscheinbar, aber völlig anspruchslos. Toleriert Wurzeldruck und Trockenheit auch unter Bäumen und Sträuchern. Montia ist kurzlebig, erhält sich aber durch Selbstaussaat, Die fleischigen Blätter können das ganze Jahr über geerntet werden und geben einen schmackhaften Salat.

Matteucia struthiopteris -Straußfarn

dieser ausläufertreibende Farn braucht Platz zum Verwildern. In jedem Frühling entzückt er wieder mit seinen lustigen gerollten frischgrünen Austrieben. Ich muss an Seepferdchen denken, andere denken an Violinenköpfe. Genau diese Austriebe geben einer in Kanada geliebten Delikatesse den Namen: Tete de violin oder fiddle-heads. Dazu werden die frischen Austriebe geerntet, sehr gründlich geputzt, gewaschen und mindestens 10 Minuten gekocht. Mit Butter verfeinert erinnert der Straußfarn im Geschmack an Spargel.

Pritzelago alpina -Gemskresse

eine kleine polsterbildende Staude für Steinanlagen oder Tröge. Blüht fleißig und zuverlässig in reinem weiß - in den meisten Katalogen angegebene Blütezeit ist Mai-Juni - bei uns blüht sie auch im Februar und im November, die Süße. wie ihr Name schon verrät schmeckt Pritzelago intensiv nach Kresse, also lecker auf Brot, im Quark und auf Ei.

Viola odorata - Duftveilchen

sehr früh im Jahr verzaubert Viola odorata mit ihren violetten kleinen Blüten. Ob sonnig oder schattig, die kleine Staude ist anpassungsfähig, samt sich gerne aus und eignet sich so hervorragend zum Verwildern in naturnahen Gärten. Blätter und Blüten schmecken mild und sehen in einer Salatschale entzückend aus. Ich liebe die blauen Blüten als Dekoration auf Sahnetorten.

apropos Dekoration:

dekoriere Sie Fleisch-oder Käseplatten mal anders:

Funkienblätter, Weinblätter oder Blätter der Elfenblume als Unterlage, und statt der obligatorischen Petersilie mal Astern- oder Phloxblüten, Akelei oder Katzenminze, Salbeiblüten oder sonnengelbe Blüten der Rudbeckie oder des Sonnenauges.....

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.