

## In aller Munde: Stauden für Gourmets

*Hübsch, nützlich – und essbar! Erstaunlich viele Gartenstauden punkten mit Mehr- und Nährwert.*

(GMH/BdS) Attraktiv sind sie ja, die vielen prachtvollen Stauden mit ihren bunten Blüten oder eleganten Blättern. Nützlich auch, etwa als Bienenweide, Unkrautunterdrücker und Klimaverbesserer. Aber auch noch lecker?! Und ob, bestätigt Cornelia Häussermann von Häussermann Stauden + Gehölze. „Essbare Stauden sind in unserer Gärtnerei immer wieder ein Thema. Wir haben dazu sogar zwei Kundenbroschüren erstellt und auch schon Verkostungen angeboten.“



Bildnachweis: GMH/Bettina Banse

**Bildunterschrift:** Knackig und praktisch: Bei Taglilien fällt die Ernte leicht, denn jede Blüte öffnet sich nur für einen Tag.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/03/GMH\\_2020\\_16\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/03/GMH_2020_16_01.jpg)

Überraschungsmomente dürften dabei garantiert sein, denn auch wenn viele Stauden zum Anbeißen aussehen, wörtlich nehmen

dies bislang noch wenige Pflanzenfans. „Wobei diejenigen, die sich für essbare Stauden interessieren, sie vermutlich auch nicht unbedingt zu Selbstversorgungszwecken anbauen“, meint Cornelia Häussermann mit einem Augenzwinkern. „Was zählt, ist der Spaßfaktor! Beim Rundgang durch den Garten einfach mal hier und da eine Blüte oder ein paar Blättchen zu vespern, oder Freunde mal zu einem ganz besonderen Essen einzuladen – das macht den Reiz aus!“

### **Augen- und Gaumenfreuden**

Die Auswahl im heimischen Garten ist überraschend groß: Neben Küchenkräutern sowie Wildkräutern wie dem Gänseblümchen stehen auch zahlreiche Prachtstauden und Blattschmuckstauden auf der potenziellen Speisekarte, etwa Phlox, Glockenblumen, Indianernesseln und Hohe Fetthenne. An schattigeren Plätzen verführen Funkien, Duft-Veilchen, Gefleckte Taubnessel und Mädesüß zum Kosten.

„Natürlich immer vorausgesetzt, man ist sicher, um welche Pflanzenart es sich handelt“, ergänzt die Staudenexpertin. Wobei das ein entscheidender Vorteil des eigenen Gartens ist: Hier kann gezielt gepflanzt und auf Pflanzenschutzmittel verzichtet werden. Bärlauch aus eigenem Anbau etwa ist eine gute Alternative zum Sammeln im Wald, wo es immer wieder zu Verwechslungen mit den giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen kommt.

### **Vielseitig einsetzbar**

Wenn in Restaurants Stauden kredenzt werden, dann handelt es sich meist um Blüten – entweder pur als Dekoration und Salatbeigabe oder als kandiertes Naschwerk zum Dessert. Tatsächlich sind jedoch bei vielen Arten auch die Blätter oder Stängel genießbar – roh oder wie Gemüse gedünstet, gebraten oder frittiert. Die seltene Verwendung ist sicherlich auch dadurch bedingt, dass zu meist der frische Austrieb empfohlen wird, und gerade in diesem Stadium dürfte die Ernte vielen Pflanzenfreunden schwerfallen.

Cornelia Häussermann hat jedoch auch hierzu einen Tipp: „Rezepte mit Stauden einfach dann ausprobieren, wenn ohnehin Pflanzenmaterial anfällt!“ Bei Funkien zum Beispiel, wenn diese geteilt

werden müssen – einfach ein Teilstück in einen Topf setzen und von den frisch austreibenden Blättern ernten. Bei Astern, Spornblume oder Katzenminze kann man zugreifen, wenn sie Ende Mai zurückgeschnitten werden, um einen buschigeren Wuchs und/oder eine spätere Blüte zu erzielen. „Und Taglilienblüten halten ohnehin nur einen Tag – wer erst spätnachmittags erntet, verpasst also nahezu nichts und ist um eine spannende Erfahrung reicher.“

-----

*[Kastenelement 1]*

**Rezepttipp: Lavendel-Sirup**

- 1 l Wasser
- 1 Bio-Zitrone
- 4-5 Handvoll Lavendelblüten (*Lavandula angustifolia*)
- 1 kg Zucker

Wasser zum Kochen bringen, Lavendelblüten (müssen nicht einzeln vom Stiel gezupft werden!) und in Scheiben geschnittene Zitrone zugeben und kurz aufkochen. Kühl stellen. Nach mindestens 24 Stunden Ziehzeit durch ein sauberes Küchentuch abseihen, mit dem Zucker aufkochen und heiß in sterile Flaschen abfüllen. Köstlich mit kaltem Wasser oder Sekt aufgefüllt!

Extra-Tipp von Staudengärtnerin Cornelia Häussermann

„Jede Sorte schmeckt anders! Am intensivsten schmecken blaue Lavendelsorten, allen voran die Sorte 'Hidcote Blue'. Das schönste Blau erzeugt unserer Erfahrung nach die Sorte 'Dwarf Blue'.“

-----

*[Kastenelement 2]*

**Rezepttipp: Taglilienblüten mit Frischkäsefüllung**

- 100 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- 1 gehackte Knoblauchzehe

- gehackte Kräuter (z. B. Petersiliengrün sowie Blätter und Blüten von Schnittlauch, Borretsch, Kapuzinerkresse)
- Taglilienblüten (Zahl je nach Größe)

Taglilienblüten „entkernen“ (Stempel und Staubgefäße entfernen).  
Übrige Zutaten verrühren und die Masse kräftig salzen, dann in die Blütenkelche füllen.

Weiterführender Link: [www.stauden.de](http://www.stauden.de)

---

### UNSER ZUSATZANGEBOT:

Zu diesem Mediendienst bieten wir Ihnen zusätzlich folgende Bildmotive an, die Sie ohne Registrierung unter <https://www.gruenes-medienhaus.de/artikel/20267> herunterladen können:



GMH\_2020\_16\_01



GMH\_2020\_16\_02



GMH\_2020\_16\_03



GMH\_2020\_16\_04



GMH\_2020\_16\_05



GMH\_2020\_16\_06



GMH\_2020\_16\_07



GMH\_2020\_16\_08



GMH\_2020\_16\_09



GMH\_2020\_16\_10



GMH\_2020\_16\_11



GMH\_2020\_16\_12

**Essbare Gartenstauden (Auswahl)**

Deutscher Pflanzenname	Botanischer Pflanzenname	nutzbare Pflanzenteile	Verwendung
Flammenblume	<i>Phlox</i>	Blüten	pur oder kandiert
Glockenblume	<i>Campanula</i> , z.B. <i>C. persicifolia</i> , <i>C. latifolia</i> , <i>C. glomerata</i> , <i>C.</i> <i>rotundifolia</i> , <i>C. trachelium</i> , <i>C.</i> <i>cochleariifolia</i>	ganze Pflanze	junge Triebe wie Spargel, junge Blätter als Salatbeigabe, Wurzel im Herbst/Winter als Salatbeigabe oder gekocht
Taglilie	<i>Hemerocallis</i>	Knospen, Blüten	pur, in Salaten, gedünstet, Knospen auch getrocknet in Suppen
Indianernessel	<i>Monarda</i>	Blüten	pur als Würze für Herzhaftes; pur oder kandiert für Desserts
Katzenminze	<i>Nepeta x fassenii</i>	Blätter, Blüten	Blätter für Salate, Blüten für Kräuterquark und Desserts
Hohe Fetthenne	<i>Sedum telephium</i>	Blätter, Triebspitzen	als Salatbeigabe, als Gemüse
Funkien	<i>Hosta fortunei</i> , <i>H.</i> <i>plantaguinea</i> , <i>H. sieboldii</i>	Blätter, Knospen, Blüten	junge Blätter wie Spinat, Knospen frittiert, Blüten blanchiert, frittiert oder kandiert
Duft-Veilchen	<i>Viola odorata</i>	Blätter, Blüten	Blätter ohne Stiel für Salat, Blüten pur oder kandiert für Süßes
Taubnesseln und Goldnessel	<i>Lamium maculatum</i> , <i>L. orvala</i> , <i>Lamiastrium galeobdolon</i>	Blätter, Triebspitzen, Blüten	Grünes in Salaten und Gemüsegerichten, Blüten als essbare Deko
Mädesüß	<i>Filipendula ulmaria</i> , <i>F. vulgaris</i>	ganze Pflanze	Blüten für Säfte und Desserts oder als Tee, Wurzeln und Triebe von Herbst bis Frühjahr in Gemüsegerichten
Bärlauch	<i>Allium ursinum</i>	Blätter, Blüten	Blätter für Pesto, Quark, Kräuterbutter, Gemüsegerichte... Blüten als essbare Deko
Nelken	<i>Dianthus caryophyllus</i> , <i>D.</i> <i>barbatus</i> , <i>D. plumarius</i>	Blüten (bittere Kelchblätter entfernen)	kandiert oder pur für Desserts
Steppen-Salbei	<i>Salvia nemorosa</i>	Blätter, Blüten	Blätter als Tee oder Gewürz, Blüten als essbare Deko
Bergminze	<i>Calamintha nepeta</i>	Blätter, Blüten	als Tee oder Gewürz
Aster	<i>Aster alpinus</i> , <i>A. amellus</i> , <i>A.</i> <i>linosyris</i> , <i>Aster laevis</i> , <i>A. novi-</i> <i>belgii</i> , <i>A. novae-angliae</i>	Blätter, Blüten	
Storchschnabel	<i>G. pratense</i> , <i>G. pusillum</i> , <i>G.</i> <i>sylvaticum</i>	Knospen, Blüten	als Salatbeigabe
Rote Spornblume	<i>Centranthus ruber</i>	Blätter, Knospen, Blüten	als Salatbeigabe
Stockrose und diverse weitere Malvengewächse	z.B. <i>Alcea rosea</i> , <i>Lavatera</i> , <i>Malva alcea</i> , <i>Malva moschata</i>	junge Blätter, Blüten, junge Samen	Blätter als Salatbeigabe, Blüten kandiert oder für Tees, Samen pur
Nachtkerze	<i>Oenothera biennis</i> , <i>Oe.</i> <i>macrocarpa</i>	ganze Pflanze	Wurzeln vor der ersten Blüte roh oder gekocht, junge Blätter für Salat oder wie Spinat, Blüten als essbare Deko
Ballonblume	<i>Platycodon grandiflorum</i>	Blüten	pur, kandiert oder gefüllt

Tabelle „Essbare Gartenstauden“ (Auswahl) unter

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/04/GMH\\_2020\\_16\\_13.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/04/GMH_2020_16_13.jpg)