

# Doppelter Genuss

Nicht nur schön anzusehen: Manche Stauden lassen sich auch essen

Blühende Taglilien oder sattgrüne Funkien sehen fabelhaft aus. Man kann sie aber auch essen. Viele Stauden liefern essbare Blätter, Blüten, Knollen und Knospen. Es macht Freude, ihre überraschenden Aromen zu entdecken, so die Empfehlung der Experten vom Bund deutscher Staudengärtner.

Eigene Ernte oder attraktives Staudenbeet? Nutzen oder Schönheit? Beides! Selbst wer keine Zeit oder Lust hat, jedes Jahr neues Gemüse zu ziehen, kann einige Leckereien im Garten wachsen lassen. Wer sich auf eine kulinarische Erkundungsreise durch den vermeintlichen Ziergarten macht, wird auf den Geschmack kommen, ohne dafür ein eigenes Beet anzulegen. Daniel Pfeiffer, Geschäftsführer der Staudengärtnerei Gaißmayer in Illertissen bei Ulm, mag es, dass sich essbare Stauden den üblichen Schubladen entziehen: „Sie sind genauso attraktiv wie alle anderen Arten. Deshalb brauche ich für sie auch kein eigenes Beet.“ Ihnen sieht man den Mehrwert beim Nährwert gar nicht an.

Besonders viel Freude macht die Verkostung von Blüten und Knospen der Taglilien (Hemerocallis), erzählt der Staudengärtner-Meister: „Ihre Blütenknospen sind schön knackig und es gibt sogar geschmackliche Unterschiede zwischen den Blütenfarben. Das muss man einfach mal ausprobieren.“ Da die Taglilie jede Knospe nur für einen Tag öffnet und am nächsten Morgen Nachschub liefert, können Sie hier ohne Reue zugreifen. Große Mengen braucht man ohnehin nicht. Eine einzige Blüte liefert als essbare Dekoration auf dem Teller genug Geschmack und Gesprächsstoff. Während Taglilien volle Sonne bevorzugen, wachsen mit der vielseitigen Gattung der Funkien (Hosta) auch im Schatten Delikatessen. Hier sind es die Sprossen und jungen Blätter, die sowohl roh als auch gedünstet gegessen werden. Damit sich nicht nur ihr Geschmack, sondern auch ihr Blattschmuck voll entfaltet, werden pro Pflanze nur wenige Austriebe geerntet. Am besten von kräftigen und bereits gut im Garten etablierten Exemplaren.

Neben Blüten und Blättern haben einige Stauden auch unterirdische Schätze zu bieten. Besonders bekannt ist ein Vertreter der Sonnenblumen, der Topinambur (Helianthus tuberosus). Mittlerweile sind seine Knollen in gut sortierten Gemüseläden zu bekommen. Selber pflanzen muss man hingegen den Knollen-Ziest (Stachys affinis), den Daniel Pfeiffer nicht nur wegen des nussigen Geschmacks seiner Knöllchen mag, sondern auch als Bodendecker: „Er lässt sich gut mit Beinwell kombinieren und treibt jeden Frühling wieder neu aus.“ Es sei denn, man hat sämtliche Knöllchen ausgegraben und verspeist. Doch meist übersieht man die ein oder andere und darf sich im Frühling auf ein Wiedersehen freuen.

Essbare Stauden sind ideal für alle, die Lust auf Genuss ohne viel Aufwand haben. Dass die gelegentliche Ernte möglich, aber kein Muss ist und diese Gelassenheit ein Segen für das Leben im Garten ist, wird bei der vielleicht bekanntesten Gemüse-Staude deutlich: Auf dem Wochenmarkt sind nur die

Knospen der Artischocke (Cynara scolymus) erhältlich. Im Garten ist auch die Blüte ein Genuss. Im Sommer tummeln sich dort Bienen und andere Insekten.

Wenn sich hin und wieder Blattläuse und andere Tierchen auf essbaren Stauden tummeln, hilft ebenfalls Gelassenheit. Sie lassen sich leicht abwaschen. Pflanzenschutzmittel sind im Privatgarten, wo es um Genuss statt Ertrag geht, keine Option. Stauden, die am richtigen Platz wachsen, sind ohnehin weniger anfällig. Darüber hinaus hat Daniel Pfeiffer zur Platzwahl noch einen Tipp, der oft unterschätzt wird: „Meine Favoriten pflanze ich an gut erreichbare Stellen, damit ich sie schnell und zwischendurch zupfen kann.“ Deshalb wachsen Ysop und Schild-Ampfer in einem Beet, das ganz in der Nähe der Küche liegt.

Aber Achtung: Es gibt auch giftige Blumen. Gegessen wird daher nur, was man sicher bestimmen kann.

WS

**Streublümchen: Sommer-Phlox (Phlox paniculata) ist im Juli und August nicht zu übersehen. Als essbare Deko machen sie sich gut auf Desserts oder Torten.**

Foto: GMH/Bettina Banse

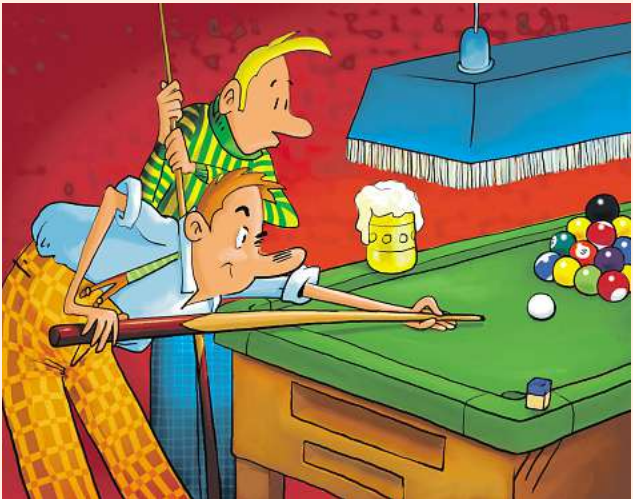
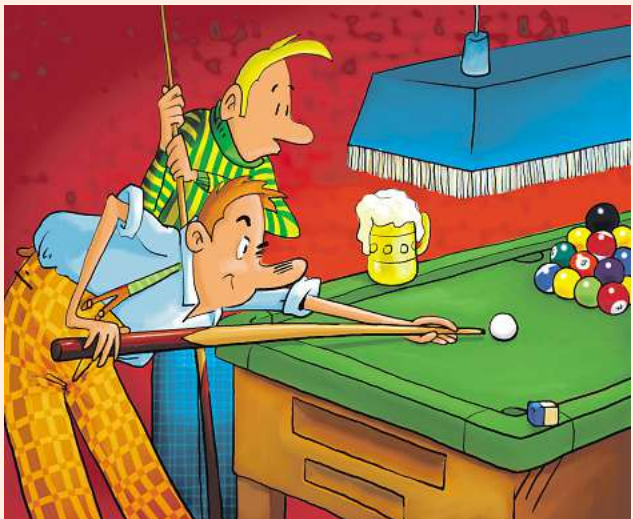


Anzeige

RÄTSELSPASS IM WOCHENSPIEGEL  
PRÄSENTIERT IHNEN IN DIESER WOCHE

**FEHLERSUCHBILD**

Unserem Zeichner sind im unteren Bild 8 Fehler unterlaufen. Wo sind diese zu finden?



LÖSUNGEN

HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE WERBUNG...

...DENN **HIER**  
KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Rathausstraße 47, 19322 Wittenberge  
Tel: 03877/9232-10/25

Wenden Sie sich an uns, wir sind für Sie da. [info.prg@wochenspiegel-brb.de](mailto:info.prg@wochenspiegel-brb.de)

Ihr Anzeigenblatt im Land Brandenburg

SUDOKU

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchenquadrat alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten sind.

1	6		4	9	2			
			9	1	8			
2	3	8			5	4		
8			2					
	9		8	7	1		4	
					4			5
		4	5			9	3	6
				2	9	7		
			3	4	7		1	8

9				6		8		
3			9					2
6			1					3
4				9				
1	9		5		6	7		
			2				1	
2				1				4
3			8			5		
7	3					1		

dt. Komponist (Joh.) † 1897	Frauenname	Farbe zum Zeichnen			muslimischer Name für „Jesus“	aus Wal speck gewonne nes Öl	leises Jam mern der Hunde			englisch: blau		irgend wann	dünner, biegsamer Stock		Wende ruf beim Segeln
Brauch, Zeremoniell					Mit akteur, Beteiligter										
Kurort in Graubünden					Igel friseur		finnischer Rekordläufer †						ein Trill onstel Teil		
					mit Bäu men ein gefasste Straße	Stoff, Sub stanz, Materie					Laub baum, Buchen gewächs		griechische Unheils göttin		
Ausruf des Staunens		undeutliches Vorgefühl haben					Argo nautenführer		Auslese der Besten						Wende manöver (seem.)
Italienisch: Sonne					ein fetten		eine Mar der art						Stern deut er Wallen steins	nicht ganz	
best. Festtagsgabe	griech. Philo soph der Antike	älteste Stadt Deutsch lands		ein Kohlen wasser stoff					ein Edel gas		Polster möbel, Kanapee				
							Hühner rasse	Schuh macher werk zeug					chem. Zeichen für Alu minium		
				ehe, bis		Fluss durch Frank reich					Frucht mit harter Schale				
Diebesgut		Gott um Hilfe anleihen						Verlobte, zukünftige Ehefrau		zen traler Punkt					
in Worte fassen					engl. Männer kurzname	stand halt		ungiftige Riesenschlange			Haustier im Hima laya				
kostbar, selten	Rumpf einer Statue							Abk.: astrono mische Einheit		Kiz.-Z.: Minden Lib becke					
besitzanzei gendes Fürwort					seeli scher Schock										
Abkochbrühe				Verer bungs lehre											

Auflösung des Rätsels

W-506

IHR HOROSKOP VOM 17.05. BIS 23.05.2025

21.3.-20.4.

**Widder**

Ihre Ansichten erscheinen so manchem ein bisschen zu radikal. Gerade bei einigen Ihrer besseren Freunde sollten Sie darum Ihre Worte ein wenig bedachter auswählen: schadet nicht!

21.4.-20.5.

**Stier**

Viele Ihrer Vorhaben dürfen sich verwirklichen lassen. Privat wird sich so manches zu Ihrer Zufriedenheit entwickeln. Es bleibt also spannend, auf das, was da auf sie zukommt!

21.5.-21.6.

**Zwillinge**

Wie Sie diese Woche werden feststellen können, hat sich eine Person zu Ihren Ungunsten sehr verrechnet. Allerdings steckt gar keine böse Absicht dahinter: Es ist ehrlich schlicht ein Irrtum.

22.6.-22.7.

**Krebs**

Wenn man Sie bittet, eine Sache zu übernehmen, ist man auch davon überzeugt, dass es Ihnen gelingt, alles zufriedenstellend zu erledigen. Ihre Bedenken sind also vollkommen unnötig.

23.7.-23.8.

**Löwe**

Sie drücken sich nur zu gern davor, eine gewisse Verantwortung zu übernehmen. Dass Sie lernen, sich bestimmten Aufgaben zu stellen, dafür wird es Zeit. Bitte, arbeiten Sie daran.

24.8.-23.9.

**Jungfrau**

Ihr Wohlbefinden hängt sehr von Ihrer Ausgeglichenheit und von Harmonie ab, die Ihnen widerfährt. Die Dinge sind etwas aus dem Lot geraten, und dies fordert von Ihnen gewisse Tribut.

24.9.-23.10.

**Waage**

Gelegentlich geben Sie sich unnahbar. Schließlich wollen Sie Ihr Ziel ohne einen Umweg erreichen. Es kann aber auch sein, dass erst die Umwege bisweilen auf die richtige Spur führen.

24.10.-22.11.

**Skorpion**

Seien Sie bitte nicht so unzugänglich und abweisend. Viele Menschen werden mit Ihnen nicht richtig warm, obwohl sie Ihnen liebend gern ihr Vertrauen schenken würden. Bitte ändern!

23.11.-21.12.

**Schütze**

Lassen Sie Ihren leidenschaftlichen Gefühlen getrost endlich freien Lauf. Es nutzt nichts, sie zu fesseln und zu knebeln. Damit würden Sie sich selbst lediglich hindern, kreativ zu arbeiten.

22.12.-20.1.

**Steinbock**

Vorsicht: Ihre Achtung vor einem bestimmten Menschen kann nun ins genaue Gegenteil umschlagen, was Komplikationen mit sich bringt. Sollte es soweit kommen, wird es nicht leicht!

21.1.-19.2.

**Wassermann**

Plötzliche und so nicht absehbare Geschenke werden verteilt! Sehen Sie zu, dass es für Sie einen angemessenen Anteil geben wird. Verdient haben Sie es, nach all der getanen Arbeit!

20.2.-20.3.

**Fische**

Es passt einiges nicht zusammen, und das verursacht Ihnen natürlich Unbehagen. Doch es sind keine großartigen Veränderungen nötig, um allen Schaden zufriedenstellend zu beheben.