

## 'Essbarer Garten'

### Geschichtlicher Hintergrund

Neben der Jagd war in fernerer Vergangenheit das Sammeln essbarer Pflanzen zum Überleben der Menschen notwendig. Die Weitergabe des Wissens um essbare Pflanzen war daher unabdingbarer Bestandteil des menschlichen Lebens. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts war das Sammeln essbarer Pflanzen fester Bestandteil der Nahrungsversorgung. Man kannte so genannte Allmenden, aus denen später das Wort ‚Gemeinde‘ hervorging. Dies waren öffentliche Flächen wie Anger, Obstanlagen und Alleen, Böschungen oder Wälder, die zum Abernten für die Allgemeinheit freigegeben waren. Bestimmte Standorte in der Landschaft wurden wie Gärten genutzt. Man begünstigte wild wachsende Nahrungspflanzen wie den Waldgeißbart, indem man die Fläche von konkurrierenden Pflanzen frei hielt und so eine arbeitsarme, rentable Erntewirtschaft erreichte. In der Nachkriegszeit mit dem aufkommenden Wirtschaftswunder und der Industrialisierung der Landwirtschaft ging diese Art der Versorgung in den westlichen Ländern nahezu vollständig verloren, da die Massenproduktion sich nur auf die ertragreichsten Pflanzen beschränkte. Dabei gibt es gute Gründe für die Anpflanzung vieler Zierpflanzen auch zu Speisezwecken:

- Erweiterung des Nahrungsangebotes
- Ausbau der Eigenversorgung
- Angebot kulinarischer Besonderheiten
- Nutzung der Heilwirkung vieler Pflanzen und deren Inhaltsstoffe
- Beitrag zum Artenschutz von Wildpflanzen
- zusätzliche Möglichkeit der Gartengestaltung

### Die Grundidee des 'Essbaren Gartens'

Heute steht für dieses Thema die Betrachtung des Gartens als ganzheitliche Sinneserfahrung im Vordergrund. Waren im 16. Jahrhundert Gärten nur als Nutzgärten bekannt, so wechselte später häufig die Dominanz von Zierwert oder Nutzwert. Durch das Wissen um Essbares aus dem Bereich von Zier- und Wildpflanzen können Nutz- und Zierwert miteinander verbunden werden. Dekorative Nutzpflanzen sind als Mischpflanzung in den Garten integrierbar, zum Beispiel in Kombination mit Stauden und Sommerblumen. Das kann so weit führen, dass auf einen gesonderten Nutzgarten verzichtet werden kann. Die Pflanze wird hier nicht auf eine einzige Nutzung reduziert. Sie ist in vielfacher Hinsicht wertvoll, kann sowohl ästhetisch und sinnlich wirksam (Duft, Farbe, Geschmack), nahrhaft, ökologisch wertvoll oder heilend sein. Alle diese Werte einer Pflanze sollen im 'Essbaren Garten' erfahrbar werden. Damit bietet sich ein Ansatz für eine alternative Gartenform, aber auch eine Quelle für ein neues/altes Verständnis von Natur und Landschaft. Essbare Pflanzen sind auch ein interessantes Thema für Schulgärten, Kindergärten, Gartenschauen und Therapiegärten.

### Zum Gebrauch der Pflanzen

Voraussetzung für die Nutzung essbarer Pflanzen ist eine intensive Beschäftigung damit. Man sollte nicht einfach drauflos essen. Wie bei den bekannten Kulturpflanzen (z.B. Bohne, Kartoffel) gibt es auch hier solche, die erst durch Garen genießbar werden.

Durch Lektüre entsprechender Informationen werden die Zubereitungsarten geläufig, dann kann man auch selbst experimentieren.

Wenn man sich für die Anlage eines 'Essbaren Gartens' entscheidet, verzichtet man auf einen Teil anspruchsvoller und dekorativer Zierpflanzen, da sie giftig sind (Beispiel: Seidelbast, Rhododendron, Rittersporn, Eisenhut, Maiglöckchen). Der Nutzer muss sich über seine Prioritäten im klaren sein. Es bietet sich die Möglichkeit, ähnlich wie bei Giftpflanzendemonstrationen, einen abgetrennten Bereich mit giftigen Prachtstauden zu schaffen. Hier ist besondere Vorsicht im Umgang mit Kindern geboten.

### **Auflistung von Pflanzen, die für den 'Essbaren Garten' geeignet sind:**

#### **Gehölze**

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Apfelbeere	<i>Aronia melanocarpa</i>	Früchte; für Marmelade, Gelee, Säfte, Likör, Dessertwein, kandiert; hohes Färbvermögen für Nahrungsmittelindustrie genutzt, hoher Vitamingehalt, antibakterielle Wirkung
Berberitze	<i>Berberis vulgaris</i>	Früchte (entsaftete Beeren ohne Kerne); Mus, Marmelade, Gelee, Saft, Limonade; säuerlicher Geschmack mit süßen Früchten mischen, nach Frost weniger Säure
Echte Quitte	<i>Cydonia oblonga</i>	Früchte; Most, Gelee, Marmelade, kandiert; viele Sorten; Geschmack fruchtig-süß
Felsenbirne	<i>Amelanchier lamarckii</i>	Früchte; frisch, zu Marmelade, Mischsäften, Gelee; Vogelschutzgehölz, beliebter Zierstrauch
Fuchsie	<i>Fuchsia magellanica</i> 'Gracilis'	Blüten, Früchte; Blüten kandiert, im Salat, Fruchtsalat, Früchte zu Marmelade; Zierstaude, Eigengeschmack mäßig, mehr als Dekoration
Goldjohannisbeere	<i>Ribes aureum</i>	Frucht; als Obst, als Marmelade, Wein, Likör, Saft, Süßwaren; Geschmack Herb-säuerlich
Katzenminze	<i>Nepeta x faassenii</i>	Blüten, Blätter; zu Fisch- u. Fleischgerichten als Gewürz; Staude, Geschmack minzig-würzig, variabel je nach Art, intensiv
Kornelkirsche	<i>Cornus mas</i>	Früchte (Fruchtfleisch); roh als Obst, Marmelade, getrocknet als Tee; beliebtes Ziergehölz im Garten- und Landschaftsbau
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i>	Blüten, Blätter; Lavendelzucker zu Süßspeisen, Gebäck, Gegrilltes mit Lavendelöl bestreichen, Blätter als Gewürz zu Fleisch und Fisch; starker Duft, in Duftkissen, Badezusatz, gegen Motten

Tulpen-Magnolie	Magnolia x soulangeana	Blütenblätter; in Teig gebacken als Süßspeise; Geschmack angenehm aromatisch, beliebtes Ziergehölz unserer Gärten
Mahonie	Mahonia aquifolium	Beeren; Wein, Brantwein, Kompott, Gelee, Marmelade, Zitronenersatz; viel verwendeter Zierstrauch
Mispel	Mespilus germanica	Früchte; als Obst, vorwiegend verarbeitet zu Wein, Saft, Likör, Gelee, Marmelade; schon im Altertum bekanntes Fruchtgehölz, Bedeutung bis im Mittelalter
Rose	Rosa species	Blütenblätter; Marmelade, Essig, Sirup, Gelee, Butter, kandiert, Parfüm, in der Medizin; Gehölz, guter Duft – guter Geschmack, zahlreiche Varianten
Sandbirke	Betula pendula	Junge Blätter, Saft; frische Blätter zu Salat, Saft zu Essig und Wein; die Saftentnahme ist nur bei älteren Bäumen ratsam, schädigt junge Bäume
Scheinquitte	Chaenomeles japonica	Früchte; Most, Gelee, Marmelade, kandiert; viele Sorten
Schwarze Maulbeere	Morus nigra	Frucht; roh, zu Gelee, Marmelade, Kompott, Saft, Kuchen, getrocknet als Tee; Geschmack saftig, süß-säuerlich; alte Kulturpflanze
Stachelbeere	Ribes uva-crispa	Früchte; als Obst, verarbeitet zu Saft, Marmelade, kandiert; traditioneller Bauerngartenstrauch oder Hochstamm
Vogelbeere	Sorbus aucuparia	Früchte; zu Mischmarmelade, Mischsäften, alkoholische Getränke; Vogelschutzgehölz, auch Edelsorten erhältlich

### Stauden

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Alant	Inula helenium	Wurzel; frisch oder getrocknet verarbeitet zu Gemüse, kandiert, getrocknet als Gewürz, für alkoholische Getränke, Geschmack scharf-bitter; traditionelle Bauerngartenpflanze, Zierstaude
Anis - Ysop	Agastache foeniculum (auch A. rugosce, A. mexicana)	Blüten, junge Blätter; zu Obstsalat, Früchtebecher, Zwiebel-, Karotten- u. Kürbisgerichten, Salat;
Bach-Nelkenwurz	Geum rivale	Junge Blätter; frisch als Salat, gekocht als Gemüse, Wurzel getrocknet als Gewürz; in Bayern als 'Blutströpfchen' bekannt
Beinwell	Symphytum ssp.	Junge Blätter, Stängel; Blätter frisch zu Salat, zu Gemüse, frittiert, Stängel zu Gemüse, wie Spinat; hilft bei Geschwüren an

		Beinen, äußerliche Anwendung
Dolden-Glockenblume	Campanula lactiflora	Junge Blätter, Wurzeln; Blätter zu Salat, Gemüse, Wurzel gekocht zu Salat; auch andere Arten geeignet
Frauenmantel	Alchemilla mollis	Blätter; zu Suppen, Salat, Gemüse, getrocknet als Tee; Heilpflanze
Funkie	Hosta species	Blüten; Blütenzucker, Dessert, Dekoration, junge Blätter in Salat oder als Gemüse; Zierstaude
Gänseblümchen	Bellis perennis	Junge Blätter und Knospen; Rohkostsalat, mit Gemüse, Spinat, Brennesseln, Knospen wie Kapern einlegen; ähnlich wie Feldsalat verwendet und schmeckend
Garten-Margerite	Leucanthemum x superbum (Chrys. Maximum hort.)	Junge Blätter, Blütenblätter und -köpfe; frisch in Salat, frittiert, Dekoration; beliebte Zierstaude, Geschmack blumig-herb, <b>Allergien möglich!</b>
Indianernessel	Monarda didyma (M. fistulosa)	Blüte; in Salat, Gemüse, Nudelgerichte, zu Fisch, Schweinefleisch, Hühnchen; Geschmack intensiv würzig, nach Thymian oder Minze
Mädesüß	Filipendula ulmaria	Blüten, junge Blätter und Triebe, Wurzel; Blüten in Getränken, Wein, Kompott, Marmelade, Essig, Tee, Wurzel und Triebe zu Suppen, Salate; Wild- und Zierstaude, Heilpflanze, auch getrocknete Wurzeln zum Aufbewahren, Geschmack mandelartig
Nachtviole	Hesperis matronalis	Blüten, Blütenstände, junge Blätter; Blüten zu Fruchtsalat, in Butter, Zucker, Sirup, Essig, kandiert, junge Blätter wie Rucola verwenden; Zierstaude, aromatisch-veilchenartig
Nelke	Dianthus species	junge Blüten ohne Ansatz (bitter!); Dessert, Obstsalat, Kuchen, Marmelade, Gelee, kandiert Blütenzucker, Essig; Zier- und Wildpflanze, starkes Aroma
Nesselblättrige-Glockenblume	Campanula trachelium	zarte Blätter und Wurzeln; Blätter zu Salat und Gemüse, Wurzeln gekocht als Salat; auch andere Arten geeignet
Pfirsichblättrige-Glockenblume	Campanula persicifolia	Blätter, Wurzeln; Blätter als Gemüse, Wurzel gekocht als Salat; auch Campanula medium

Primel	Primula vulgaris	Blätter, Blüten; junge Blätter in Salat, zu Gemüse; Blüten frisch im Salat, in Essig, Likör, Wein, getrocknet in Kräutertee, kandiert; Zierstaude, auch Primula veris, alle grünen Teile und Staubgefäße entfernen, <b>Allergien möglich!</b>
Rote Fetthenne	Sedum telephium	junge Triebe und Blätter; zu Salat, in Getränken; Heilpflanze, auch Sedum hybridum und sempervivum essbar
Schafgarbe	Achillea millefolium 'Kelway'	junge Blätter; im Kräuterquark, Kräuterbutter, Suppe, Geschmack wegen des ätherischen Öls aromatisch; Sumpf-Schafgarbe (Achillea ptarmica) ist auch essbar, <b>Allergien möglich!</b>
Spornblume	Centranthus ruber	junge Blätter; als Salat, wie Rapunzel (Feldsalat); Zierpflanze, in Sizilien gebräuchlich
Stauden Phlox (Flammenblume)	Phlox paniculata	Blüten; in Salaten, zum Dessert, kandiert; Prachtstaude mit vielen Arten und Sorten
Taglilie	Hemerocallis species	Knospen, Blütenblätter; in Suppen, zu pikanten Gerichten, Fleisch, zu Salat, als Gemüse, warm und kalt; Prachtstaude, häufig in chinesischen Gerichten
Veilchen	Viola odorata	Blüten, Blätter; Süßspeisen, Saft, Kompott, Marmelade, Salate, Essig, Likör; Veilchentea ist gut gegen Halsentzündungen, lindert Bronchialkatarrh
Wald-Geißbart	Aruncus dioicus	junger Spross; wie Spargel, als Gemüse, Suppe, Salat; gebietsweise als Kulturpflanze genutzt
Wald-Glockenblume	Campanula latifolia var. marantha	Junge Blätter, Wurzeln; Blätter zu Salat, Gemüse, Wurzeln gekocht als Salat; auch andere Arten geeignet
Waldmeister	Galium oderatum	Blätter, Sprossen; kurz vor der Blüte frisch als Gewürz in alkohol. Getränke, getrocknet in Kräutertee, Zierstaude, Geschmack bitter, nur in geringen Mengen verwenden
Wegwarte	Cichorium intybus	Blüten, Wurzeln, junge Blätter; Blüten zu Salat, Süßspeisen, Dekoration, Wurzeln gekocht als Gemüse, Kaffeeersatz, junge Triebe gedünstet oder gebraten; Wildpflanze, Blüten zarter Geschmack, Mineralstoffreich
Wilde Blasenkir-sche (Lampionblume)	Physalis alkekengi	Früchte; roh als Obst; verarbeitet zu alkoholischen Getränken; Zierstaude, traditionelle Bauerngartenstaude

## Ein- und Zweijährige

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Einjähriger Phlox	<i>Phlox drummondii</i>	Blüten; in Salat, zum Dessert, kandiert; Prachtstaude mit vielen Arten und Sorten
Fuchsschwanz	<i>Amaranthus caudatus</i>	junge Triebe, Samen; Triebe und Blätter wie Spinat, Samen wie Hirse; <i>Amaranthus lividus</i> ist eine der ältesten Kulturpflanzen
Gewürz Tagetes	<i>Tagetes tenuifolia</i>	Blätter, Blüten; als Gewürz zu Salat, ebenso zu Süßspeisen und Getränken; beliebte Sommerblume, Geschmack ähnlich Mandarinschale
Nachtkerze	<i>Oenothera biennis</i>	Wurzel d. 1jähr. Pflanze, Blüte, Ernte vor Austrieb d. 2. Jahres; Wurzel als Gemüse, Salate, wie Schwarzwurzel, Blüten auf Frischkäse, zu Gurken und milden Gerichten; Zierpflanze, früher als Gemüsepflanze verwendet, hoher Vitamin C-Gehalt, ähnlich Pastinake
Ringelblume	<i>Calendula officinalis</i>	Blütenblätter (Blütenboden bitter!); zu Salat, Käse, Omeletts, Tee, Lebensmittelfärbung, zur Dekoration; Saft der Pflanze soll Warzen entfernen, früher Safranersatz bei den Griechen und Römern, auch Heilpflanze, Cremes
Sonnenblume	<i>Helianthus annuus</i>	Früchte (Kerne), Blütenblätter, Knospen; Kerne roh, geröstet, in Brot; Knospen blanchiert und in Butter geschmort; Blütenblätter in Salate, als Dekor; bekannte Gartenpflanze, auch staudige Arten wie <i>Helianthus decapetalus</i> verwendbar
Stiefmütterchen	<i>Viola wittrockiana</i>	Blüten, junge Blätter; in Süßspeisen, Sirup, Saft, Marmelade, Salat, Essig, Likör, Dekoration; auch <i>Viola odorata</i> essbar
Stockrose	<i>Alcea rosea</i> (= <i>Althaea</i> )	junge Blüten ohne Staubgefäße und grüne Teile; in Salaten, kandiert, Sirup zu Dessert; Bauerngartenpflanze, blumiger Geschmack

## Nicht winterharte Kübelpflanzen

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Brautmyrte	<i>Myrthus communis</i>	Blüten, Blätter, Früchte; Blätter frisch oder getrocknet als Gewürz, Blüten frisch zu Salat, Knospen pulverisiert als Gewürz, Beeren pulverisiert als Gewürz; dekorative Kübelpflanze, Symbol für Liebe und Treue, Geschmack würzig-wacholderartig

Duftgeranien	Pelargonium species	Blätter, teilweise Blüten; Blätter zu Salat und Nachspeisen, Blüten zum Garnieren, in Öl, Butter und Sirup; Zierstaude mit vielen Varianten nach Zitrone, Pfefferminze, Muskat, Rose usw.
Fuchsie	Fuchsia cultivar	Blüten, Früchte; Blüten kandiert, im Salat, Fruchtsalat, Früchte zu Marmelade; Zierstaude, Eigengeschmack mäßig, mehr als Dekoration
Granatapfel	Punica granatum	Früchte; frisch als Obst, verarb. zu Saft, Marmelade, Süßwaren, Geschmack saftig-süß; traditionelle Orangeriepflanze, nur ältere Exemplare fruchtend
Passionsblume	Passiflora cultivar	Früchte, Blüte; als Obst, zu Dessert; Blüte kandiert; auch P incarnata und P. mollissima (tripartita)
Zitonenverbene	Aloysia triphylla	Blüten, Blätter; in Fruchtsalaten, Kuchen, Gelee, in Getränken, im Eis; intensives Zitronenaroma, auch schon bei Berührung der Pflanze
Zitrone	Citrus limon	Blüten, Früchte; neben der bekannten Frucht, Blüten für pikante und süße Speisen
Zulu-Tee	Plectranthus Zuluensis	Blätter; frisch und getrocknet als Tee; schöne duftende Zierkübelpflanze

## Zwiebelpflanzen

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Dahlien	Dahlia cultivar	Blütenblätter; Salate, Süßspeisen; Geschmack herb-säuerlich
Gladiole, Siegwurz	Gladiolus species	Blüte; Dekoration, Salate; Blüten aller Gladiolen sind essbar
Krokus	Crocus biflorus	Knollen; Gemüse oder roh; Geschmack haselnuss-ähnlich; Zierpflanze
Lauch	Allium species	Blätter, Blüte, Zwiebel; Blätter wie Schnittlauch, Zwiebel wie Knoblauch, Blüten zur Dekoration; alle Laucharten sind essbar
Lilie	Lilium spezie	Knospen, Blütenblätter; in Suppen, zu pikanten Gerichten, Fleisch, Salat, Reisgerichten; Prachtstaude, häufig in chinesischen Gerichten
Milchstern	Ornithogalum	junge Blätter vor der Blüte ernten; als Gemüse; Zierpflanze
Prärielilie	Camassia quamash ssp. quamash	Zwiebel; Gemüse; Zierpflanze
Tulpe	Tulipa species	Blütenblätter (keine grünen Blätter!); Salate, Saucen, Geschmack süß-bohnenartig

## Sumpf- und Wasserpflanzen

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Blumenbinse (Schwanenblume)	Butomus umbellatus	Wurzel; als Gemüse, gebacken, gebraten, als Püree zu Fleisch und Fisch, getrocknet und gemahlen als Mehl; Wild- und Zierstaude
Fieberklee	Menyanthes trifoliata	Blätter; getrocknet als Gewürz in Süßspeisen; Zierstaude mit Ausläufern
Kalmus	Acorus calamus	Wurzel; getrocknete Wurzel gerieben wie Ingwer oder Zimt verwenden, Konfitüre, eingezuckert als Konfekt; wuchernd
Pfeilkraut	Sagittaria sagittifolia	Knollen; zu Gemüse verarbeiten, getrocknet und gemahlen als Mehl; Geschmack nussig
Rohrkolben	Thypha	Blätter, Wurzeln; junge Blütenspitzen zu Gemüse, junge Schösslinge frisch zu Salat, Wurzel zu Gemüse; nur für großen Teich
Sumpfdotterblume	Caltha palustris	nur Blütenknospen; gegart und mariniert wie Kapern einlegen und verwenden; <b>Pflanze giftig!</b>

## Kletterpflanzen

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Feuerbohne	Phaseolus vulgaris	Bohnen; verarbeitet zu Salat, Suppen, als Gemüse; Dekorative, rot blühende Stangenbohne; rohe Bohnen sind giftig!
Jelängerjelleber	Lonicera caprifolium	junge Blüten; in Fruchtsalaten, in Sirup, zu Süßspeisen, Blütenzucker, zu Salat und Garnierung; Kletterpflanze, Geschmack süß, intensiver Duft
Kapuzinerkresse	Tropaeolum majus	Blüten, junge Blätter, Früchte; Blüte und Blatt zu Salat, Käse, Kartoffeln, Creme Fraiche, Früchte zu Suppen, zum Garnieren; 1jährige Sommerblume, pfeffriges Aroma, viele Sorten

Wolfgang Richter-Tietel, Dipl. Ing. (FH)