

Attraktive einheimische Stauden zur Verfeinerung von Speisen



Stauden-Verteilaktion des Landschaftsentwicklungskonzepts (LEK) Küssnacht vom Samstag, 3. Mai 2025, 8.00 - 11.30 Uhr

Neben den bekannten Küchenkräutern wie Basilikum oder Petersilie bietet unsere Landschaft eine Vielzahl einheimischer essbarer Pflanzen, die in der Küche verwendet werden können. Diese Pflanzen bieten eine nachhaltige und gesunde Ergänzung zu unserer herkömmlichen Ernährung. Viele von ihnen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Ihre Triebe, Blätter, Blüten oder Wurzeln können je nach Pflanzenart roh verzehrt oder schmackhaft zubereitet werden. Sie bieten eine breite Palette an Geschmacksrichtungen und interessanten Texturen. Die Verwendung von Wildpflanzen in der Küche kann daher eine spannende kulinarische Entdeckungsreise sein. Aus einheimischen essbaren Stauden können aromatische Gewürze, wohltuende Tees oder heilende Tinkturen hergestellt werden. Gleichzeitig sind sie eine wichtige Nahrungsquelle für viele Insekten wie Bienen oder Schmetterlinge und leisten so einen wertvollen Beitrag für die Biodiversität vor Ort.

Wir schenken Ihnen gerne eine essbare einheimische Staude für Ihren Garten oder Balkon, damit auch Sie Ihre Gerichte mit neuen Aromen und Farbakzenten verfeinern können. Untenstehend finden Sie hilfreiche Informationen zu den für Sie ausgewählten Stauden.

Knoblauchhederich
Alliaria petiolata



Höhe: 20-90 cm
Blütenfarbe: weiss
Blütezeit: April-Juni
Standort: halbschattig-schattig;
Boden frisch-feucht,
nährstoffreich
Hinweis: schattenverträgliche,
zweijährige Pflanze;
sät sich gut selbst aus

Der Knoblauchhederich verdankt seinen Namen dem typischen Knoblauchgeruch, der beim Zerreiben der Blätter entsteht. Alle Teile der Pflanze sind essbar, wobei die Samen am intensivsten schmecken. Der Geschmack der Pflanze erinnert neben Knoblauch an Senf und Pfeffer. Die jungen Blätter und Triebe eignen sich für Salate, Dips, Pesto, Kräuterbutter, Brotaufstriche und vieles mehr.

Wegwarte
Cichorium intybus



Höhe: 20-120 cm
Blütenfarbe: hellblau
Blütezeit: Juni-September
Standort: sonnig; Boden frisch,
mässig nährstoffreich
Hinweis: Blüten öffnen sich
morgens und schliessen
sich gegen den Mittag

Die Wegwarte ist die Urmutter von Zuckerhut und Chicorée. Die Blätter der Pflanze sind eine gesunde Salatbeigabe und die hellblauen, essbaren Blüten werden gerne als Dekoration von Speisen verwendet. Ungekocht sind junge Blätter besonders schmackhaft. Die Wurzeln der Wegwarte dienten lange Zeit als regionale Alternative zum Kaffee. Sie enthalten den Ballaststoff Inulin, der die Verdauung unterstützt.

Wilde Malve
Malva sylvestris



Höhe: 30-120 cm
Blütenfarbe: rotviolett
Blütezeit: Juni-September
Standort: sonnig; Boden trocken-
frisch, nährstoffreich
Hinweis: Jungpflanzen vor
Nacktschnecken
schützen

Die Malvenblätter haben ein mildes Aroma und können gedünstet oder roh zu Salaten gegeben werden. Auch die Blüten sind essbar und eignen sich gut zum Garnieren von Salaten oder Suppen. Die Früchte können bereits im unreifen Zustand roh verzehrt werden und haben einen nussigen Geschmack. In der Heilkunde wird die Wilde Malve als Tee bei Erkältungen und Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Ährige Rapunzel
Phyteuma spicatum



Höhe: 20-70 cm
Blütenfarbe: weiss bis gelblich
Blütezeit: Mai-Juni
Standort: halbschattig-schattig;
Boden frisch,
mässig nährstoffreich
Hinweis: Nektarquelle für viele
Insekten

Alle Pflanzenteile des Ährigen Rapunzels sind essbar und können sowohl roh als auch gekocht auf vielfältige Weise zubereitet werden. Das Besondere an der Pflanze ist ihre grosse, rübenähnliche Wurzel. Sie hat einen scharfen, an Meerrettich erinnernden Geschmack. Die Wurzeln können von September bis zum Frühjahr geerntet werden. Die Blätter und Blüten sind im Frühling besonders zart und eignen sich als Salat.

Wohlriechendes Veilchen
Viola odorata



Höhe: 5-15 cm
Blütenfarbe: dunkelviolett
Blütezeit: März-April
Standort: halbschattig;
Boden frisch,
nährstoffreich
Hinweis: Wintergrüne Staude,
teppichartige Wuchsform;
sät sich gut selbst aus

Das Wohlriechende Veilchen verströmt einen angenehmen süsslichen Duft. Zum Verzehr werden vor allem die Blüten und Blätter empfohlen. Aus den aromatischen Blüten lässt sich beispielsweise Salat, Tee oder Sirup herstellen. Eine besondere Spezialität sind kandierte Veilchenblüten. Diese eignen sich bestens zum Verzieren von Speisen. Die zarten, jungen Blätter sind sehr schmackhaft und können für Salate verwendet werden.