

Unbekannte Salatgewächse

Liebe Kräuterfreunde,

es lockt uns mit jedem Sonnenstrahl in den Garten und viele von euch ziehen sicherlich ihre Pflanzen vor. Wir möchten Euch ermutigen, alte und unbekannte Pflanzen zu besorgen und vorzuziehen. Diese hier kann man schon bald als Wildkräutersalat ernten.

Alle diese Pflanzen kann man in Kräutergärtnereien als Samen oder Saatband oder ganze Pflanze kaufen.

Hirschhornwegerich, *Plantago Coronopus* oder auch Mönchsbar

stammt aus den Küstengebieten Europas und wächst eigentlich auf Salzwiesen. Er kann aber auch im Garten kultiviert werden, gerne auch als Topfpflanze. In Italien, vor allem im Tessin, ist er schon bekannter dort wird er „Erba Stella“ genannt.



Aussaatzeit: Anfang Mai bis Mitte August als Direktsaat; er keimt innerhalb von 8 Tagen und muss immerzu feucht gehalten werden. Geerntet werden kann er von Juni bis Oktober, wenn er einmal kultiviert wurde, kommt er immer wieder und kann auch ganzjährig geerntet werden.

In Italien wird er zu Spaghetti im salzigen Nudelwasser 2 bis 3 min. mitgekocht . Gut schmeckt er auch als Pesto mit Olivenöl, Kapern, Zwiebel Knoblauch, Salz und Pfeffer und natürlich auch als Salat wie Rucicola.

Speisechrysanthe, *Xrisi Chrysanthemum coronarium*

Ist eine Pflanze, die aus Asien kommt und hier auch inzwischen als Saatband in Biogärtnereien verkauft wird. Die leuchtend gelbe Blüte sieht der Ringelblume ähnlich sie und liebt warmen Boden.



Aussaatzeit: März bis August ins Freiland auf nährstoffreichen Boden. Wenn die Knospen zuerst geerntet werden, verzweigt sich die Pflanze und kommt im nächsten Jahr wieder.

Gegessen werden die sukkulenten Blätter und die Knospen roh im Salat oder in asiatischen Gerichten, der Geschmack ist herb.

Schaumkraut, *Cardamine pratensis*,

auch Gauchblume, wilde Kresse genannt. Die Pflanze liebt feuchten Boden, ist aber nicht anspruchsvoll, da es auch auf wilden Wiesen vorkommt. Es ist ein feines Würzkräut für die Küche, Es wurde früher aber auch als Heilkräut gegen verschiedene Leiden genutzt. Man nannte es auch „Bettbrunzerkräut“. 2006 war es die Blume des Jahres.

Schaumkräut kann von Februar bis September geerntet werden, man verwendet die Blätter, Triebe und Knospen.



Die kleinen Blättchen kann man wie die Blüten in Salat geben, auf Butterbrot essen und in Suppen oder Frischkäse mischen. Die Samen sind scharf und schmecken wie Pfeffer. Es macht wach und frisch. Es soll jedoch nur im Maßen verzehrt werden, da es die Magenschleimhaut angreifen kann.

Mizuma Blattsenf, *Brassica rapa*,

ist ein fernöstliches Blattgemüse, das schon sehr bekannt geworden ist. Man kann es aus Samen gut kultivieren.

Aussaatzeit: April bis August ins Beet oder in Schalen, die jungen Pflänzchen weit versetzen, 40 cm auseinander. Geerntet werden kann von Juni bis Oktober und man kann die Pflanze geschützt auch überwintern.

Die dünnen weißen Blattstile haben feine gefiederte Blättchen, die gut im Salat schmecken und auch kurz gedünstet werden können. Sie haben viele Mineralstoffe und Vitamine und keine Kalorien!



Scheerkohl, auch Schnittkohl oder Schnittrops

genannt ist eine Unterart des Raps. Er wird in Norddeutschland viel verwendet und ist erst seit dem 19. Jahrhundert bekannt.

Aussaatzeit: im Herbst und auch von März- April; es kann 2 bis 3mal geerntet werden.

Verwendet werden die jungen Blätter, die nach 5 Wochen bereits schnittfest sind und leicht nussig schmecken. Sie werden wie Spinat verwendet.



Löffelkraut, *Cochleria glastifolla*

ist eine Gemüsepflanze, die frosthart und mehrjährig ist und auch im Winter geerntet werden kann. Sie gehört zur Familie der Portulakgewächse und ist eigentlich eine Nordseeküstenpflanze, die aber bei uns auch gut gedeiht. Einmal im Garten angebaut kommt sie immer wieder.

Aussaatzeit: im März und dann wieder im September, Oktober.

Die kleinen Blüten kommen im zeitigen Frühjahr und riechen honigsüß, die Blätter schmecken wie Kresse. Wichtig ist, dass sie einen Platz hat, der feucht bleibt, vor allem im heißen Sommer.

Aber die viele Samen säen sich so zahlreich aus wie die der Vogelmiere. Die Pflanze wurde früher wegen des hohen Vitamin C-Gehaltes als Mittel gegen Skorbut den Seefahrern mitgegeben.



Text: Barbara Wallochny, im März 2019

Bilder: Galen Vision