

## KüchenMix – essbare Stauden

### Kombination aus essbaren Gartenstauden, Küchenkräutern und Gemüse für die Lust am Gärtnern und Kochen

Staudenmischpflanzungen haben sich inzwischen im öffentlichen Grün etabliert. Die ökologisch wertvollen Pflanzkonzepte sind prinzipiell auch für das private Grün geeignet und können hier zu einer Erhöhung der Biodiversität beitragen. Zur Steigerung der Akzeptanz und zur Erweiterung des Nutzungspotentials dieses Bepflanzungskonzeptes wurden von der Firma Simonsen Freianlagen Freiraumplanungsgesellschaft mbH zehn neue Staudenmischpflanzung entwickelt, die aus attraktiven und in der Küche nutzbaren Pflanzen bestehen.

Essbare Blüten sind in der modernen Gastronomie mittlerweile sehr beliebt. Auch wenn die wenigsten Blüten geschmacklich etwas zu bieten haben, werden sie vor allem als Dekoration benutzt, denn das Auge isst bekanntlich mit. Stark duftende Blüten und Blätter wie Lavendel oder Indianernessel bringen trotzdem einen interessanten, aromatischen Geschmack ins Spiel.

4 Staudenmischpflanzungen aus dem Programm „KüchenMix“ der Firma Simonsen Freianlagen Freiraumplanungsgesellschaft mbH werden hier vorgestellt:

**Dresdner Staudenmischung „Essbare Blüten blau-weiß-rot“**

**Staudenmischung „Frische Kräutersalate“**

**Dresdner Staudenmischung „Blütenelixier – Teemischung“**

**Dresdner essbare Staudenmischung „Pizza“**

Zur Steigerung der Attraktivität und des guten Geschmacks wurden sie mit zahlreichen kurzlebigen Gemüse- und Kräuter-Arten ergänzt und die Dynamik der Pflanzungen wurde so zusätzlich erhöht. Um den Pflegeaufwand zu reduzieren, werden Staudenmischpflanzungen gemulcht. Da Rindenmulch für Staudenpflanzungen aufgrund der herbizid-wirkenden Gerbsäuren in frischen Rinden-substraten nicht zu empfehlen ist, wird seit mehreren Jahren nach möglichen Alternativen gesucht. Schön und nützlich soll er sein – der Mulch! Organische und mineralische Mulchmaterialien werden hinsichtlich ihrer Funktionalität (Senkung der unproduktiven Wasserverdunstung; Temperaturregulierung, Unterdrückung unerwünschter Spontanvegetation) sowie der Attraktivität und bedenkenloser Inhaltsstoffe für die Verwendung in „Nutzgärten“ untersucht. Vorgestellt werden hier folgende Mulchvarianten:

**Gartenfaser-Staudenmulch** (rechts vorn):

**Miscanthus-Mulch** (rechts hinten)

**Hanf-Kurzfaser-Schäben-Mulch** (links vorn)

**Nussschalen-Mulch** (links hinten)

Wie in allen Staudenmischpflanzungen sind auch hier die Pflanzen nach Blütezeiten und unterschiedlichen Funktionen in der Pflanzung ausgewählt und zusammengestellt, so dass im Jahresverlauf immer etwas blüht, über viele Jahre hinweg. Aufgrund des guten Zusammenspiels von höheren Gerüststauden, Begleitstauden, kurzlebigen und in der Pflanzung durch Versamung wandernden Füllstauden sowie den ebenso wichtigen Bodendeckerstauden wird ein schneller Flächenschluss erzielt und die unerwünschte Spontanvegetation hat keine Chance, störend den Ton anzugeben.

## Dresdner Staudenmischung „Essbare Blüten blau-weiß-rot“

In dieser essbaren Blütenmischung sind, wie der Name sagt, Stauden mit blauen, weißen und roten essbaren Blüten enthalten. Auch wenn das Rot eher ein Rosa ist, so sorgen diese Blütenfarben im Garten und auf dem Teller für ein abwechslungsreiches Bild. Die Farbkombination blau-weiß-rot könnte ebenso auf die Verwendung vieler hier verwendeten Pflanzen in der französischen Küche hinweisen (Farben der französischen Nationalfahne).

Beginnen wir den Staudenstreifzug mit einer bei Mensch und Insekt sehr beliebten Staude, der Monarde oder auch Indianernessel. Die *Monarda didyma* läßt mit ihren zitronig-würzig duftenden Blättern und den roten Blüten geradezu zur Verwendung in der Küche ein. Ihr Aroma erinnert auch ein wenig an Bergamotte weshalb man sie auch für wohlschmeckende Tees nutzen kann. Die *Monarda fistulosa* hat einen eher würzigen Duft, der in Richtung Oregano tendiert und lässt sich sehr gut als Tee gegen Erkältungen einsetzen. Die Blätter und Blüten passen perfekt zu Gerichten der mediterranen Küche, wie auch Oregano oder Thymian. Monarden sind recht anspruchslos, lieben aber warme sonnige Gartenplätze. Bei anhaltender Kälte und Nässe werden sie von Mehltau befallen. Dann ist ein radikaler Rückschnitt geboten.

Astern - die Königinnen des Herbstes, sind ebenso in dieser Mischung enthalten. Wer Raublatt-Astern (*Aster novae-angliae*) bisher nur als blühende Herbststaude kannte, findet hier noch einen besonderen Tipp: Die Blüten lassen sich nämlich wunderbar als Dekoration verwenden. So bieten die lilafarbene Blüten beispielsweise einen tolle Kontrast zu einer orangefarbenen Kürbissuppe. Aber nicht nur das - die jungen Triebe kann man im Frühjahr bei 10-15 cm Höhe abschneiden und leicht in Olivenöl dünsten. Die Astern werden zudem durch diesen Schnitt in der Blütezeit etwas niedriger, buschiger und sind oft gesünder.

Der etwa 50 cm hoch werdenden Wiesenstorchschnabel (*Geranium pratense*) hat einen lockeren, flachen Wuchs, bildet nur kurze Ausläufer und ist sehr genügsam. Die zartblauen Blüten und Knospen lassen sich wunderbar zur Verzierung von Gerichten nutzen und selbst die Blätter können roh oder gekocht als Salat gegessen werden.

Viele der aromatischen Blüten dieser Staudenmischung sind für Insekten interessante Nektar- und Pollenspende – mit langer Tracht über die ganze Saison, besonders auch für Wildbienen.

Am besten lassen sich frisch gepflückte Blätter und Blüten verarbeiten. Das Aroma ist bei gerade geöffneten Blüten am intensivsten. Wer aus den Blüten Öle oder Essig ansetzen möchte, sollte vormittags ernten, denn durch die Sonne verflüchtigen sich die ätherischen Öle. Noch knospige Blüten sind besonders zu empfehlen, bereits weiter aufgeblühte dienen als Dekoration für diverse Speisen. Vor der Verarbeitung werden die geernteten Pflanzenteile ausgeschüttelt, um Staub und Insekten loszuwerden und anschließend nur leicht mit kaltem Wasser gespült, bevor sie als attraktive Komponenten in verschiedenen Formen verarbeitet werden. Blätter werden gern pur als Salate gegessen. Für Blüten und würzige Blätter eignet sich auch die Kombination mit Frischkäse, Quark, Butter oder die Verarbeitung in Kräuterölen. Kandiierte Blüten passen zu Süßspeisen oder werden für Gelees und Marmeladen verwendet.

Eine auch optische Erfrischung im Sommer sind Blüten in Eiswürfeln. Dazu einfach Blüten in die Eiswürfelform, Wasser drauf und ab in den Frost!

## Staudenmischung „Frische Kräutersalate“

Ein frischer, würziger Salat direkt aus dem Blumenbeet gefällig? Die Kräutersalate-Mischung enthält schmackhafte Pflanzen, die als Salat verarbeitet werden, ergänzt durch frühsummerliche Blüten in Blau, Rosa und Weiß. Kontrastierende Blattformen geben der Pflanzung eine spannende Textur.

Eine Salatkreation muss nicht immer aus Blattsalat, Gurke und Tomaten bestehen. Mit dieser Staudenmischung darf Salat jedes Mal anders schmecken und kann aufs Neue entdeckt werden. Margeriten, Sauerampfer und Fetthenne geben ein besonderes Aroma. Wiesenkerbel, Rauke und Gundermann sorgen für die nötige Würze, ganz ohne Salz und Pfeffer.

Eine Staudenmischpflanzung, schön und pflegeleicht, die schon früh im Jahr die Blicke auf sich zieht. Die in einigen unserer Mischungen enthaltene Duftnessel (*Agastache rugosa*), stammt wie viele unserer spätsommerblühenden Gartenstauden aus Nordamerika und ist eine wahre Künstlerin, die in keinem Garten fehlen sollte. Die aufrechten Blütenkerzen sind optisch ein Highlight und eine Weide für Bienen und andere Insekten. Die Blätter und Blüten ähneln dem Geschmack von Fenchel oder Anis. Die jungen Blätter können, ähnlich wie Kerbel, für Kräutersalate und Suppen verwendet werden. Als Fenchel- oder Anis-Ersatz passen sie zu vielen Gerichten. Südfranzösisch inspirierte Fischsuppen erhalten durch die Blätter und etwas Pernod eine typische Geschmacksnote. Die Blüten lassen sich wunderbar als Dekoration verwenden. Kerbel ist zwar den meisten bekannt, aber der Purpur-Wiesenkerbel ist aufgrund des dunkelroten Laubes schon eine Besonderheit. Er lässt sich wie normaler Kerbel verwenden, bietet aber durch die dunkelroten Stiele und Blätter einen wundervollen Kontrast zu den leuchtend weißen Blüten. Neben der Verwendung in der Küche wird er auch gern als Schnittblume für Sträuße genutzt.

Kennen Sie den Geschmack von Sauerampfer? Er sollte in keinem Kräutersalat fehlen. Die angenehme Säure passt wunderbar zu frischen Salaten. Deshalb sind gleich zwei Arten in dieser Mischung: der große und der stumpfblättrige Sauerampfer. Als eigentliche Wildstaude kommen die beiden in weiten Teilen Eurasiens und Nordafrikas, vorwiegend in frischen und humusreichen Böden vor. In der Küche verwendet man die Blätter und jungen Triebe, roh oder leicht gegart. Da Sauerampferarten viel Oxalsäure enthalten, sollten sie nicht in großen Mengen verzehrt werden. Weniger bekannt ist, dass man die Samen trocknen und als Tee verwenden kann. Für den Ampfer-Feuerfalter gilt Sauerampfer als wichtige Futterpflanze!

Rucola ist vielen aus dem Supermarkt bekannt und als typisches Kraut in der italienischen Küche. Die auch in Deutschland wildwachsenden Rucola (wilde Rauke) kennen wenige. Während die im Handel erhältliche Salatrauke mild und einjährig ist, ist die Wildform mehrjährig und etwas würziger und intensiver im Geschmack. An dieser Pflanze ist alles essbar: Blätter, Stiele und die hübschen gelben Blüten und Knospen, ebenso wie die Samen, vorgekeimt oder als Öl gepresst. Die festen Blütenstiele eignen sich eher kleingehackt zum Würzen. Auch für Balkongärtner ist die Wilde Rauke gut geeignet, denn sie gedeiht wunderbar im Kübel und braucht wenig Platz.

Vielen eher als lästiges Unkraut bekannt ist der Gundermann (*Glechoma hederaceae*). Der herbe, etwas harzige Geschmack wird vielleicht im ersten Moment etwas abschrecken, passt aber in Kombination mit anderen Kräutern sehr gut in einen Wildkräutersalat oder auch in Kräuterbutter oder Kräuterquark – allein oder mit anderen Kräutern kombiniert. Zusammen mit Schafgarbe, Kerbel, Brunnenkresse und Gänseblümchen wird aus dem ganzen Mix ein stoffwechselanregender und entschlackender Frühlingssalat. Wer den Gundermann für Suppen oder Kartoffelgerichte nutzen möchte, sollte ihn vorher kurz blanchieren, denn das mildert den etwas strengen Geschmack. Die als Heilkraut bekannte Staude wird als Tee bei Erkrankungen der oberen Atemwege und bei Husten empfohlen.

Die für vollsonnige, offene Lagen entwickelte Mischung „Kräutersalate“ gedeiht am besten in frischem, schluffig-lehmigen und humusreichen Gartenboden. Mit 15 verschiedenen Arten bietet sie eine reichhaltige und abwechslungsreiche Pflanzung mit vielen Aromen und kann jederzeit durch kurzlebige Kräuter und Salate ergänzt werden. Diese Mischung ist ein gutes Beispiel dafür, dass nur solche Pflanzen als „Unkraut“ fungieren, deren Vorzüge noch nicht erkannt wurden!

### Dresdner Staudenmischung „Blütenelixier – Teemischung“

Kräutertee gehört zu den wohl ältesten Getränken und wird schon seit Jahrhunderten geschätzt. Schon im alten China und Ägypten war die heilende Wirkung bekannt. Später wurden Kräutertee-Rezepte in den Klöstern der Welt weitergeführt und verbessert. Gegen nahezu jedes Leiden gab es ein passendes Heilkraut, das als Tee oder Tinktur verabreicht wurde. Um die wichtigen Kräuter jederzeit verfügbar zu haben, wurden Klostersgärten angelegt. Kräutertees wurden im Klosterleben

nicht nur gegen Krankheiten eingesetzt, sondern auch um die Fastenzeit mit etwas Wohlschmeckendem zu überstehen. Das Wissen von Hildegard von Bingen, einer bekannten, Kräuterkundlerin des 12. Jahrhunderts findet auch heute noch Anwendung und Anerkennung.

In Deutschland trinkt man Kräutertees eher seltener und meist nur während der Erkältungssaison, beispielsweise mit Kamille, Salbei oder Thymian. In der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, ist die Kräuterverwendung auch heute noch eine wichtige Säule und wird in China bei etwa 70% der Behandlungen genutzt.

Die in dieser Mischung enthaltenen 15 Kräuter und Stauden sind so aufeinander abgestimmt, dass eine über die ganze Vegetationsperiode blühende und duftende Pflanzung entsteht, die jederzeit durch kurzlebige Arten ergänzt werden kann und die sich aufgrund der stark wachsenden Minzen sehr schnell im Jahr schließt. Beliebt bei Biene, Hummel Schmetterling und Co liegt diese Pflanzung voll im Trend und bietet Wellness für Mensch und Tier.

Die aus Nordamerika stammende Duftnessel (*Agastache foeniculum*), ist noch nicht so lange in deutschen Gärten zu finden, erfreut sich aber immer größerer Beliebtheit wegen des betörenden Dufts und der großen Anziehungskraft auf viele Wildbienen und Schmetterlinge. Weniger bekannt ist die Verwendung als Heilkraut, obgleich sie schon den Ureinwohnern Nordamerikas geläufig war, die diese Staude über Jahrhunderte wegen ihrer wohltuenden Wirkung nutzten. Sie wird gegen Verdauungsbeschwerden und Husten genutzt. Ihr Geschmack ähnelt dem von Fenchel oder Anis, weshalb sie auch als Anis-Ysop angeboten wird. In Teemischungen bietet sie auch eine gewisse Süße.

Die dunkelrosa bis purpurfarbenen Blütenblätter des Roten Sonnenhuts (*Echinacea purpurea*) sind optisch ein Genuss im Staudenbeet. Der Fruchtstand bleibt auch lange nach der Blüte noch stabil und wirkt zierend bis in den Winter. Die kräftigen Blüten sind ebenfalls gut als Schnittblumen zu verwenden. In der Küche spielt die *Echinacea* eigentlich keine Rolle, da weder Blüten noch Blätter einen auffälligen würzigen Geschmack haben. Als Heilpflanze ist sie dabei aber umso bedeutender und Auszüge werden in einigen Arzneimitteln eingesetzt. Die Inhaltsstoffe stärken nachweislich das Immunsystem und lindern Erkältungskrankheiten. Die Blätter und Blüten werden für Tees genutzt – frisch oder getrocknet.

Die weiße Melisse oder auch Zitronenkatzenminze (*Nepeta cataria ssp. citriodora*) ist eine heimische Unterart der Katzenminze und übertrifft mit ihrem kräftigen zitronigen Duft sogar die allseits bekannte Zitronenmelisse. Ihre heilende Wirkung entfaltet sie bei fiebrigen Erkältungskrankheiten sowie nervösen Verdauungsbeschwerden. Durch das intensive Aroma ist dieses attraktive Kraut mit den weißen Blüten aber auch für Getränke, Cocktails oder frische Nachspeisen zu empfehlen. Eine weitere wichtige Komponente dieser Mischung ist die Zitronen-Melisse.

Da Minzen den meisten der Kräutertees für den täglichen Genuss beigemischt werden, enthält diese Staudenmischpflanzung drei Vertreter dieser Art: die marokkanische Minze, die durch ihren etwas geringeren Mentholanteil sehr gern für Cocktails genutzt wird, die Mojito-Minze, ebenfalls gern für Cocktails und Tee genutzt aufgrund ihres milden aber dennoch kräftigen Minze-Aromas und last but not least die echte Pfefferminze mit einem würzigen, fast scharfen Aroma und einem hohen Mentholgehalt. Allen Minzearten gemein ist der frische Geschmack, resultierend aus dem enthaltenen Menthol das gegen Spannungskopfschmerz, Erkältungskrankheiten sowie Magen-Darm-Infekte hilft. Pfefferminze ist beliebt bei Alt und Jung!

### Dresdner essbare Staudenmischung „Pizza“

Die Mischung aus Kräutern und essbaren Stauden steht nicht für eine traditionelle, italienische Pizza, aber die Komponenten eignen sich für moderne Kreationen. Die Blätter des Wiesen-Knöterichs oder der Tagililie lassen sich beispielsweise als spinatartiger Ersatz verwenden. Andere sind zum Würzen der Soße oder als Dekoration geeignet. Auch Dips oder Kräuterquark lassen sich mit den Stauden der Mischung aufpeppen. Als einjährige Zusätze lassen sich kleinwüchsige Tomaten, Paprikas oder Chillipflanzen zwischen die Stauden setzen – auch in verschiedenen Farben.

Eine der Gerüststauden dieser Mischung ist der Fenchel (*Foeniculum vulgare*). Der hier verwendete

Bronze-Fenchel unterscheidet sich geschmacklich nicht vom normalen Fenchel, hat aber einen sehr schönen bronzenen Farbton. Sparsam eingesetzt wird Fenchelkraut oder Samen gern in der italienischen Küche verwendet und passt wunderbar zu Tomaten, Knoblauch oder Chilli. Von Juli bis September zeigen sich die aromatischen gelben Blüten der bis zu 150 cm hohen Staude. Die nach dem Schnitt getrockneten Blütenstiele können später zum Räuchern von Fisch verwendet werden. Fenchel ist genügsam. Der Boden sollte humos und frisch sein. An einem sonnigen Standort fühlt sich das Würz- und Heilkraut wohl.

Die Blüten der Zitronengelben Taglilie (*Hemerocallis citrina*) verströmen, voll geöffnet, einen zitrusartigen Duft. Blüten und Blätter der Staude sind essbar und lassen sich als Spinatersatz oder in frischen Salaten verwenden. Die Blätter sind süßlich und haben eine leicht lauchige, scharfe Note.

In Asien wird die Taglilie direkt als Nahrungspflanze angebaut. Dort bekommt man die Blütenknospen eingelegt, gekocht oder gebraten. Ihren Namen hat die Taglilie, weil die Blüten nur einen Tag voll geöffnet sind und danach verwelken. Durch die große Zahl der Blüten fällt das allerdings kaum auf. So erstreckt sich die Blütezeit von Juli bis in den September.

Zwei dekorative Laucharten gehören auch zu dieser essbaren Mischung: *Allium schoenoprasum*, der Schnittlauch und *Allium tuberosum*, der Schnitt-Knoblauch - zwei wichtige und vielseitige Arten für die Küche. Während der Schnittlauch im Juni bis August blüht, bildet Schnittknoblauch im Anschluss (August bis September) seine Blüten aus, die bei Insekten sehr beliebt sind. In der Küche werden sie als essbare Dekoration genutzt - frisch oder auch frittiert. Schnittlauch und andere niedrige Lauch-Arten sind übrigens auch für Dachbegrünungen bestens geeignet.

Der Schlangenknöterich (*Bistorta officinalis*) wird als Heilpflanze bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt und lässt sich in allen Teilen verwerten. Die Blätter haben einen frischen, leicht säuerlichen Geschmack und können roh im Salat oder, kurz gekocht, als Spinatersatz verwendet werden. Da der Knöterich schnell wächst, kann die ganze Saison über geerntet werden. Die dicken, fleischigen Wurzeln erinnern ein wenig an Schlangen, die sich durch die Pflanze schlängeln. Daher auch der Name Schlangenknöterich. Die Wurzeln können im Herbst "geerntet" werden. Sie werden über Nacht in klares Wasser gelegt und danach als Gemüse gekocht. Getrocknet und gemahlen kann man sie auch als Mehlersatz und zum Andicken von Soßen nutzen.

Von Juli bis September blüht eines der typischen Pizzagewürze - der Oregano. Als Heil- und Würzkräuter schon lange bekannt, gibt es Speisen aus dem Mittelmeerraum die besondere Note. Sein volles Aroma entfaltet es erst beim Erhitzen und sollte deshalb etwas vorsichtiger genutzt werden.

Die Pizza-Mischung eignet sich am besten für sonnige Standorte auf normalem, mittelschweren nicht zu trockenem Gartenboden ohne Staunässe.



Versuchspflanzung –Staudenmischungen „Küchenmix“ am LVG Erfurt im Juli 2022,  
links: „Essbare Blüten blau-weiß-rot“, rechts: „Blütenelixier – Teemischung“

## Zusammenarbeit

Um praxisnahe Empfehlungen zu Staudenmischungen mit essbaren Stauden geben zu können arbeitet das Lehr- und Versuchszentrum eng mit folgenden Partnern zusammen:

### Simonsen Freianlagen Freiraumplanungsgesellschaft mbH

Sitz und SchauGarten:

Dresdner Straße 28

D-01723 Wilsdruff bei Dresden

Telefon +49 (0)35204 785486

Fax +49 (0)35204 785488

E-Mail: [support@durchgeblueht.de](mailto:support@durchgeblueht.de)

[www.durchgeblueht.de](http://www.durchgeblueht.de)

### Stauden-Ihm (Staudenlieferung)

Göhrischgärtnerei 1

01665 Zehren bei Meißen

Tel.: 03 52 47 / 5 20 0

Fax: 03 52 47 / 5 20 16

E-Mail: [Stauden-Ihm@t-online.de](mailto:Stauden-Ihm@t-online.de)

[www.stauden-ihm.de](http://www.stauden-ihm.de)