



KRÄUTERWANDERUNGEN
MIT MICHAEL FLECHL

Essbare Neophyten

Michael Flechl

BANAP Neophyten-Tagung 30.6-1.7.2022



Was sind Neophyten?

- Pflanzenarten, die aus anderen Kontinenten oder Ländern nach 1492 bei uns eingeführt wurden (v.a. Ostasien, Nordamerika...) und sich reproduzieren
- Einige davon mit starkem Ausbreitungspotenzial („invasive Arten“)
- Auch als „pflanzliche Aliens“ bezeichnet

Allgemeines

- Manchen lösen Allergien (Pollen) aus: Ragweed
- Kontaktallergene (Furocumarine): Riesen-Bärenklau
- Viel Nektar: Springkraut-Arten, Goldrute (Imkerei)



Japanischer Staudenknöterich

Fallopia japonica

- oft Hybride!
- junge Triebe essbar (gekocht)
- als Rhabarber-Ersatz
- enthält Oxalsäure!



Topinambur

Helianthus tuberosus

- aus Nordamerika
- invasiv! (Rhizomsperre bei Kultur notwendig)
- als Salat (Rohkost), Püree (auch mit Kartoffeln gemischt), Cremesuppe, Gratin, Puffer und als Chips
- stark blähend (Inulin als Speicherstoff)



Drüsige Springkraut

Impatiens glandulifera

- nektarreiche rote-lila (rosa) Blüten als Bienenweide (von Imkern gefördert)
- invasiv
- Herkunft: N-Indien
- Blüten für Desserts, Torten, Eispalatschinken oder zum Garnieren von Salaten, Blütengelee
- Samen roh oder geröstet (auf Pasta..)



Robinie (Scheinakazie)

Robinia pseudoacacia



- aus Nordamerika
- nur Blüten essbar („Akazien“-Honig, als Sirup, „Akazienstrauben“ im Bierteig)
- Holz langlebig und witterungsbeständig (Terrassenmöbel- und Böden, Obst/Weingärten, Hochbeete)
- Problem: Wurzelausläufer und (N-)Überdüngung der Böden (Rhizobien)
- Bekämpfung: ringeln!



Franzosenkraut (Knopfkraut)

Galinsoga parviflora

- aus Amerika (starke Verbreitung in Mitteleuropa während der Napoleonischen Kriege -> Name!)
- einjähriger Therophyt
- Verwendung der Blätter als Würze, Kräutersuppe, in Kräuteraufstrichen, Pesto



Portulak

Portulaca oleracea

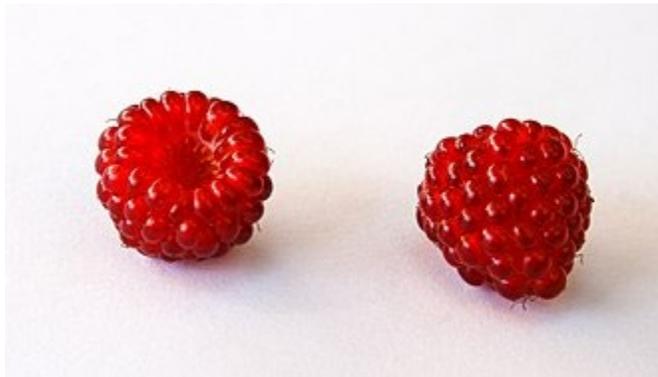
- Wildgemüse seit Jahrtausenden
- Verwendung aber in Vergessenheit geraten
- Junge Blätter leicht säuerlich, salzig und nussartig, ältere Blätter werden dagegen bitter. Die Blütenknospen können ähnlich wie Kapern genutzt werden oder in einem Griechischen Bauernsalat
- enthalten Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren, Vitamine A, B und E, Mineralstoffe und Spurenelemente, Schleimstoffe
- junge Zweige und abgepflückte Blätter am besten frisch geerntet und klein geschnitten in Salaten und Quarkzubereitungen verwendet
- nur kurz garen/blanchieren oder in Öl dünsten



Japanische Weinbeere

Rubus phoenicolasius

- leuchtend orangeroten Früchte sind saftig, aromatisch-säuerlich und sehr schmackhaft
- urspr. aus China, Japan, Korea
- „Sammelsteinfrucht“
- zum Naschen, für Marmelade und Gelee



Gemeiner Bocksdorn (Wolfsbeere)

Lycium barbarum

- aus China
- Nachtschattengewächs (Solanaceae), nah verwandt mit Gojibeere
- invasiv in trocken-warmer Ruderalflora
- getrocknete Früchte werden gekocht, roh gegessen (wenn süß); einige Varianten sind sehr sauer. Blätter von Jungpflanzen werden auch als Blattgemüse verwendet
- auch Saft
- Früchte für Müslis, Joghurt oder Smoothies
- „Superfood“



Literatur

- https://www.bundesforste.at/uploads/publikationen/Folder_Neophyten_130x220_Auflage2_screen.pdf
- diverse Wikipedia-Seiten
- Essbare Wildpflanzen: AT Verlag, Fleischhauer S. et al
- Essbare Wildkräuter: Kosmos Verlag

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt

Michael Flechl

Tel: 00436644984258

Mail: michael.flechl@outlook.com

Website: <http://kraeuter-wanderung.at/>