

Liste der im 'Essbaren Garten' verwendbaren Pflanzen

Gehölze

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

Stauden

Deutscher Name	Botanischer Name	Information
Alant	<i>Inula helenium</i>	Wurzel; frisch oder getrocknet verarbeitet zu Gemüse, kandiert, getrocknet als Gewürz, für alkohol. Getränke, Geschmack scharf-bitter; traditionelle Bauergartenpflanze, Zierstaude
Anis - Ysop	<i>Agastache foeniculum</i> (auch <i>A. rugosce</i> , <i>A. mexicana</i>)	Blüten, junge Blätter; zu Obstsalat, Früchtebecher, Zwiebel-, Karotten- u. Kürbisgerichten, Salat; andere <i>Agastache</i> -Arten ebenfalls
Bach-Nelkenwurz	<i>Geum rivale</i>	Junge Blätter; frisch als Salat, gekocht als Gemüse, Wurzel getrocknet als Gewürz; in Bayern als ‚Blutströpfchen‘ bekannt
Beinwell	<i>Symphitum officinale.</i>	Junge Blätter, Stängel; Blätter frisch zu Salat, zu Gemüse, frittiert, Stängel zu Gemüse, wie Spinat; hilft bei Geschwüren an Beinen, äußerliche Anwendung
Dolden-Glockenblume	<i>Campanula lactiflora</i>	Junge Blätter, Wurzeln; Blätter zu Salat, Gemüse, Wurzel gekocht zu Salat; auch andere Arten geeignet
Frauenmantel	<i>Alchemilla mollis</i>	Blätter; zu Suppen, Salat, Gemüse, getrocknet als Tee; Heilpflanze
Funkie	<i>Hosta sp.</i>	Blüten; Blütenzucker, Dessert, Dekoration, junge Blätter in Salat oder als Gemüse; Zierstaude
Gänseblümchen	<i>Bellis perennis</i>	Junge Blätter und Knospen; Rohkostsalat, mit Gemüse, Spinat, Brennesseln, Knospen wie Kapern einlegen; ähnlich wie Feldsalat verwendet und schmeckend
Garten-Margerite	<i>Leucanthemum x superbum</i> (<i>Chrys. Maximum hort.</i>)	Junge Blätter, Blütenblätter und -köpfe; frisch in Salat, frittiert, Dekoration; beliebte Zierstaude, Geschmack blumig-herb, Allergien möglich!
Indianernessel	<i>Monarda didyma (M. fistulosa)</i>	Blüte; in Salat, Gemüse, Nudelgerichte, zu Fisch, Schweinefleisch, Hühnchen; Geschmack intensiv würzig, nach Thymian oder Minze
Mädesüß	<i>Filipendula ulmaria</i>	Blüten, junge Blätter und Triebe, Wurzel; Blüten in Getränken, Wein, Kompott, Marmelade, Essig, Tee, Wurzel und Triebe zu Suppen, Boretsch, Salate; Wild- und Zierstaude, Heilpflanze, auch getrocknete Wurzeln zum Aufbewahren, Geschmack mandelartig
Nachtviole	<i>Hesperis matronalis</i>	Blüten, Blütenstände, junge Blätter; Blüten zu Fruchtsalat, in Butter, Zucker, Sirup, Essig, kandiert, junge Blätter wie Rucola verwenden; Zierstaude, aromatisch-veilchenartig
Nelke	<i>Dianthus species</i>	junge Blüten ohne Ansatz (bitter!); Dessert, Obstsalat, Kuchen, Marmelade, Gelee, kandiert Blütenzucker, Essig; Zier- und Wildpflanze, starkes Aroma
Nesselblättrige-Glockenblume	<i>Campanula trachelium</i>	zarte Blätter und Wurzeln; Blätter zu Salat und Gemüse, Wurzeln gekocht als Salat; auch andere Arten geeignet
Pfirsichblättrige-Glockenblume	<i>Campanula persicifolia</i>	Blätter, Wurzeln; Blätter als Gemüse, Wurzel gekocht als Salat; auch <i>Campanula medium</i> u.v.a.
Primel	<i>Primula vulgaris</i>	Blätter, Blüten; junge Blätter in Salat, zu Gemüse; Blüten frisch im Salat, in Essig, Likör, Wein, getrocknet in Kräutertee, kandiert; Zierstaude, auch <i>Primula veris</i> , alle grünen Teile und Staubgefäße entfernen, Allergien möglich!
Rote Fetthenne	<i>Sedum telephium</i>	junge Triebe und Blätter; zu Salat, in Getränken; Heilpflanze, auch <i>Sedum hybridum</i> und <i>sempervivum</i> essbar
Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i> ‚Kelway‘	junge Blätter; im Kräuterquark, Kräuterbutter, Suppe, Geschmack wegen des ätherischen Öls aromatisch; Sumpf-Schafgarbe (<i>Achillea ptarmica</i>) ist auch essbar, Allergien möglich!
Spornblume	<i>Centranthus ruber</i>	junge Blätter; als Salat, wie Rapunzel (Feldsalat); Zierpflanze, in Sizilien gebräuchlich
Stauden Phlox (Flammenblume)	<i>Phlox paniculata</i>	Blüten; in Salaten, zum Dessert, kandiert; Prachtstaude mit vielen Arten und Sorten

Taglilie	<i>Hemerocallis species</i>	Knospen, Blütenblätter; in Suppen, zu pikanten Gerichten, Fleisch, zu Salat, als Gemüse, warm und kalt; Prachtstaude, häufig in chinesischen Gerichten
Veilchen	<i>Viola odorata</i>	Blüten, Blätter; Süßspeisen, Saft, Kompott, Marmelade, Salate, Essig, Likör; Veilchentee ist gut gegen Halsentzündungen, lindert Bronchialkatarrh
Wald-Geißbart	<i>Aruncus dioicus</i>	junger Spross; wie Spargel, als Gemüse, Suppe, Salat; gebietsweise als Kulturpflanze genutzt
Wald-Glockenblume	<i>Campanula latifolia</i>	Junge Blätter, Wurzeln; Blätter zu Salat, Gemüse, Wurzeln gekocht als Salat; auch andere Arten geeignet
Waldmeister	<i>Galium odoratum</i>	Blätter, Sprossen; kurz vor der Blüte frisch als Gewürz in alkohol. Getränke, getrocknet in Kräutertee, Zierstaude, Geschmack bitter, nur in geringen Mengen verwenden
Wegwarte	<i>Cichorium intybus</i>	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 Blasenkirscbe (Lampionblume)	<i>Physalis alkekengi</i>	Früchte; roh als Obst; verarbeitet zu alkoholischen Getränken; Ziers taude, 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 Pastinak
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 Gartenpflanzen, auch staudige Arten wie <i>Helianthus decapetalus</i> verwendbar
Stiefmütterchen	<i>Viola-Wittrockiana-Hybriden</i>	Blüten, junge Blätter; in Süßspeisen, Sirup, Saft, Marmelade, Salat, Essig, Likör, Dekoration; auch <i>Viola odorata</i> essbar
Stockrose	<i>Alcea rosea</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	<i>Pelargonien species</i>	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	<i>Fuchsia-Hybriden</i>	Blüten, Früchte; Blüten kandiert, im Salat, Fruchtsalat, Früchte zu Marmelade; Zierstaude, Eigengeschmack mäßig, mehr als Dekoration oder Gag
Granatapfel	<i>Punica granatum</i>	Früchte; frisch als Obst, verarb. zu Saft, Marmelade, Süßwaren, Geschmack saftig-süß; traditionelle Orangeriepflanze, meist nur ältere Exemplare fruchtend
Passionsblume	<i>Passiflora Cultivar</i>	Früchte, Blüte; Früchte als Frischobst, zu Dessert; Blüte kandiert; auch <i>Passiflora incarnata</i> und <i>Passiflora mollissima (tripartita)</i>
Zitonenverbene	<i>Aloysia triphylla</i>	Blüten, Blätter; in Fruchtsalaten, Kuchen, Gelee, in Getränken, im Eis; intensives Zitronenaroma, auch schon bei Berührung der Pflanze
Zitrone	<i>Citrus limon</i>	Blüten, Früchte; neben der bekannten Frucht, Blüten für pikante und süße Speisen z.B. Curryreis
Zulu-Tee	<i>Plectranthus Zuluensis</i>	Blätter; frisch und getrocknet als Tee; schöne duftende Zierkübelpflanze

Zwiebelpflanzen

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

Sumpf- und Wasserpflanzen

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

Kletterpflanzen

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