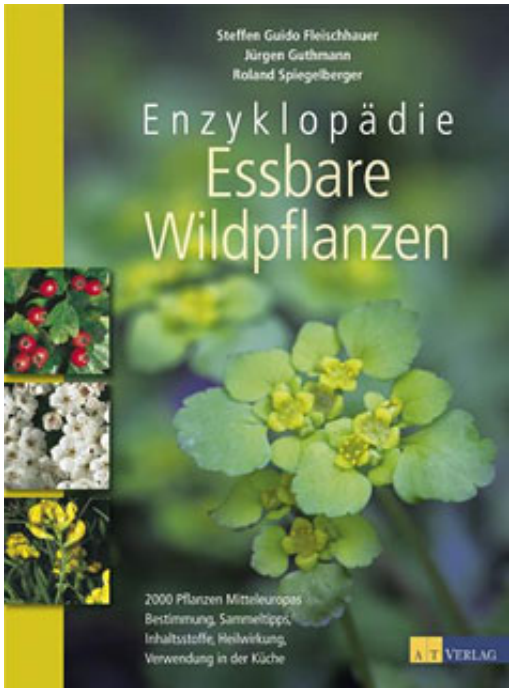
Guthmann J. / Fleischhauer S. / Spiegelberger R.
Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen

Extrait du livre

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen
de Guthmann J. / Fleischhauer S. / Spiegelberger R.
Éditeur : AT Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b14103

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Oenothera biennis

I Oenothera parviflora

Nachtkerzen

Oenothera

Nachtkerzengewächse (Onagraceae]

Verwendung in der Ernährung: Bei den hier aufgeführten mitteleuropäischen Arten kann man, solange die Jungpflanzen als Rosetten am Boden stehen und sich noch keine Blütentriebe entwickelt haben, im Herbst ab September und im April die Wurzeln ernten. Es ist möglich, sie direkt roh zu knabbern, in Salate [1] zu raspeln oder auch wie Kartoffeln, z. B. als Backgemüse [12.3], zuzubereiten oder weich zu kochen und dann als Salat [l] anzumachen. Unverarbeitet haben sie einen rauen Nachgeschmack, der lange anhält. Man kann diesen aber wie unten beschrieben abmildern.

Die Blätter der noch nicht in die Blüte gehenden Pflanzen kann man von April bis Juni in feinen Streifen roh in Salate [1], zu Kräuterkartoffeln [15.2] und in Kräuterbutter [15.3] geben oder zu Spinat [9.1], Saucen [14] und Gemüsesuppen [3.1] und dergleichen verarbeiten.

Wenn sich erste Blütenstängel recken, kann man diese von April bis Juni geschält roh essen oder als kurz gebratenes Pfannengemüse [8.2] zubereiten.

Auch die noch jungen, grünen Früchte lassen sich im August und September, bevor sie zäh werden, so verarbeiten.

Eine Delikatesse sind die milden Blütenknospen von Juni bis September z. B. als Salatbeilage [1], Karpernersatz [16.11], Chutneyzutat [16.9] oder mit etwas Knoblauch und Salz in Öl [13.5] eingelegt als Antipasti. Gemüseartig können sie ebenso zu Eierspeisen wie z. B. in Omelett [6.1], Crepes [6.2] und Rührei [6.3] dienen, aber auch gebraten [8.2] und in Gemüsesuppen [3.1] verarbeitet werden.

Die Blüten selbst sind essbar und sehr dekorativ für Salate, Rohkostspeisen [1] und andere Gerichte. Auch kandiert [17.4] können sie verwendet werden. Zudem lassen sie sich in Getränken wie Tee [22.1], Bowle [22.3], Sirup [18.4] und in Süßspeisen wie süßer Sauce [17.2], Pudding [17.3], Sorbet [17.7], Blütencreme [17.1], Gelee [18.1] und Aromazucker [18.2] verwenden.

Die ausgereiften Samen ab September sind ölhaltig und lassen sich wie Sesam getrocknet [16.2] in Gebäck verarbeiten.

Der Grundgeschmack der Pflanze ist mild, mangoldartig. Alle Pflanzenteile hinterlassen ähnlich wie bei den Epilobium-Arten roh und unverarbeitet einen etwas stumpfrauen Belag im Gaumen. Dieser Effekt kann z. B. durch Einlegen der klein geschnittenen Pflanzenteile über Nacht in etwas Zitronen- oder Essigsäure gemildert werden. Die Wurzeln erinnern nach dem Einlegen an Schwarzwurzelgemüse.

Inhaltsstoffe und Wirkung: Die Nachtkerzen enthalten Flavonoide, Oenotherin, Schleim- und Gerbstoffe, Zucker, Harz und Phytosterine. Das aus den Samen gewonnene Nachtkerzenöl ist reich an speziellen Fettsäuren, darunter auch Gamma-Linolensäure. Diese essenzielle, mehrfach

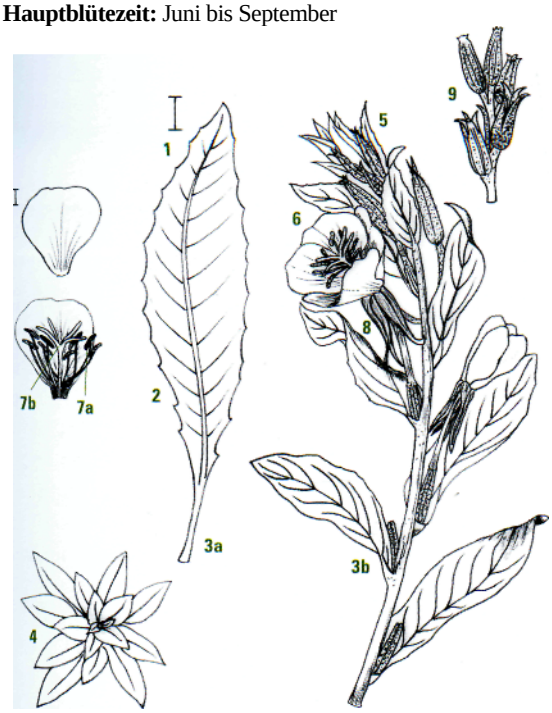
Leseprobe von J. Guthmann / S. Fleischhauer / R. Spiegelberger
„Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

ungesättigte Fettsäure ist in Pflanzen nur selten zu finden und für den Menschen von großer Bedeutung. Das Samenöl hilft innerlich und äußerlich gegen Neurodermitis, bei Ekzemen, Akne, Arthritis und Leberschäden. Außerdem bei Bluthochdruck und zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte. Aus der Nachtkerze werden neben dem Öl auch flüssige Extrakte hergestellt. Die innerliche Anwendung wirkt blutreinigend und krampflösend. Der Blütensirup und die Blätter werden bei Keuchhusten, Asthma und Magen-Darm-Leiden angewendet.

Gewöhnliche Nachtkerze
Oenothera biennis

Verbreitungsschwerpunkt: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften

Hauptblütezeit: Juni bis September



Höhe bis 2,0 m
1 Form der Blätter länglich, drei- bis sechsmal so lang wie breit, bis 15cm lang
2 Farbe hellgrün, mit weißen Blattnerven und deutlichen Zähnen am Blattrand
3 Untere Blätter in einen Stiel verschmälert (a), die oberen sitzend angeordnet(b)
4 Pflanze zweijährig, im 1. Jahr bildet sich eine grundständige Blattrosette
5 Blütenknospen büschelig angeordnet
6 4 leuchtend gelbe Blütenkronblätter, bis ca. 5 cm lang
7 8 Staubblätter (a) und eine vierteilige Narbe (b)
8 Kelchblätter zurückgeschlagen
9 Raue, längliche Samenkapsel, bis 4 cm lang, mit zahlreichen kleinen, schwarzen, rundlichen, an Mohn erinnernden Samen

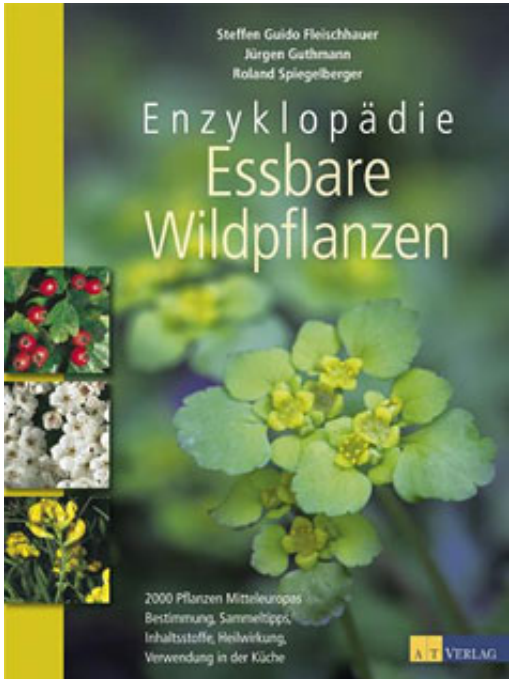
Kleinblütige Nachtkerze
Oenothera parviflora

Höhe bis 2,Om
Ähnlich *Oenothera biennis* mit den beiden folgenden gut ersichtlichen Unterschieden:
1 Blätter schmäler, fünf- bis zehnmal so lang wie breit
2 Blütenkronblätter kürzer oder nur wenig länger als die Staubblätter, höchstens 1,5 cm lang

Verbreitungsschwerpunkt: Ruderalgesellschaften, Acker- und Gartenunkrautgesellschaften

Hauptblütezeit: Juni bis September

Leseprobe von J. Guthmann / S. Fleischhauer / R. Spiegelberger
„Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Guthmann J. / Fleischhauer S. / Spiegelberger R.

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen

2000 Pflanzen Mitteleuropas

686 pages, relié
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr