

## Nachtkerze (Oenothera biennis)

In alten Kräuterbüchlein sucht man sie wohl vergebens. Das liegt daran, dass sie erst so um 1620 herum von Amerika eingeführt wurde. Zuerst als Zierpflanze angebaut fanden unsere Ahnen schnell heraus, dass ihre Blätter und Wurzeln den Speiseplan auf geschmackvolle und gesunde Weise bereicherten. So durfte sie natürlich auch in keinem Bauerngarten mehr fehlen.

Mittlerweile hat sie sich über fast ganz Europa und Asien ausgebreitet. Besonders Ruderalflächen, wie Schottergruben oder Steinbrüche mit kalkreichem Boden, haben es ihr angetan. Aber auch an Wegrändern oder in Kiesbetten von Flüssen ist sie zu finden. Kommerziell wird sie für die Ölgewinnung angebaut.

Obwohl in der heutigen Zeit fast nur mehr über ihre Samen und ihr Öl gesprochen wird, sollte man ihre Blätter und Wurzel nicht außer Acht lassen.

Die Nachtkerze ist ein zweijähriges Kraut, das heißt im ersten Jahr bildet sie nur eine Rosette mit einer weichen Pfahlwurzel aus, die im zweiten Jahr verholzt und ungenießbar wird, wenn sie die Blütenstände hervorbringt.

Die Blätter sind lanzettlich und wachsen in einer bodenständigen Rosette. Sie sind am Rand fein gezähnt und spitz. Gut erkennbar sind ihre weißliche Mittelrippe, von der schräge Seitenrispen weggehen.

Die Wurzel ist meist daumendick und verzweigt sich mitunter. Beim Anschneiden verfärbt sie sich im Randbereich rosa.



Nachtkerze-Wurzeln



Nachtkerzenwurzel  
aufgeschnitten

### Nachtkerzenwurzel und -blätter in der Küche

Beides kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden.

Der Geschmack der Wurzeln erinnert an Schwarzwurzeln und kann genauso verwendet werden.

Die Blätter schmecken nach einer Mischung aus Spinat und Mangold und können mit diesen kombiniert werden, z.B. in einen Strudel.

Die Wurzeln werden vor der Verarbeitung gesäubert, geschält, dünne Wurzeln gründlich abgebürstet und in Stücke geschnitten oder roh geraspelt direkt über den Salat gestreut.

### Rezepte

#### Einfache Gemüsebeilage

Wurzeln und Blätter in wenig Wasser weichdünsten, in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren!

Oder das erkaltete Gemüse mit Radieschen, Blattsalat, gekochtem Ei zu einem Salat verarbeiten!

Die Wurzeln können auch wie Pommes frittiert werden.

## **Suppe**

1 Zwiebel oder Lauch

div. Gemüse wie Karotten, Zucchini, Kartoffeln, Pastinaken

1 L Wasser oder Gemüsesuppe

1 Handvoll geschnittener Wurzeln und ev. 1 Handvoll Blätter

Obers oder Kokosmilch, je nach Belieben

Salz, Pfeffer

gebratene Speck- oder Brotwürfel als Crunch

Zwiebel andünsten, Gemüse und Wurzeln dazu, mit Wasser oder Suppe aufgießen, köcheln lassen bis alles weich ist.

Pürieren, mit Obers oder Kokosmilch verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es gerne schärfer mag, kann noch Chili dazu geben.

Diese Suppe kann je nach Verfügbarkeit und Geschmack mit Kräutern wie Bärlauch, Löwenzahn, Gundermann, Knoblauchrauke, Brennessel, usw. ergänzt werden.

## **Gemüsereis**

1 Zwiebel

1 Karotte

4 Champions

1 Handvoll Wurzeln

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zwiebel andünsten, klein geschnittenes Gemüse und Wurzeln, sowie Reis und Wasser dazu. Ist der Reis fertig, mit Salz, Pfeffer, Petersilie würzen.

Schmeckt allein mit Salat oder als Beilage zu Fleischspeisen, wie z.B. Putenschneitzeltes.

## **Energierreiche Genuß- und Notfallnahrung**

Die Kombination von Nachtkerze, Löwenzahn und Knoblauchrauke kann sowohl roh als auch gekocht genossen werden. Diese 3 passen geschmacklich wunderbar zusammen und enthalten alle Nährstoffe für einen kraftvollen Tag!

## **Salat mit gekochten Wurzeln**

200 g Nachtkerzenwurzel mit Blätterschopf

100 g Löwenzahnwurzel mit Blätterschopf

100 g Knoblauchrauke mit Blätterschopf

Jeweils nur die jungen Blätter

Frühlingszwiebel

Wurzelwerk säubern, in Stifte schneiden, in wenig Salzwasser bissfest kochen.

Marinade aus Zitronensaft, Öl und Kräutersalz zubereiten, Salat mit Frühlingszwiebel servieren.

Als Variante mit Blattsalaten, Radieschen, Kresse, Ei, Schinken, ....

Kann auch zu einer leckeren Suppe oder Gemüsebeilage weiterverarbeitet werden.

## Ein Wort zu allen Rezepten

Alle Rezepte sind nur kleine Anregungen und können auf verschiedenste Art und Weise abgeändert werden. Sie sollen nur aufzeigen, wie einfach und günstig es ist wertvolle Gerichte zu zaubern, welche, noch dazu, sehr gut schmecken.

Bei mir selbst gibt es kein Gericht 2 x. Ich koche nach Lust und Laune, je nachdem was sich in der Natur oder im Vorratsschrank gerade anbietet und mir schmeckt!

Deshalb: viel Spaß beim Sammeln und experimentieren!

## Nachtkerze als Heilkraut (Wurzel und Blätter)

**Inhaltstoffe:** Flavonoide, Kalium, Kalzium, Magnesium, Bitterstoffe, Schleimstoffe, ...

**Wirkung:** Die Wurzel beruhigt den Magen- und Darmtrakt und gilt als allgemein stärkend. Ein Altes Sprichwort lautet: Ein Pfund Nachtkerzenwurzel gibt mehr Kraft als ein Zentner Ochsenfleisch! Die Blätter lindern Husten, helfen gegen Bluthochdruck und wirken entkrampfend und entspannend.

**Verwechselt** könnte die Rosette der Nachtkerze mit dem **Giftlattich** werden, der noch vereinzelt angetroffen werden kann. Dessen Blätter sind aber scharf gezahnt und wenn man sie abreißt tritt sofort **weißer Milchsaft** aus. Auch mit der **Nachtviole** kann sie verwechselt werden, bei der sind aber die Blätter mit einem feinen **Haarflaum** überzogen. Das ist für Gartenbesitzer interessant, weil sie in freier Wildbahn eher nicht vor kommt.



Mehr über die Nachtkerze erfährt ihr im Sommer, wenn Blüten und Samen erntereif werden ☺

