

IF YOU CAN'T BEAT IT, EAT IT!

INVASIVE NEOPHYTEN EINFACH AUFESSEN

Eine etwas unkonventionelle, aber durchaus effektive Methode, invasive Neophyten zu reduzieren, ist sie aufzuessen. Dazu gibt es inzwischen zahlreiche durchaus schmackhafte Rezepte, wir stellen Ihnen hier drei vor. Wie immer bei Wildpflanzen gilt aber auch hier: Nur essen, was man sicher bestimmen kann!

Auch wenn damit die Problematik nicht gelöst werden kann, gehen wir vielleicht mit ein wenig offeneren Augen durch unsere Umgebung und entdecken sogar das ein oder andere Schmankerl. Beim Sammeln der invasiven Neophyten sollte man jedenfalls immer darauf achten, sie nicht weiter zu verbreiten! Also die Pflanzenteile immer in gut verschlossenen Behältern transportieren und etwaige Reste zur Sicherheit im Restmüll entsorgen.

NUSSIGE SPRINGKRAUT-SAMEN

Von August bis Oktober ist die perfekte Zeit, um die Samen des Drüsigen Springkrauts (*Impatiens glandulifera*) zu ernten. Sie haben ein angenehmes Nussaroma und sind eine ideale Ergänzung zu verschiedenen Gerichten, die ansonsten Nüsse enthalten würden. So sind sie zum Beispiel eine ausgezeichnete Zutat in Pestos, Bratlingen, als Topping für Salate, in Keksen, Kuchen oder Auf-

Kurz gebraten können Staudenknöterich-Triebe ein guter Gemüseersatz sein. FOTO: NATURSCHUTZBUND



Goldrutenblüten sind wahre Blickfänger auf dem Teller!

FOTO: DAGMAR BRESCHAR

laufen. Um noch ein kräftigeres Nuss-Aroma zu erhalten, kann man die Samen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die gerösteten Samen eignen sich auch hervorragend, um Öle zu aromatisieren. Dafür kommt auf 250 ml Öl ein gut gehäufter Esslöffel Samen. Nach Geschmack können auch noch weitere Zutaten wie Chili, Knoblauch oder Gartenkräuter ergänzt werden.

GOLDENE ZUTAT

Auch die Kanadische und die Riesen-Goldrute (*Solidago canadensis* und *Solidago gigantea*) bieten sich zur Verarbeitung an. Aus den Blüten lassen sich Sirups, Blütensalze und Salatdekorationen zaubern. Die geschälten Triebspitzen schmecken als Gemüsebeigabe in Aufläufen und Pfannengerichten.

JUNGER KNÖTERICH ALS ZARTES GEMÜSE

Die jungen Triebe des Japanischen Staudenknöterichs (*Fallopia japonica*) und des Sachalin-Flügelknöterichs (*Fallopia sachalinensis*) erinnern an Rhabarber und können süß und herzhaft eingesetzt werden. Die jungen Sprossen kann man von April bis Oktober ernten. In einer Pfanne mit etwas Öl und Salz angebraten, bis die Sprossen leicht bräunlich werden, sind sie eine einfache Gemüsebeilage. Doch Vorsicht: Über 20 cm lange Triebe enthalten zu viel Oxalsäure und sind weniger bekömmlich.

Text: Sarah Mailänder MSc
| naturschutzbund | Österreich
sarah.mailaender@naturschutzbund.at

INFORMATIONEN:

Kochen mit Neophyten:

www.eisenwurz.com

www.umweltberatung.at



ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Natur und Land \(vormals Blätter für Naturkunde und Naturschutz\)](#)

Jahr/Year: 2023

Band/Volume: [2023_3](#)

Autor(en)/Author(s): Mailänder Sarah

Artikel/Article: [IF YOU CAN'T BEAT IT, EAT IT! INVASIVE NEOPHYTEN EINFACH AUFESSEN 35](#)