

Dauerhafte Gemüsepflanzen und Wildgemüse für den Waldgarten, die essbare Landschaft

Wer träumt nicht von einem Garten, der uns dauerhaft Erntegut liefert, bei so gut wie keiner Arbeit. Der Garten für faule Gärtner (ja, das geht wirklich), wenn wir die richtigen Pflanzen auswählen und bereit sind, auf Pflegeintensives zu verzichten. Diese Liste zeigt euch einige Pflanzen, die dies ermöglichen können; sogenannte „Einmal im Garten – immer im Garten“ - Pflanzen.

Dauerhafte Gemüsepflanzen für den Waldgarten	Höhe	Breite	Verarbeitung zu:	Ernte	Bemerkungen
Aromatischer Kälberkropf (Chaerophyllum aromaticum)	bis 2 m	50 cm	Alle oberirdischen Pflanzenteile roh oder als Gemüse	April bis Oktober	braucht feuchte sonnige - halbschattige Standorte.
Ausdauernde Kresse (Lepidium latifolium)	1 m	40 cm	Frische Blätter in Salate, auf Butterbrot, als Suppendeko nach dem Servieren, bringt Meerrettich-geschmack an alle Gerichte. Allerdings erst nachträglich begeben!	März bis Dezember	Einmal im Garten, immer im Garten - Pflanze.
Baumspinat, ausdauernder Buchweizen (Fagopyrum cymosum)	2 m	bildet rasch dichte Bestände von 2 - 3 m ²	Roh oder gedünstet als Salat oder Spinat und überall wo grüne Blätter gebraucht werden.	Juni bis September	Herrliche Pflanze, die beständig wächst und sich verbreitert durch Ausläufer.
Borretsch, Gurkenkraut (Borago officinalis)	bis 50 cm	30 cm	Blätter kleingeschnitten und Blüten zu Salate, zu Gemüse, ...	von April bis Oktober	Sät sich zuverlässig selbst aus. Bei dauernder und einseitiger Verwendung kann die Pflanze kanzerogen wirken, durch einen niedrigen Gehalt an Pyrrolizidinalkaloiden
Brennessel (Urtica urens und Urtica dioica)	bis 130 cm	40 cm	Die Mineralstoffreichen Inhaltsstoffe machen sie zu einer Hauptnahrungspflanze. Die Blätter als Spinat, in alle Teigzubereitungen, als Suppe usw. Die Samen zum Frischverzehr oder trocknen als Winternahrungs-ergänzung	März bis Oktober	Eine Wildpflanze und meiner Meinung nach die wichtigste Pflanze im Garten. Nicht nur für uns, auch für die Insekten und Hühner. Stickstoffanzeiger und Umweltgift vertilger
Etagezwiebel, Luftzwiebel (Allium x proliferum)	50 cm	20 cm	Zwiebelröhren zum Frischverzehr, Zwiebelchen direkt von den Halmen.	April bis September	Sonnig bis halbschattige Standorte. Bei Nichtbeerntung kann sie sich selbst vermehren. Jedoch sollte sie Beikrautfrei gehalten werden.
Ewiger Kohl, irischer Blätterkohl (Brassica oleracea)	50 cm	60 cm	Die frischen Blätter das ganze Jahre hindurch nach Bedarf roh im Salat oder gedünstet mit Gemüse	März bis November	Diese Kohlart ist nur vegetativ zu vermehren, sie macht keine Blüten!

Giersch (Aegopodium podagraria)	1,2 m	meist flächendeckend	Giersch ist ein hervorragendes Gemüse, frische, junge Blätter im Salat, ebenso die Blüten.	Juni bis August	Wildpflanze, die meist bekämpft wird. Aufessen hilft!
Große Klette (Arctium lappa), kleine Klette (Arctium minus)	1,20 m	50 cm	Blattstengel geschält und gedämpft zu Gemüsegerichten, Stengelmark als Brei, die jungen Blätter roh zu Gemüse, zu Spinat, Salate u. zu Gemüse. Die Wurzeln über den Winter zu Kochgemüse, zu Gemüseauflauf.	April bis August, wurzeln von September bis Januar	Die Klette ist zweijährig und geht im 2. Jahr in die Blüte. Für Speisezwecke wird im 1. Jahr und 1. Winter geerntet.
Grünpargel (Asparagus officinalis)	bis 1 m	40 cm	Junger Austrieb als Spargelgemüse, auch Frischverzehr	Mai/Juni	Bei Aussaat muß man mind. 7 Jahre warten, bis man die Pflanze beernten kann. Dann aber über Jahre hinweg!
Guter Heinrich (Chenopodium bonus-henricus)	1 m	40 cm	Ausdauernder flächendeckender Spinat.	März bis Oktober	Eigentliche Wildpflanze, die nicht mehr oft zu finden ist.
Haferwurz (Tragopodon porrifolius)	1 m	20 cm	Wurzelernte im Frühling des 2. Jahres, gedünstet als Delikatessgemüse. Ebenso im 2. Jahr Ernte der jungen Blätter und Blütenrispen, Zubereitung wie Spargel	März/April	Läßt man die Pflanze blühen, kann man sich an herrlichen Blüten erfreuen, die mittags wieder schließen. Die Samenkugel erinnert an den Wiesen-Bocksbart.
Hopfen (Humulus lupulus)	4 m	80 cm	Die jungen Sprosse werden geerntet wenn sie nicht länger als 12 cm sind und wie Spargel zubereitet. Die Blütendolden getrocknet für Tee und zur Bierherstellung.	März/April und August	Der Platz für den Hopfen sollte genau überlegt sein, er wuchert extrem und ist eigentlich nicht mehr loszubringen. Es gibt allerdings auch Zwergsorten und gelbblaubige.
Kaukasischer Rankspinat (Hablitzia tamnoides)	300 cm	30 cm	Roh oder als Spinat die jungen Triebe im Frühling, später die Spitzen. Auch für Smoothies, Aufläufe, Pizza usw.	April bis September	braucht ca. 2 - 3 Jahre bis die Pflanzen kräftig genug sind, um sie regelmäßig beernten zu können.
Löwenzahn (Taraxacum officinale)	wild bis 30 cm, kultur bis 60 cm	30 cm	Erster Bleichsalat im Frühjahr, danach über den ganzen Sommer hinweg Blätter für Salate und Smoothies, Blüten als Sirup, Knospen als Kapern und geröstete Wurzel als Kaffeeersatz und getrocknete Wurzel als Tee	März bis Oktober	Es gibt verschiedene Löwenzahnarten. Am reichsten ist der Frühlingslöwenzahn, doch auch der Herbstlöwenzahn ist nicht zu verachten. Kultursorten sind höher und blattreicher, jedoch herber.

Malven (<i>Athea spec.</i> , <i>Malva spec.</i> , <i>Lavatera thuringiaca</i>)	bis 1,60 m	50 cm	Blüten in Salate und zum Gemüse, Blätter als Salat oder gedünstet zu Gemüse. Getrocknete Blüten zu Teemischungen, die Wurzeln im Herbst als Gemüse.	von April bis Oktober	Herrliche Blüten, Bienenweide, leckeres Essen. Besonders herauszustellen sind: Mauretische Malve, Thüringer Strauchpappel, Eibisch,...
Meerkohl (<i>Crambe maritima</i>)	90 cm	80 cm	Austriebe im Frühling gebleicht oder ungebleicht wie Spargel.	März/April	Tolle ausdauernde Pflanzen mit herrlichen insektenanziehenden Blüten.
Meerrettich (<i>Armoracia rusticana</i>)	1 m	50 cm	Gebleichte Blätter im Frühling in Salat, im Herbst/Winter wird die Wurzel gegraben und z. B. zu Sahne-Meerrettich verarbeitet oder zu Fleischgerichten u. Brotaufstrichen verarbeitet	Oktober bis November	Natürliches Antibiotikum! Sehr robust.
Melde (<i>Atriplex spec.</i>)	teils bis 3 m	bis 1 m	Blätter als Spinat oder jung in Salate	von Mai bis Anfang Oktober	Es gibt einige großblättrige Kulturarten und jede Menge Wildarten. Bei den Kulturarten ist es ratsam Samen abzunehmen und bewußt im Frühling wieder auszusäen, ansonsten kommen nur einzelne Pflanzen wieder durch.
Nachtkerze (<i>Oenothera biennis</i>)	1,60 m	30 cm	Die Blüten im Sommer Frischverzehr oder gefüllt mit Gemüse, die Wurzeln im Frühling des 2. Jahres vor dem Blütrieb, die Samen im Herbst zur Ölgewinnung.	Februar bis April, August bis Oktober	Vollsonnige Standorte, sät sich leicht selbst aus. Herrliches Winterfutter für Finken.
Pastinake, Hammelmöhre (<i>Pastinaca sativa</i>)	bis 1m	30 cm	Die Samen als Gewürz, die jungen Blätter roh zu Salaten, in Kräuterbutter, Brotaufstrichen usw. und gemischt zu Gemüsegerichten. Ältere Blätter blanchieren. Die Wurzeln im ersten Jahr nach dem 1. Frost roh oder zu Gemüsegerichten. Die Blüten zu Gemüsegerichten	März bis Dezember	Die zweijährige Pflanze ist ein Insektenmagnet. Immer ein paar zum Aussamen stehen lassen!
Platterbse (<i>Lathyrus spec.</i>)	bis 1 m	40 cm	Die jungen Schösslinge im Frühjahr zu Gemüsegerichten, die Samen im Herbst wie Erbsengemüse	März und August/September	
Pyrenäenmilchstern (<i>Ornithogalum pyrenaicum</i>)	70 cm	20 cm	Junger Austrieb vor der Blüte ernten und wie Spargel dünsten.	Mai/Juni	Ausdauernde genügsame Blumen, die nicht geerntet herrliche weiße oder gelbe Blüten zeigen.

Rhabarber (<i>Rheum spec.</i>)	50 cm	1 m	Blattstiele stets gekocht als Kuchenbelag, Kompott, Marmelade,..., Blüte wie Blumenkohl verarbeiten.	Mai bis Juni	Rhabarber sollte nur bis zur Sommersonnenwende geerntet werden, danach steigt der Gehalt an Oxalsäure extrem an!
Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>)	bis 50 cm	30 cm	Junge Blätter gedünstet als eiweißreiches Gemüse, Blüten in Salate oder getrocknet als Streckmehl.	Mai bis September	Herrliche Bienenweide, ergibt auch gutes Heu für Tiere.
Sauerampfer (<i>Rumex acetosa</i>)	1 m	30 cm	Frische Blätter in Salate, alle Blätter stets zu Suppe, in Smoothies, zu Gemüse,...	März bis Oktober	Der Kulturampfer bietet regelmäßig leckere Blätter, die allerdings Oxalsäure enthalten
Schlangenknolauch, Rockenbolle (<i>Allium sativum</i> var. <i>Ophioscorodon</i>)	50 cm	10 cm	Viele kleine Knoblauchknöllchen am Stiel, Direkt verwenden oder als Saatzwiebelchen stecken. Die Knoblauchknollen unter der Erde sind nach Bedarf, nur nicht in voller Blüte, zu ernten.	Liefert das ganze Jahr über verwertbares	Sonnige Standorte sind von Vorteil!
Spornblume (<i>Centranthus spec.</i>)	30 - 80 cm	50 cm	Ausdauernde Staude deren Blätter bei Austrieb im Frühling wie Feldsalat verwendet werden können. Essbare Blüten.	April/Mai	Herrliche Blühstaude, die sich gerne aussät.
Storchschnabel, Geranium (<i>Geranium spec.</i>)	bis 1 m	30 cm	Blütenknospen und Blüten zu Salaten und Spinat, die Blätter in Salaten, zu Spinat und zu Gemüsegerichten	von Mai bis August	Weicher-, Wiesen-, Kleiner- und Waldstorchschnabel sind hierbei hauptsächlich gemeint. Auch einige Kulturarten sind lecker, einfach mal probieren!
Süßdolde, Myrrhenkerbel (<i>Mhyrris odorata</i>)	100 cm	40 cm	Blüten und junge Blätter in Salaten, die grünen Samen zum Frischverzehr, die Wurzeln gedünstet.	April bis September	Frostkeimer! Herrliche Naschpflanze.
Taglilie (<i>Hemerocallis spec.</i>)	bis 1 m	50 cm und mehr	Blüten Frischverzehr, in Salate oder gefüllt, die Rhizome gedünstet.	Mai bis Juli	Vielerlei verschiedene Sorten, am leckersten sind jedoch die gelben und orangen Arten, sowie Wildformen.
Taubnesseln, Goldnessel (<i>Lamium spec.</i>)	bis 30 cm	teils flächendeckend	Triebspitzen und Blüten zu Salaten in Brotaufstrichen und in Gemüsegerichten, getrocknet zu Tee.	von März bis Dezember	weiße, rosa und gelbe Variationen kommen oft wild vor, sind jedoch auch gut zu kultivieren.
Topinambur (<i>Helianthus tuberosus</i>)	3 m	30 cm	Die inulinhaltigen Wurzelknollen gerieben als Rohkost, zu Pfannengemüse und Suppe oder getrocknet als Knabberei. Doch Vorsicht: stark blähend!	November bis April	über die Wachstumszeit geht die ganze Kraft in die Blüte, da wird man keine Knollen finden. Bei Grabung im Frühling bringt das die besten Ernteergebnisse!

Tripmadam (Sedum reflexum)	20 cm	30 cm	Fleischige gesunde Blätter zu Salaten	jederzeit	Ein herrlicher Bodendecker für vollsonnige, auch karge Standorte.
Wald-Geißbart (Aruncus dioicus)	bis 1,50 m	40 cm	junge Sprosse im Frühling als Spargelgemüse	April bis Mai	Herrliche Blühstaude auch für schattigere Bereiche.
Wegwarte (Cichorium intybus)	bis 1,20 m	30 cm	Blattaustrieb im Frühling als Salat, auch gebleicht, Wurzel im Herbst des ersten Jahres geröstet als Kaffeeersatz, Blüten im Salat	März und Oktober	Tolle Wildpflanze, die sich bei Möglichkeit der Selbstausaat besonders an kargen Stellen zeigt.
Wiesen-Bärenklau (Heracleum sphondylium)	1,20 m	50 cm	Junger Austrieb und Blattstiele gedünstet als Gemüse, Blüten in Salaten und reife Samen gemahlen als Würze	März bis September	Herrliche Wildpflanze, die es sicherlich lohnt, anzubauen. Einfach ein paar Pflanzen zur Aussaat stehen lassen.
Wilde Rucola (Diplotaxis tenuifolia)	40 cm	50 cm	Die Blätter zu salaten, auf Pizza, in Smoothies usw.	März bis September	Sät sich gerne selbst aus, die Mutterpflanzen sind oft winterhart und mehrjährig.
Wildkohl, Helgoländer Wildkohl, sibirischer Kohl (Brassica ...)	1 m	60 cm	Blätter im Herbst wie Grünkohl zu verwenden, die jungen Blattaustriebe im Frühling in Salat oder zu Gemüse.	März/ April und November/Dezember	Herrliche Kohlarten, die 2-mehrjährig wachsen und herrliche Blüten als Bienenweide hervorbringen.
Winterheckezwiebel (Allium fistulosum)	1 m	30 cm	Zwiebelröhren zum Frischverzehr	April bis November	
Zackenschötchen (Bunias orientalis)	bis 1 m	50 cm	Blätter als Salat oder Gemüse mit meerrettichgeschmack.	das ganze Jahr über	Kann mancherorts invasiv werden. Deshalb ist Vorsicht geboten.
Ziest, Knollenziest (Stachys sieboldii) Sumpfziest (Stachys palustris)	80 cm	30 cm	Die Wurzelknöllchen im Herbst ausgraben, waschen und mit Gemüse dünsten.	September - November	Herrliche Blüten, tolle Pflanzen!
Zuckerwurzel (Sium sisarum)	180 cm	30 cm	Blüten und junge Blätter in Salate, Wurzeln im Herbst wie Karotten verarbeiten. Samen zum Würzen.	März bis November	Einfach ein Wurzelstück zurück lassen und die Pflanze wächst einfach weiter!

Wildgemüse, wie links im Bild das Lauchscheibenschötchen und rechts der blühende Meerkohl, die zu Zeiten ihre Blätter anbieten, wo sonst noch wenig an Grün da ist.

