

Tipp für Kids

Augen- und Ohren auf! Das Öffnen der Blüten am lauen Sommerabend ist sehens- und hörens- und wert. Das Aufreißen der Kelchblätter erzeugt nämlich ein deutlich hörbares Knistern. Aufgepasst: Das Ganze geht sehr schnell! Vielleicht macht ihr eines kleines Filmchen daraus!

Basteln und Bauen

Mit dem im Herbst verholzenden Fruchtstand der Nachtkerze lässt sich basteln. Wenn ihr im Winter Sonnenblumenkerne und Kokosfett erwärmt und diese Paste auf die alten, abgeschnittenen Fruchtstände streicht, habt ihr tolle *Vogelfutter-Kerzen* zum Aufhängen. Aber lasst auch ein paar Fruchtstände über den Winter im Garten stehen – es gibt nämlich selbstgrabende Wildbienen, die solche Strukturen benötigen und sich zwecks Eiablage Gänge in die verholzten Stängel bohren.

Garten-Tipp

Zierpflanze für Wildpflanzengärten (breitet sich allerdings stark über die zahlreichen Samen aus. Zum Eindämmen kann man die Samen aber essen oder zu Öl pressen!)

Übrigens

Die stärkereichen Pollenkörner, die auf den heraushängenden Staubbeutel dargeboten werden, gehören mit einem Durchmesser von etwa 0,12 mm zu den größten Pollen überhaupt und sind, einzeln betrachtet, selbst mit dem bloßen Auge noch zu erkennen. (Den Rekord hält der Kürbis mit 0,2 mm Pollengröße.)

Hrsg.: Eva-Lorenz-Umweltstation, Neersen 2020

Text und Fotos: Dipl.-Biologin Pia Kambergs

Hinweise zu Heilwirkungen ersetzen nicht den Rat von Ärzten, Apothekern oder Heilpraktiker*innen. Keine Haftung für unsachgemäße Anwendung der vorgestellten Behandlungs- und Zubereitungsmethoden oder durch falsche Nutzung der Wildpflanzen. keine Übernahme der Verantwortung für medizinische Forderungen.

Quellen (Auswahl): Düll R. & H. Kutzelnigg (2016): Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder; Franke, W. (1997): Nutzpflanzenkunde. Nutzbare Gewächse der gemäßigten Breiten, Subtropen und Tropen; Mayer, J. & J. Neger (2000): Essbare Wildkräuter und -früchte. Erkennen, sammeln und genießen. Haeupler, H., A. Jagel und W. Schuhmacher (2003): Verbreitungsatlas der Farn- und Blütenpflanzen in Nordrhein-Westfalen; Fleischhauer, S., J. Guthmann und R. Spiegelberger (2016): Essbare Wildpflanzen einfach bestimmt; Internet: verschiedene Quellen, z.B. www.floraweb.de.

Pflanze des Monats August:

Gewöhnliche Nachtkerze (Sammelart)

Oenothera biennis agg.



*Ein Pfund Rapontika verleiht
mehr Kräfte als ein Zentner
Ochsenfleisch (Altes Sprichwort)*

Die **Zweijährige Nachtkerze** (*Oenothera biennis*) im engen Sinne wurde im 17. Jh. aus Nordamerika als Zierpflanze nach Europa eingeführt und gilt in unserer Flora als etablierter Neophyt.

Seit ihrer Einschleppung haben sich die meisten mitteleuropäischen Nachtkerzen-Arten erst hier entwickelt, sind also nicht mit den ursprünglichen Sippen identisch. Unter der Artengruppe *Oenothera biennis* agg. werden viele, häufig auch sehr ähnliche Kleinarten/Sippen zusammengefasst, deren taxonomische Zuordnung noch untersucht wird.

Normalerweise bildet sich bei der Gewöhnlichen Nachtkerze im ersten Jahr eine Blattrosette aus, im zweiten Jahr (*biennis*=zweijährig!) blüht und fruchtet sie und stirbt danach ab. Im Garten wächst sie zuweilen auch einjährig, d.h. der gesamte Zyklus findet innerhalb eines Jahres statt.

Der deutsche Name „Nachtkerze“ rührt daher, dass sich leuchtend gelben Blüten, angeordnet an einem kerzenartigen, hoch aufragenden Blütenstand, erst in der Dämmerung öffnen - ausgelöst durch die abendliche Abkühlung. Dann erst springt die Nektarproduktion so richtig an, so dass die Blüten abends und nachts besonders stark duften und die Pflanze - als typische „Nachtfalterblume“- nachtaktive Schmetterlinge anlockt.

Die Kronblätter haben eine hohe Ultraviolett-Reflexion und weisen zudem, für den Menschen mit bloßem Auge unsichtbar, Strichsaftmale im UV-Bereich auf. Sie zeigen den blütenbesuchenden Insekten den Weg in die Blüte - quasi ein Leitsystem für Anflug und Landung - ähnlich den Leuchtmarkierungen an den Landebahnen der Flughäfen.

Vorkommen: Trockene, sandige oder kiesige Ruderalstellen, charakteristisch etwa auf Bahngelände und Industriebrachen.

Die Nachtkerze ist eine ausgesprochen tief wurzelnde Pflanze; sie kann mit ihrer Wurzel in bis zu 1,60m Tiefe vordringen. Dies verschafft ihr auf austrocknungsgefährdeten Schotterböden einen großen Konkurrenzvorteil gegenüber anderen Pflanzenarten.

Blüten: Juni - August (September)

Blütenbesucher: Langrüsselige Insekten

Nachts: „Nachtfalter“, insbesondere Schwärmer wie z.B. der Mittlere Weinschwärmer

Tags: Honigbienen, verschiedene Hummelarten, Tagfalter. Die Pollen sind bei den Honigbienen wegen der klebrigen, sogenannten Viscinfäden allerdings zum Sammeln nicht sonderlich beliebt. Außerdem: Schwebfliegen, die den Pollen fressen.

Samenreife: August - Oktober

Ausbreitungsart: Wind- und Tierstreuer

Verwendung

Blüten/Blütenknospen

Die Blütenknospen sind eine Delikatesse, entweder in Salaten oder - in Öl eingelegt - als Anipasti. Auch die frisch geöffneten Blüten selbst sind essbar, entweder direkt von der Hand in den Mund oder als leckere Dekoration, z.B. für Salate oder als farbige Zutat in gekräuterten Frischkäseballchen. Zudem kann man die Blüten auch kandieren.

Samen

Im professionellen (Heilpflanzen-)Anbau wird aus den fettreichen Samen Nachtkerzen-Öl gewonnen. Die Samen enthalten hohe Anteile an Gamma-Linolen-Säure (eine dreifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure). Man kann sie aber auch in kleinem Stil im Garten sammeln und für den „Knusper-Kick“ über Salat streuen. Es lohnt sich: allein eine Fruchtkapsel enthält bis zu 300 Samen!

Wurzel

Sie war früher auch als „Rapontika“ oder „gelbe Rapunzel“ bekannt. Die von Herbst (bis Frühjahr) - vor Entwicklung des Blütentriebs - geernteten, ca. 20 cm langen, fleischigen Wurzeln können wie Schwarzwurzeln zubereitet werden: sie werden abgeschrappt oder geschält und anschließend gekocht. Wegen ihrer rötlichen Färbung beim Kochvorgang werden sie auch „Schinkenwurzeln“ genannt - und der mit Essig und Öl zubereitete Salat „Schinkensalat“. Im Berlin der Nachkriegszeit war die in den Trümmern häufige Pflanze ein gesuchtes Wildgemüse! Man kann die Wurzel aber auch roh essen.

Blätter und Triebe

Von April bis Juni können die Blätter der noch nicht blühenden Pflanze, in feine Streifen geschnitten, in Salat gegeben oder gedünstet wie Spinat zubereitet werden.

Verwechslung/Ähnliche Arten

Die aus Gärten bekannte Rotkelchige Nachtkerze (*Oenothera glaziovana*), die auch im Natur-Erlebnis-Garten und auf der Schmetterlingsinsel im Schlosspark Neersen mit ihren rot gestreiften Blütenknospen und ihren auffallend großen, bis zu 6 cm großen Blüten auffällt, trat außerhalb von Gärten zunächst nur vereinzelt und unbeständig auf, hat sich aber seit Ende des 20. Jh. stark ausgebreitet und fest eingebürgert.



Zudem gibt es zahlreiche ähnliche Kleinarten/Sippen innerhalb der Sammelart, s.o.

Die Kleinblütige Nachtkerze (*Oenothera parviflora* agg.) hat kleinere Blüten (bis 1,5 cm), die vor der Blütezeit nicken und auch eine kleinere Wurzel.

Rezept

Wenn man sehr viele Nachtkerzen im Garten hat eignen sie sich gut als Vorratsgemüse: Wurzeln waschen, in kleine Stücke schneiden und in Essigwasser mit Gewürzen (z.B. Salz, Dill) weichkochen. Heiß in sterilisierte Gläser füllen.

Märchen, Mythen, Minnesang

Alten Überlieferungen zufolge sollen mit Wein benetzte Nachtkerzen Glück in der Jagd bzw. der Zähmung von wilden Tieren herbeiführen. Hierauf deuten zumindest der lateinische Gattungsname (*Oenothera*) hin: gr. Oino = Wein, gr. Ther = Wildes Tier, Jagd).