

Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Allgemeines

Die Nachtkerze hat im 17. Jahrhundert den Weg nach Europa gefunden und wurde zunächst aufgrund ihrer juckreizlindernden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe als Heilkraut, z. B. zur Behandlung von Hautleiden verwendet. Später wurde ihre Nutzbarkeit für die Küche entdeckt. Die Pflanze ist zweijährig.



Bildquelle: Wikipedia

Anbau

Da die Keimlinge der Pflanze frostempfindlich sind, sollte nicht vor April ausgesät werden. Möglich ist auch eine Aussaat im Juli/August.

Nachtkerzen sind Lichtkeimer. Das Saatgut sollte daher nicht mehr als einen Zentimeter in die Erde gedrückt und nur leicht bedeckt werden, so dass die Versorgung mit Wasser gewährleistet ist, aber noch etwas Licht an das Samenkorn gelangen kann. Zwischen den Pflanzen ist ein Abstand von 30 cm x 40 cm günstig. Die Keimdauer beträgt 12 - 16 Tage.

Nutzung

Es lassen sich nahezu alle Pflanzenteile der Nachtkerze kulinarisch verwerten:

- die Blätter (vor der Blüte)
- die Wurzeln (nach der Blüte)
- die Stängel (essbar, aber kein geschmackliches Highlight)
- die Blüten
- die Samen (sehr eiweiß- und ölfreich)

Die Nachtkerzenwurzel soll geschmacklich der Schwarzwurzel sehr ähnlich sein und kann genauso wie diese zubereitet werden. Die Nachtkerzenblätter hingegen haben einen leicht würzigen und leicht herben Geschmack, der an einer Mischung aus Mangold und Spinat erinnert. Die Blätter können sowohl als Gemüse gekocht oder auch roh zubereitet werden.