

# Der trink- und essbare Schwimmteich

Der Schwimmteich bietet Erholung, befriedigt kindlichen Forscherdrang und er kann die Küche bereichern.

In früheren Jahren musste immer meine kleine Tochter als Vorzeigeobjekt herhalten, wenn potenzielle Kunden meinen Schwimmteich besichtigten. Um zu beweisen, welch' einzigartige Qualität das Teichwasser aufweist, musste sie ein paar Schlucke Wasser trinken. Das hat die Leute immer beeindruckt, wer würde schon sein eigenes Kind vergiften. Diese Art der Kinderarbeit hatte dann mit dem

Einsetzen der Pubertät leider ein jähes Ende. Wenn ich selbst das Wasser »vortrinke«, wirkt das bei weitem nicht so gut.

Tatsächlich lässt sich das Wasser eines gut funktionierenden Schwimmteichs problemlos trinken, auch wenn vielleicht Schwebstoffe enthalten sind. Das ist also durchaus eine Option, sollte mal unser Wasserversorgungssystem zusammen-

brechen. Im Normalfall greifen wir natürlich lieber zum Leitungswasser, aber der Schwimmteich versorgt uns, bei entsprechender Planung, mit ein paar essbaren und trinkbaren Pflanzenarten.

## Minze, Minze und Minze

Zum Trinken wären da natürlich in erster Linie verschiedene Minzearten, die sich allesamt gut in der Sumpfzone machen

▼ *Ein tadellos funktionierender Schwimmteich kann in allen Zügen genossen werden, auch wenn einmal aus ihm getrunken wird.*





◀ Schon der Name der Wassermintze (*Mentha aquatica*) gibt Auskunft: Sie liebt es feucht.



◀ Man kann den Minzeblattkäfer als Konkurrenz betrachten, aber auch sich großzügig zeigen und an seinem Anblick erfreuen.



◀ Die Rossmintze (*Mentha longifolia*) ist zwar wunderschön und wird auch von Bienen heiß geliebt – als Tee-pflanze eignet sie sich trotzdem nicht.



Ob der Goldglänzende Rosenkäfer Kopfschmerzen hat, dass er sich an der Salicylsäure im Mädesüß zu schaffen macht?

und auch üppig genug wuchern, sodass wir sie regelmäßig beernten können. Da denken wir natürlich zuallererst an die Wasserminze (*Mentha aquatica*), deren Name ist Programm, sie wächst nicht nur in der Sumpfbzone, sondern breitet sich auch gerne bis in eine Wassertiefe von 20 cm aus. Andere Minzen, wie etwa die Pfefferminze (*Mentha piperita*), stehen auch gerne feucht, eignen sich aber nur für den Teichrand. Im Balkongarten brauchen sie einen Topf mit Abzugsloch. Man kann durchaus in der Sumpfbzone mit allen möglichen Minzearten und -sorten, die so im Handel erhältlich sind, Ananasminze, Apfelmintze, Schokomintze, Mojito-Mintze usw. experimentieren. Große Freude machen wir mit dem Minzekonvolut auch den Minzeblattkäfern, die zwar bezüglich Minze unsere unmittelbaren Futterkonkurrenten sind, wie man den Blättern deutlich ansieht, aber auch einfach wunderschön. Die bei Insekten auch sehr beliebte Rossmintze (*Mentha longifolia*) produziert leider keinen sehr geschmackvollen Tee – sie eignet sich also nur als Bienen- und Augenweide.

### Schmeckt und wirkt

Zum Trinken eignen sich auch die Blüten des Mädesüß (*Filipendula ulmaria*). Sie enthalten Salicylsäure, die wirkt gegen Kopfweh, aber auch gegen Verdauungsprobleme oder unreine Haut. Der sehr

spezifische Geschmack ist allerdings nicht jedes Menschen Sache. Gut eignet sie sich auch zum Aromatisieren von Kompott, Wein oder zur Sirupproduktion. Auch Insekten stehen drauf, besonders anscheinend Rosenkäfer und Bienenwolf.

Bekannt ist auch der Tee des Eibisch (*Althea officinalis*). Eibisch gedeiht gut in der

Sumpfbzone, am besten in Gesellschaft von Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*) und Blutweiderich (*Lythrum salicaria*), da alle drei in etwa gleich durchsetzungskräftig sind. Der Eibischtee wirkt gegen Atemwegserkrankungen. Meist nutzen wir die Blätter, davon wird ein gehäufte Teelöffel (ca. 2 g) mit heißem Wasser übergossen und nach 10 Minuten durch

▼ Eibisch kann in der Sumpfbzone gut in Gesellschaft mit Wasserdost und Blutweiderich stehen und ist als Tee bekannt.



ein Teesieb, besser durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter, wegen der feinen Härchen, gegossen. Will man die Wurzel verwenden, was der Pflanze allerdings das Leben kostet, setzt man 1–2 Teelöffel mit kaltem Wasser an und lässt sie bei Raumtemperatur unter gelegentlichem Umrühren ca. 30 Minuten ziehen. Weitere Teepflanzen und Wildgemüse stelle ich im nächsten Heft vor.

### Und nun etwas Essbares

Rohrkolben sind für Gourmets und Typha für Trendsetter. Die Sprossen des Rohrkolbens schmecken insgesamt ähnlich wie Bambussprossen, sehr saftig und kohlehydratreich, zum Teil sogar nussig bis maroniertig. Und so können die verschiedenen Teile des Rohrkolbens zubereitet werden:

- Die etwa 5 cm dicken Rhizome (Wurzeln) können von Herbst bis in den März hinein als Kochgemüse, ähnlich wie Kartoffeln (gewaschen und quer zur Faser geschnitten), gekocht und gegessen werden. Passiert man sie, erhält man ein beinahe süßes Mus, das im flüssigen Zustand als Bindemittel oder getrocknet ähnlich wie Mehl verwendet werden kann. Rohrkolben-Rhizome enthalten viele Mineralstoffe und Kohlenhydrate (Stärke).
- Dass die jungen Sprossen (Triebe) essbar sind, habe ich schon selber ausprobiert: Sie lassen sich roh (äußere Blätter entfernen und nur das bleiche Innere verwenden, das ist noch schön zart) knabbern, Salaten und Suppen beigegeben, sind etwas fädig wie Spargel und schmecken leicht nussig. Man kann sie rasch durch die heiße Pfanne ziehen (ähnlich wie Artischocken) und sie gleich essen oder sie in Öl oder Essig einlegen und als Antipasti servieren. Wenn man einen Rohrkolbenüberschuss im Teich hat – und den hat man bald einmal – lautet die Lösung also: Einfach aufessen! Man erntet die Sprossen am besten von April bis Juli – das ist zugegebenermaßen noch eine etwas kühle Angelegenheit, aber dafür kann man die Gäste mit »Typha à la hollandaise« beeindrucken.
- Von Juli bis August kann man auch die Blüten verwenden, nämlich sowohl den weiblichen als auch den männlichen Teil. Die unreifen, weiblichen Blütenteile werden abgeschabt und wie anderes Gemüse (auch gerne in



▲ Die kräftigen Rhizome des Rohrkolbens können ähnlich den Kartoffeln gekocht und gegessen werden. Auch die Sprossen lassen sich genießen.



▲ Auch die Blüten des Rohrkolbens lassen sich aufbereiten und als Gemüse verwerten, der Pollen lässt sich als zusätzliche Eiweißquelle dem Backmehl zugeben.

Kombination), gebacken oder gekocht. Zum Backmehl kann man auch den eiweißreichen (proteinhaltigen) Pollen (frisch oder getrocknet) des männlichen Blütenteils hinzufügen – er wirkt entwässernd. In der Naturheilkunde wird er außerdem bei Nierensteinen, Menstruationsproblemen, Durchfall und Bandwürmern empfohlen.

Auch andere Teichpflanzen sind genießbar oder anderweitig verwendbar. Die Flechtbinse z.B. kann zum Körbelflechten verwendet werden.

Hier nun die Liste zu nutzbaren Teichpflanzen mit ein paar Stichworten zur Art der Verwendung.

Wenn Sie etwas davon ausprobiert haben, freue ich mich sehr über Rückmeldungen.

### Info + Kontakt

DI Paula Polak  
Ingenieurbüro für Landschaftsplanung  
Auf der Sulz 51  
A-3001 Mauerbach  
T. +43 699/122 82 750  
www.paulapolak.com  
office@paulapolak.com

## ▼ Liste essbarer Teichpflanzen

Botanischer Name Pflanzen für (Halb-)Schatten sind grau hinterlegt	Deutscher Name	Wuchshöhe/ Pflanztiefe unter Wasser in cm	Blühfarbe	Blühzeit	Nutzen
<i>Achillea ptarmica</i>	Bertram-Schafgarbe	30–100	weiß	7–9	Tee, entwässernd
<i>Alliaria petiolata</i>	Knoblauchsrauke	30–80	weiß	4–6	schmeckt leicht nach Knoblauch, Blätter für Salate, über Suppen streuen (nicht mitkochen), Samen trocknen, als Würze; ist zweijährig, samt gut aus
<i>Allium angulosum</i>	Kanten-Lauch	30–60	hellpurpurrot	7–8	Alle heimischen Laucharten können wie Schnittlauch verwendet werden.
<i>Allium carinatum</i>	Kiel-Lauch	30–60	lilapurpurrot	6–7	
<i>Althaea officinalis</i>	Echter Eibisch	60–180	helllila	7–9	Tee gegen Atemwegserkrankungen
<i>Angelica sylvestris</i>	Wald-Engelwurz	50–150	weiß	7–9	Tee und Auszug gegen Verdauungsbeschwerden
<i>Betonica officinalis</i>	Heil-Ziest	30–100	rot	7–8	Tee gegen Verdauungsbeschwerden, junge Blätter spinatartig zubereiten
<i>Filipendula ulmaria</i>	Echtes Mädesüß	50–120	weiß	7–9	enthalt Salycilsäure, gegen Kopfweg, Verdauungsprobleme, unreine Haut; Aromatisierung von Kompott, Wein, Sirup
<i>Geum rivale</i>	Bach-Nelkenwurz	20–60	rotbraun	5–6	Wurzel wie Gewürznelken verwenden
<i>Lysimachia nummularia</i>	Pfennigkraut	5–15	gelb	6–8	astringierend, wundheilend; gegen Husten, Rheuma, Durchfall; Wildgemüse
<i>Lythrum salicaria</i>	Gewöhnlicher Blutweiderich	50–160/0–5	kräftig purpurrot	6–9	blutstillend, dank Gerbstoffen, harntreibend; junge Triebe und Blätter als Wildgemüse, Salat; Blütensirup, Likör
<i>Nasturtium officinale</i>	Brunnenkresse	20–60/0–10	weiß	5–10	scharf schmeckendes Wildgemüse
<i>Saponaria officinalis</i>	Seifenkraut	30–80	blassrosa	6–9	Wurzeln als Waschmittel; gegen Atemwegs- und Hauterkrankungen, in großen Mengen leicht giftig
<i>Symphytum officinale</i>	Beinwell	40–60	violettrosa	5–7	in geringen Mengen als Wildgemüse, äußerlich bei Gelenks- und Muskelschmerzen, für Wundheilung
<i>Valeriana officinalis</i>	Baldrian	80–100	blassrosa	6–8	junge Blätter als Salat, getrocknete, gemahlene Wurzel als Gewürz, Tee aus der Wurzel, weniger intensiv auch aus Blüten: beruhigend, entspannend
<i>Acorus calamus</i>	Kalmus	60–110/0–20	grün	6–7	Wurzel wirkt gegen Magenbeschwerden, als Tee, Tinktur, Likör
<i>Mentha aquatica und spp.</i>	Wasserminze und andere Minzen	20–80/0–20	lila	7–9	Tee gegen Magenbeschwerden, Kopfschmerzen
<i>Typha spp.</i>	Rohrkolben-Arten			5–6	junger Spross als Wildgemüse
<i>Nymphaea alba</i>	Große Seerose	80–250 (550)/ 80–250 (550)	weiß	6–9	früher Mehl aus den Rhizomen; Tee aus Rhizom entzündungshemmend, Tee aus Blüten gegen Ängste