Nachtkerze

Oenothera biennis

Onagraceae/Oenotheraceae/Nachtkerzengewächse

weitere Namen	gelbe Rapunzel, Schinkenwurzel, Eisenbahnlaterne, Nachtrose, Nachtlicht, Nachthimmelsschlüssel
Standort	Hausgarten/Lehmboden, Sonne bis Halbschatten
Pflanzenhöhe	80 – 180 cm
Blütenfarbe	gelb
Blütezeit	Juni bis Oktober
Inhaltsstoffe	Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Linolsäure, Ölsäure
Heilwirkungen	beruhigend, stoffwechselanregend, hautwirksam, Nachtkerzenöl bei Neurodermitis, erhöhtem Cholesterin-spiegel, Multipler Sklerose, Altersdiabetes, Wechseljahres-problemen, PMS und Hyperaktivität, erhöht die Immunabweh
Verwendung	junge Blätter als Wildgemüse oder Salat, Tee Blüten für Nachtkerzensirup, Samen für Nachtkerzenöl, Wurzeln als Gemüse kochen, Räucheranwendung

In der Wurzel der Nachtkerze soll mehr Kraft stecken als in „zwei Zentnern Ochsenfleisch".
Das absolute Highlight sind kurz angebratene, noch geschlossene Nachtkerzenblüten – ein himmlischer Genuss – unbedingt versuchen!!!

Ich habe noch eine schöne Geschichte gefunden: „Als Achtuhrsblume und als Unkraut bezeichnete sie meine Oma. Als meine Kinder noch kleiner waren, gab es einen Sommer, in welchem ganz viele Nachtkerzen unser Beet vor dem Küchenfenster säumten. Wegen der Zeitumstellung erst so um 21 Uhr herum entdeckten wir, dass man beim Öffnen der Blüte zuschauen kann. Die Jungen waren total begeistert und fanden heraus, dass zum richtigen Zeitpunkt ein kleiner Anpuster reichte - und die Blüte öffnete sich! Diese wunderschöne, nach Vanille duftende Blüte, auf der Höhe, wie meine Jungen damals gerade groß waren, und dann kamen auch noch die Nachtfalter ... Schmetterlinge der Nacht - ein unvergessliches Erlebnis. Heute benutze ich die Blüten als essbare Salatdekoration, wenn es mal Salat nach 21 Uhr geben muss und ich noch Dekoration brauche."

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten

Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!

WildkräuterFEENführungen Martina hELFErt – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen