

# Kräuter der Salzwiesen



CHIEN  NORMANDIE

---

# Das Wichtigste vorab



Die Salzwiesen, oder auch Havres genannt, zeichnen sich dadurch aus, dass sie bei den großen Springtiden teilweise oder ganz überflutet werden. In diesem Habitat fühlen sich nicht nur die Schafe sehr wohl, es wachsen auch verschiedene Kräuter hier, die eben auch nur hier zu finden sind.



---

# Queller/ Salicorne

Das bekannteste Salzwiesenkraut ist wahrscheinlich der Queller. In Frankreich heißt der Queller Salicorne und du kannst ihn auf den Märkten der Normandie oft eingemacht kaufen. Warum heißt der Queller Queller? Die Pflanze lagert den Sommer über immer mehr Wasser in sich ein und quillt daher auf. Nach sechs Monaten stirbt die Pflanze ab und verfärbt sich rot. Queller hat einen feinen salzigen Geschmack. Du kannst ihn roh zum Salat essen. Kurz blanchiert ist er ein hervorragender Begleiter zu Fisch und Meeresfrüchten, aber auch zu den Salzwiesenlämmern.

Wenn du dein Gericht mit Salicorne zubereitest, solltest du kein oder nur wenig weiteres Salz zugeben. Salicorne ist streng geschützt, du darfst ihn nur in kleinen Mengen für deinen persönlichen Bedarf pflücken, ansonsten brauchst du eine Genehmigung!



---

# Queller-Rezept



Einfach und schnell

- 250 g Salicornis
- 500 g Tagliatelle
- 1 cl Olivenöl (nativ extra)
- 1 dl Sahne

Wasche die Salicornes und entferne die Stiele, blanchiere sie kurz. Koche die Nudeln in etwas Salzwasser und dem Olivenöl. Erhitze die Sahne mit einem Viertel des Quellers und zermatsche diesen. Mit etwas Pfeffer und bei Bedarf etwas Salz abschmecken. Nudeln und restliche Salicornes auf den Tellern anrichten und mit der Soße übergießen.



---

# Strandwermut

Der Strandwermut ist ein natürliches Mittel gegen Würmer, sodass die Schäfer ihre Schafe in der Regel nicht entwurmen müssen, wenn sie auf den Salzwiesen grasen. Genial, oder? Strandwermut erkennst du an seinem charakteristischen Wuchs und Geruch, wenn du ihn zwischen den Fingern zerreibst.



Du kannst Strandwermut als Gewürz oder als Tee verwenden. Beste Erntezeit der Blätter ist kurz vor der Blüte.



---

# Strandportulak

Auch den Strandportulak kannst du vielseitig verwenden. Seine fleischigen und salzigen Blätter eignen sich zum Verfeinern von Salaten und mundet besonders gut zu Radieschen und Gurken. Auch zu Meeresfrüchten wie Miesmuscheln und Austern harmoniert der Strandportulak.



Du kannst ihn zudem vorsichtig als Gemüse dünsten. Auch eine Verarbeitung wie bei Sauerkraut ist bekannt und die Isländer machen sogar Likör draus :-O . Die junge Pflanze ist vor allem reich an den Vitaminen A und C.



---

# Portulak-Keilmelde

Die Portulak-Keilmelde heißt so, weil ihr Geschmack ebenfalls an den des Portulak erinnert. Du kannst die Blätter roh in den Salat schneiden oder sanft andünsten und als Gemüse essen.



Darüber hinaus könnte die Portulak-Keilmelde zur Phytosanierung (das heißt zur Reinigung von mit Schwermetallen verunreinigter Böden) verwendet werden. In Schleswig-Holstein steht die Portulak-Keilmelde auf der Roten Liste!



---

# Strandsode



Ähnlich wie der Queller zieht die Strandsode Wasser und Salz aus dem Boden. Wie fast alle anderen Salzpflanzen auch, kannst Du die frischen Triebe als Salat oder Gemüse essen.

Der Name rührt daher, dass aus der Pflanze früher durch Trocknen und Verbrennen Soda und Pottasche zum Wäschewaschen gewonnen wurde. Du erkennst die Strandsode an ihrem nadelartigen Wuchs.

---

# Strand-Grasnelke

Im Frühjahr und im Frühsommer blüht die Strandgrasnelke fast überall in den Dünen und am Rand der Salzwiesen. Sie gedeiht auf salzhaltigen Böden genauso, wie auf schwermetallhaltigen.



Die Pflanze wurde früher als Mittel gegen Epilepsie verwendet. Das enthaltene Plumbagin soll darüber hinaus antibakteriell, entzündungshemmend und sogar antikanzerogen wirken. Allerdings ist Plumbagin auch stark reizend.



---

# Strandflieder



Der Strandflieder wird in Frankreich Lavande de Mer, also Meereslavendel. Er blüht im Juli und August und die Blüten können als Trockensträuße verwendet werden und halten sich recht lange. In Deutschland gilt der Strandflieder als stark gefährdet und steht auf der Roten Liste.

Auch in Frankreich solltest du ihn, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen sammeln.



---

# Wilde Malve

Am Rand der Salzwiesen findest du zudem im Juni Wilde Malven, auch Käsepappel genannt. Wilde Malven lassen sich bei Erkältungskrankheiten verwenden, gegen Magenbeschwerden oder auch als wässriger Auszug gegen Hautirritationen, wie zum Beispiel HotSpots beim Hund. Die Blätter können roh oder gekocht gegessen werden und dienen in Suppen als Verdickungsmittel. Die Blüten können zum Salat gegeben werden.



---

# Über chienNormandie

chienNormandie ist ein online-Reiseführer für deutschsprachige Urlauber/innen, die mit Hund in die Normandie reisen. Du findest auf unserer Seite Ausflugs- und Wandertipps, Restaurantadressen und Adressen von Tierärzten, Markttermine, Tipps für Ferienwohnungen und Campingplätze.



## Impressum

Texte & Bilder: © Barbara Homolka. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung.

Verantwortlich:

Barbara Homolka

18, Rue du Presbytère

50430 Saint-Germain-sur-Ay

France

