

Autor: Robert Brungert

<https://www.gartenteich-ratgeber.com/>

## Essbare Pflanzen im Miniteich

### Wasserpflanzen im urbanen Raum

Eine Milliarde Menschen leben aus dem Meer, rund 200 Millionen finden direkt oder indirekt ihren Arbeitsplatz in dieser Nahrungsmittelproduktion. Auch Binnengewässer werden bewirtschaftet, wie ist es mit Gewässern in der Stadt? Diese dienen bis auf Ausnahmen der Erholung, werden jedoch nicht zur Produktion von Nahrungsmitteln verwendet. Wäre dieses möglich? Dieses müsste von Fall zu Fall entschieden werden. Ein interessantes Projekt wären essbare Pflanzen im Miniteich.

Neben giftigen oder schwer nutzbaren Wasser- und Teichrandpflanzen gibt es viele essbare Wasserpflanzen. Deren Kultivierung ist jedoch nicht immer im wirtschaftlichen Sinne möglich.

Außerdem muss zwingend die Frage der Wasser- und Standortqualität gestellt werden.

Wasserpflanzen binden Giftstoffe, die sich wiederum in Tier oder Mensch anreichern können. Wer essbare Wasserpflanzen anbauen und nutzen will, muss über ein Gewässer mit sehr stabiler Wasserqualität verfügen. Dabei können auch jahreszeitliche Abläufe wie absterbende Algenblüten oder Blaualgen zum Problem werden. Blaualgen ziehen sich wie ein Schleier über alle Oberflächen, ersticken Pflanzen und sondern toxische Stoffe ab.

### Miniteich für essbare Pflanzen anlegen

In einem experimentellen Miniteich kann der Lebensraum einfacher als im großen Gewässer kontrolliert und stabilisiert werden. Doch eigentlich wären ein Miniteich oder eine kleine Teichwanne bereits zu klein, um essbare Wasserpflanzen zu ernten. Außerdem sind kleine stehende Gewässer empfindlicher, da sie die Temperaturen weniger puffern können. Der Miniteich muss also an einer geschützten Stelle stehen, und darf nur am Morgen oder Abend direkte Sonne abkriegen. Bei einer Teichwanne im Garten könnte ein mittelhoher Bambus zur Südseite bereits genügen, einige Pflanzenteile wären bereits essbar. Bambus ist deswegen ideal, da er kein Laub abwirft, welches im Wasser einsinkt und die Wasserwerte belastet. Zu viele Nährstoffe fördern Algenblüten. Sterben diese ab, ziehen sie den Sauerstoff aus dem Wasser, eine anaerobe Zersetzung kann das ganze Gewässer stark belasten.

Wenn das Wachstum im Frühjahr einmal beginnt, kann alles sehr schnell gehen. Sobald das Wasser sich erwärmt und auch Sonne einfällt, können einige Wasserpflanzen explodieren. Neben Algen zählen vor allem Unterwasser- oder Schwimmpflanzen dazu. Aber auch in den Sumpf- und Randzonen legen einige Gewächse richtig los. Das wäre beim Bepflanzen zu berücksichtigen. Im und am Miniteich sollen also nur ein paar essbare Wasserpflanzen angesetzt werden. Geerntete Pflanzenteile sind zuerst sehr gründlich zu spülen, bevor sie weiterverarbeitet werden.

## Beispiele für essbare Wasserpflanzen

### Bach-Nelkenwurz „*Geum rivale*“

Die immergrüne Staude wächst in feuchten bis immernassen nährstoffreichen Böden und wird bis maximal 70 cm hoch, meist aber 30 bis 50 cm. [Bach-Nelkenwurz](#) eignet sich für den Rand zum Gewässer. Das frische Laub kann als Salat oder auch als gekochtes Gemüse verwendet werden. Besonderheit: Der Wurzelstock wird in der Volksmedizin wegen seiner antibakteriellen und damit entzündungshemmenden Eigenschaften verwendet.

### Bachbunge „*Veronica beccabunga*“

Saure oder trockene Böden werden nicht vertragen, Wassertiefen bis maximal 10 cm jedoch schon. Die maximale Höhe liegt bei 30 bis 60 cm. Die Zubereitung der [Bachbunge](#) soll mit Vorsicht erfolgen. Demnach können junge Blätter und Stängel wie beim Bach-Nelkenwurz verarbeitet werden. Doch die Pflanze, die früher in der Naturmedizin als blutreinigender und harntreibender Tee genutzt wurde, bildet Glycosid. Deswegen wird sie nicht mehr verwendet. Ob oder wie viel Glycosid in jungen Pflanzenteilen enthalten ist, wäre also die Frage.

### Fieberklee „*Menyanthes trifoliata*“

Weniger als Nahrung, sondern als Tonikum, zum [Senken von Fieber](#), zur Unterstützung der Leber oder Verdauung und für die Versorgung mit Vitamin C kann der Fieberklee eingesetzt werden. Die getrockneten Blätter werden zerrieben, ein Teelöffel wird für einen Tee verwendet. Der Fieberklee wächst mit seinen Rhizomen im Uferschlamm und bildet Ausläufer, die sich als Schwimmpflanzen auf dem Wasser ausbreiten. Im Vergleich zum Bach-Nelkenwurz und der Bachbunge bleibt diese Ufer-Schwimmpflanze niedriger. Der Fieberklee braucht weiches und leicht saures Wasser.

### Wasserspinat „*Ipomoea aquatica*“

Im Gegensatz zu vielen anderen essbaren Wasserpflanzen wird der Wasserspinat vor allem in Asien bereits als Nahrungsmittel angebaut und selbst als Schweinefutter verwendet. Der Wasserspinat kann mehrfach im Jahr geerntet werden und bringt bis über 100 Tonnen je Hektar. Also bis über 10 kg je m<sup>2</sup>. Diese Wasserpflanze ist besonders wegen des hohen Gehalts an Proteinen interessant. Wasserspinat wuchert im Schlamm, verbreitet sich aber an der Wasseroberfläche. Die Jungtriebe und Blätter können z.B. als Salate verarbeitet werden.

### Schmalblättriger Rohrkolben „*Typha angustifolia*“

Beim Ertrag übertrifft der Schmalblättrige Rohrkolben noch den Wasserspinat. Bis zu 350 Tonnen der Rhizome können von einem ha geerntet werden, aber möglicherweise nicht jedes Jahr. Vergleichbar kann mit rund 20 bis 60 Tonnen Kartoffeln von einem ha gerechnet werden, welche bereits als ertragsstark gelten. Die Rhizome vom Schmalblättrigen Rohrkolben werden wie Kartoffeln gekocht und entfalten eine sehr gute Nährstoffbilanz. Getrocknet und gemahlen kann das Mehl für Gebäck verwendet werden. Das Mark der Stängel, die Jungtriebe und Blütenstände sind ebenfalls essbar. Schmalblättriger Rohrkolben ist eine Pionierpflanze für verlandete Gewässer und mag einen pH-Wert nahe dem neutralen Bereich.

## Die Liste der essbaren Wasserpflanzen ist noch lang, hier weitere Beispiele:

- Schlangenknöterich „*Polygonum bistorta*“ - Blätter, Samen, Wurzeln
- Brunnenkresse „*Nasturtium officinale*“ - Blätter, Samen
- Wasserkastanie „*Eleocharis dulcis*“ - Knollen
- Flutender Schwaden „*Glyceria fluitans*“ - Samen, süßlich im Geschmack
- Herzblättriges Hechtkraut „*Pontederia cordata*“ - Blätter, Samen
- Gewöhnliches Pfeilkraut „*Sagittaria sagittifolia*“ - Blätter, Knollen
- Ästiger Ingelkolben „*Sparganium erectum*“ - Knollen
- Kriechender Sellerie „*Apium repens*“ - Blätter
- Hohes Zypergras „*Cyperus longus*“ - Knollen als Gewürz
- Gewöhnliche Teichbinse „*Schoenoplectus lacustris*“ - Rhizome, Triebe, Samen

Einige dieser Pflanzen sind jedoch zu groß, als dass sie in einen Miniteich oder einer kleinen Teichwanne sinnvoll eingebracht werden können. Viele Pflanzen bleiben mit weniger Platz auch kleiner oder können zurückgeschnitten, also bereits geerntet werden. Eine eventuell interessante Kombination wäre der Schmalblättrige Rohrkolben für die Beschattung am südlichen Uferbereich und der Wasserspinat für die flachen Wasserzonen.

Der Schmalblättrige Rohrkolben könnte auch in einer vorgelagerten schmalen Teichwanne wuchern, wenn diese als Sumpfbereich angelegt wird. Das erleichtert möglicherweise die Ernte der Rhizome. Zudem könnte die vorgelagerte, aber beschattete Teichwanne möglicherweise verrückt werden, um zu prüfen, wie viel Sonnenwärme der Wasserspinat verträgt. Möglicherweise können einige essbare Wasserpflanzen auch in der prallen Sonne im stark erwärmten Flachwasser gedeihen, wenn die Teichwanne eingegraben wird.

## Essbare Wasserpflanzen düngen

Wenn essbare Wasserpflanzen ständig geerntet und in großen Mengen aus dem Gewässer getragen werden, wäre vermutlich eine Düngung notwendig. In den allermeisten kleineren Standgewässern ist jedoch das Gegenteil der Fall: Für die bessere Wasserqualität ist jeglicher Nährstoffeintrag zu vermeiden. Deswegen lautet die Frage, wie eine kostengünstige und effektive Düngung aussehen würde. Phosphor ist ein sehr wichtiger Nährstoff, lässt jedoch Algen explodieren und dürfte nur in sehr geringen Mengen eingebracht werden. Auch ein normaler Stickstoffdünger würde im Gewässer sehr schnell seine „Wirkung“ entfalten. Teichrosen werden mit Düngekugeln oder Düngestäbchen direkt am Wurzelballen gedüngt, damit die Nährstoffe nicht ins Gewässer gelangen. Neben dem Preis stellt sich die Frage, ob dieser Langzeitdünger für Nahrungsmittel geeignet ist.

Ein Punkt bleibt immer zu beachten: Aufgrund vom Gewässerschutz dürfen aus Gewässern weder Pflanzen, noch Tiere entnommen werden. Die ersten essbaren Wasserpflanzen für den Miniteich oder die Teichwanne müssten also aus dem Gartenhandel oder einem Gartenteich stammen.

Quellen:

- <https://www.gartenjournal.net/essbare-wasserpflanzen>
- <http://hortulan.de/?p=415>
- <https://www.suedwind-magazin.at/fischerei-die-fakten>
- <https://www.bpb.de/apuz/32214/nahrungsquelle-meer?p=all>

Hinweise zu den Quellen und den genannten Informationen: Essbare Wasserpflanzen sind in Deutschland ein experimentelles Themengebiet. Damit wird hier keine Garantie auf vollständige Richtigkeit gegeben. Einige Wasserpflanzen lassen sich nur bei sachgemäßer Anwendung sinnvoll verwenden, wären ansonsten jedoch ungenießbar oder bereits giftig. Demnach wird die Bachbunze in vielen Quellen als essbar angegeben, in anderen wird jedoch erwähnt, dass diese giftige Stoffe bildet. Wer diese Anregungen übernimmt, soll sehr gewissenhaft vorgehen und seine Wasserpflanzen zuerst vorsichtig probieren.