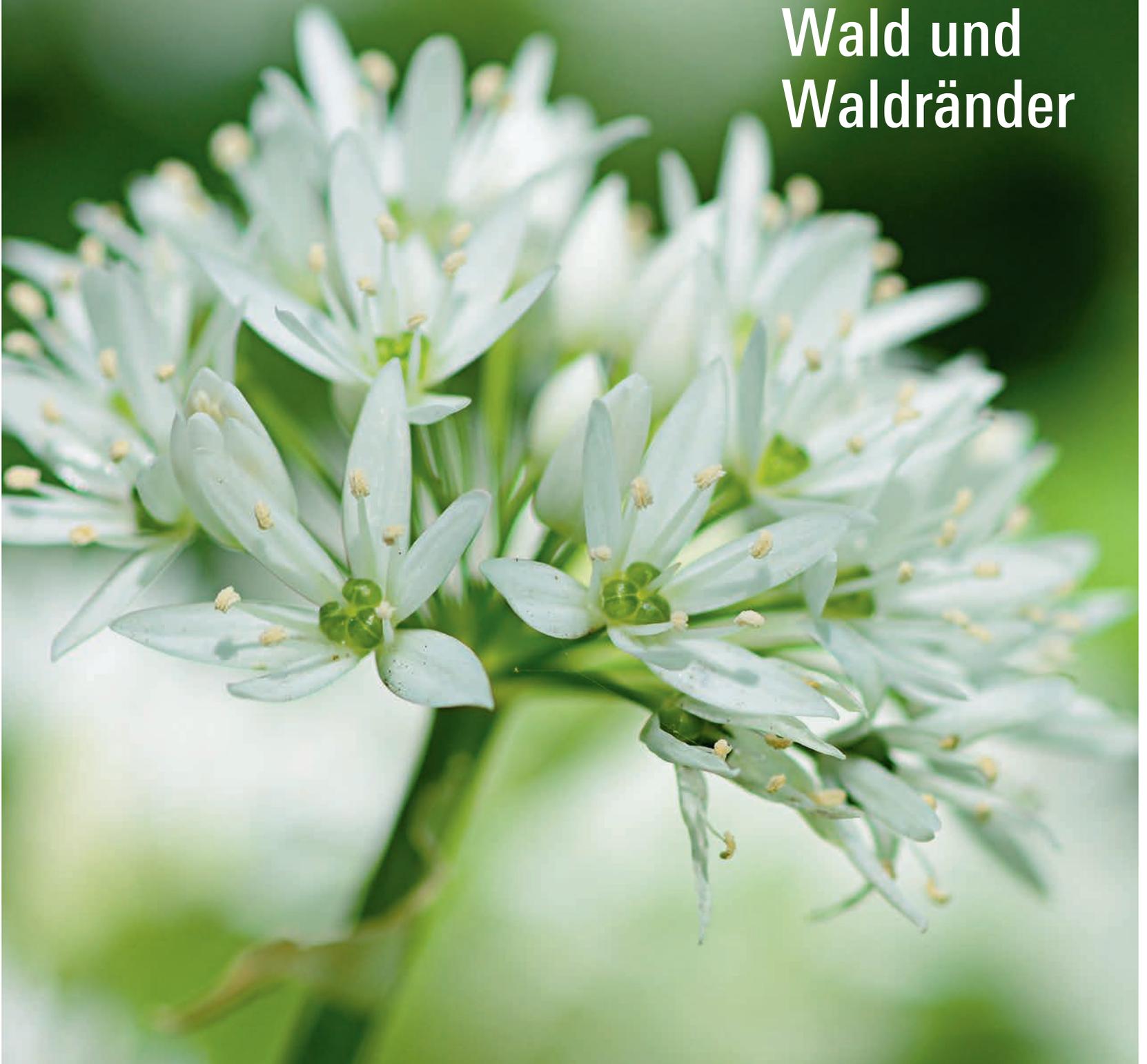


Wald und Waldränder



Ährige Teufelskralle

(*Phyteuma spicatum*)



🌸 *April bis Juni* 📏 *20 bis 50 Zentimeter*

♦ *Gottesfingerchen, Holzkohl, Rapunzel, Wilde Rüblin, Waldspinat*



Fundorte

In Laub- und Mischwäldern, vereinzelt auch im Nadelwald und auf Bergwiesen.



Merkmale und Verwechslungsgefahr

Trotz des gruseligen Namens gehört die Pflanze zu den Glockenblumengewächsen. Aus einer dicken, ausdauernden Wurzel sprießen im Frühling zuerst die großen, langgestielten herzförmigen Blätter. Manchmal sind diese an der mittleren Blattrippe dunkel gefärbt (gefleckt). Aus ihrer Mitte erhebt sich der aufrechte Stängel, an dem längliche, ungestielte Blätter sitzen. Die Blütenstände sind zunächst ährig und entwickeln sich dann zu walzenförmigen Köpfchen. Sie können weiß bis cremefarben sein und manchmal auch einen bläulichen Schimmer tragen.



Eine entfernte Ähnlichkeit besteht zu anderen Teufelskrallen, die jedoch anders gefärbte Blüten und kleinere Blätter haben.

Vor der Blüte erinnern die Blätter der Ährigen Teufelskralle an die von Veilchen (*Viola odorata*). Veilchenblätter tragen jedoch feine Haare, sind weich und mattgrün. Alle genannten Pflanzen sind ebenfalls genießbar.

Was wird gesammelt?

Junge Blätter, geschlossene Blütenstände, Blüten und Wurzeln.

Inhaltsstoffe und Geschmack

Vitamine und Mineralstoffe. Die Wurzel schmeckt roh wie ein Rettich. Durch das Kochen wird der Geschmack mild und süß und erinnert dann an Esskastanien. Der Geschmack der Blätter ist mild-würzig.

Verwendung

Die Blätter eignen sich zu Salaten, lassen sich wie Spinat zubereiten oder passen als Zutat in Kräuterquark. Sie schmecken auch unmittelbar als Brotbelag. Die geschlossenen Blütenstände werden wie Spargel gedünstet. Sie sind mildsüß mit einer leichten Würze und sehr aromatisch. Die Blüten sind für Speisen eine schöne Dekoration. Der Wurzel galt immer schon das Hauptinteresse: Sie kann roh und gekocht zubereitet werden.

🍳 **Für Teufelskrallenblüten mit Creme fraîche** 300 Gramm Blütenstände **waschen und in ein großes Metallsieb geben. Einen Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen und das Sieb mit den Blütenständen hineinhängen. Diese werden im Wasserdampf nur so lange gegart, dass sie noch knackig bleiben. Anschließend** 100 Gramm Creme fraîche **erwärmen, leicht salzen und mit den Blütenständen auf einem Teller anrichten.**

Wissenswertes, Anekdoten

Den Namen Teufelskralle erhielt die Pflanze wegen ihrer nach oben gekrümmten Blütenknospen. Dieser in Bayern zu Beginn des 19. Jahrhunderts gebräuchliche Name hat sich landesweit durchgesetzt. Nicht zum Zuge kam dagegen der Name Gottesfingerchen, der eine Art Gegenstück zu Teufelskralle war. Aufgrund der dicken Wurzel hieß die Pflanze in einigen Gegenden auch Rapunzel, denn lateinisch *rapum* bedeutet Rübe.