Eiskraut – *Mesembryanthemum crystallinum*

Alias:	Eisblume, Kristall-Mittagsblume
Familie:	Mittagsblumengewächse
Wuchshöhe:	kriechend
Blütezeit:	Juli-September
Lebensraum:	Mittelmeerraum
Winterhärte:	Nicht frosthart
Besonderheiten:	Sehr salztolerant
Nutzung:	Roh oder angedünstet in Salaten; paniert und frittiert als Gemüse

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Meerfenchel – *Crithmum maritimum*

Alias:	Meerdisteln, Bazillenkraut.
Familie:	Doldenblütler
Wuchshöhe:	10-50 cm
Blütezeit:	Juni - Oktober
Lebensraum:	Im Mittelmeerraum und an den Atlantikküsten
Winterhärte:	Bedingt frosthart
Besonderheiten:	Reich an Vitamin C
Nutzung:	Roh in Salaten oder als Gewürz in warmen Speisen

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Meerkohl – *Crambe maritima*

Alias:	Krambe
Familie:	Kreuzblütler
Wuchshöhe:	20 – 50 cm
Blütezeit:	Mai - Juli
Lebensraum:	Europa, Meereskü sten des Atlantiks
Winterhärte:	Winterhart, ausdauernd
Besonderheiten:	Der Meerkohl wächst auf manchen deutschen Ostseeinseln noch wild.
Nutzung:	Die dünnen Blattstiele schmecken ähnlich wie Brokkoli. Die Blätter können wie Kohl verarbeitet werden. Er gibt, zusammen mit Pfefferkraut und Garnelen, eine leckere Kohlsuppe.

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Salzmelde – *Atriplex halimus*

Alias:	Strauch-Melde
Familie:	Gänsefußgewächse
Wuchshöhe:	50 – 200 cm
Blütezeit:	Juni – Oktober
Lebensraum:	Mittelmeerraum, Bretagne, Süden Englands
Winterhärte:	Bis -12°C winterhart
Besonderheiten:	Die Salzmelde enthält ca. 20% Salz in der Trockenmasse. Auszüge aus den Blättern sollen Blutzuckersenkend wirken.
Nutzung:	Die Blätter können roh als Salat oder gekocht wie Spinat gegessen werden.

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Salz-Alant - *Inula crithmoides*

Alias:	Limbarda crithmoides
Familie:	Korbblütler
Wuchshöhe:	10 – 90 cm
Blütezeit:	Juli – Oktober
Lebensraum:	Küsten des Mittelmeerraums und Westeuropas
Winterhärte:	Winterhart, ausdauernd
Besonderheiten:	Der verwandte echte Alant (*Inula helenium*) ist eine bekannte Gewürz- und Heilpflanze.
Nutzung:	Die Blätter können roh oder gekocht gegessen werden. Sehr aromatisches Gewürz z.B. in Suppen, Aufläufen und Gemüsepfannen.

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Strandbanane – *Carpobrotus rossii*

Alias:	Karkalla
Familie:	Mittagsblumengewächse
Wuchshöhe:	kriechend
Blütezeit:	Juli - September
Lebensraum:	Wächst in Australien an Klippen und Sanddünen
Winterhärte:	Bis -5°C winterhart
Besonderheiten:	Als Meeresgemüse beliebt bei den australischen Aborigines
Nutzung:	Ähnlich wie der Queller zu verwenden. Roh in einem Salat oder kurz blanchiert als Beilage (z.B. zu Fisch)

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hirschhornwegerich – *Plantago coronopus*

Alias:	Krähenfuß-Wegerich, Schlitzblatt-Wegerich, Kapuzinerbart, Mönchsbart, Ziegenbart
Familie:	Wegerichgewächse
Wuchshöhe:	5-25 cm
Blütezeit:	Juni - September
Lebensraum:	Küsten Europas
Winterhärte:	Ja, ein-zweijährig
Besonderheiten:	Wegen des Streusalzeinsatzes im Winter manchmal entlang der Autobahnen zu finden
Nutzung:	Kann ähnlich verwendet werden wie Rucola: als Gemüse oder roh in Salaten und Pestos

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Austernpflanze – *Mertensia maritima*

Alias:	Küsten-Blauglöckchen
Familie:	Raublattgewächse
Wuchshöhe:	5 – 30 cm
Blütezeit:	Juni – Juli
Lebensraum:	Sandige Küsten Nordeuropas
Winterhärte:	Winterhart, ausdauernd
Besonderheiten:	Man nennt die Austernpflanze auch die edle Verwandte des Borretschs. Die Blüten werden häufig von Bienen besucht.
Nutzung:	Die Blätter schmecken etwas nach Austern oder Krabben. Die Austernpflanze passt gut zu frischen Salaten, aufs Brot und zu Rohkost.

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Europäischer Queller – *Salicornia europaea*

Alias:	Meeresspargel, Friesenkraut
Familie:	Fuchsschwanzgewächse
Wuchshöhe:	5-45 cm
Blütezeit:	Juni – September
Lebensraum:	Wattgebiete der Nordhalbkugel, auf salzigen Schlick/Sandböden
Winterhärte:	Einjährig
Besonderheiten:	Queller ist die einzige bekannte Pflanze, die Salzwasser zum Überleben braucht. Aufgrund seiner hohen Salztoleranz wächst der Queller im Überflutungsbereich und trägt somit zur Befestigung der Uferbereiche bei.
Nutzung:	Roh oder angedünstet als Beigabe zu Fischgerichten und in Salaten

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Pfefferkraut – *Lepidium latifolium*

Alias:	Strand-Karse, Staudenkresse
Familie:	Kreuzblütler
Wuchshöhe:	30-100 cm
Blütezeit:	Juni – August
Lebensraum:	Salzhaltige Sand- oder Tonböden in den Dünen- und Küstenbereichen Europas.
Winterhärte:	Winterhart, mehrjährig
Besonderheiten:	Sehr wüchsig; Ausbreitung über lange unterirdische Ausläufer
Nutzung:	Die Blätter haben einen intensiven Senf-Kresse-Geschmack. Man kann die Wurzel ähnlich wie Meerrettich verwenden. Die Blätter können roh, angebraten oder gekocht in Dips, Suppen oder als Gemüse gegessen werden.

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Herzblattsalat – *Aptenia cordifolia*

Alias:	Herzblättriges Eiskraut, Herzblättrige Mittagsblume
Familie:	Mittagsblumengewächse
Wuchshöhe:	Kriechend
Blütezeit:	Juli - September
Lebensraum:	Ursprünglich aus Südafrika. Heute ist sie in zahlreichen wärmeren, küstennahen Gebieten verbreitet.
Winterhärte:	Nicht frosthart
Besonderheiten:	Blühende Hängepflanze in Gärten des Mittelmeerraums
Nutzung:	Der Geschmack ist angenehm säuerlich und erfrischend. Das Salatkraut heißt in der Gastronomie auch Cordifole.

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Strandbeifuß – *Artemisia maritima*

Alias:	Strandwermut
Familie:	Korbblütler
Wuchshöhe	20-80 cm
Blütezeit:	September - Oktober
Lebensraum:	Küsten Europas
Winterhärte:	Ja, zweijährig
Besonderheiten:	Extrakte wurden in der Volksmedizin als Entwurmungsmittel genutzt – daher der Name „Wurmbiöd“ auf Wangerooge
Nutzung:	Wie andere Beifuß-Gewächse auch, handelts es sich um ein aromatisches Gewürz; die Blätter können z.B. roh zu Käse oder gekocht in kräftigen Suppen und Soßen verwendet werden

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Stranddreizack – *Triglochin maritima*

Alias	Salz-Dreizack, Röhrkohl, Sud, Reel, Röhr
Familie	Dreizackgewächse
Wuchshöhe	10-60 cm
Blütezeit	Mai - September
Lebensraum:	Auf der Nordhalbkugel weit verbreitet. In Mitteleuropa wächst er im Wattenmeer auf zeitweise vom Meerwasser überspülten, schweren Schlickböden des Deichvorlandes.
Winterhärte:	Ja
Besonderheiten:	Nach der Blüte wird die Pflanze durch die Bildung des Alkaloids Triglochin ungenießbar. Bei Weidevieh kann es durch den Verzehr der Pflanze zu Vergiftungen kommen.
Nutzung:	Die grasartigen, fleischigen Blätter werden auf den Nordseeinseln im Frühjahr gesammelt und als sogenannter Röhrkohl zubereitet.

Stiftung ÖKOWERK EMDEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages