

# Rapunzel-Glockenblume



## Im Märchen gut erhalten

Die Rapunzel-Glockenblume, *Campanula rapunculus* L., ist vor ca. 150 Jahren aus unserer Küche völlig verschwunden. Dank des Märchens der Gebrüder Grimm ist sie zumindest als Name erhalten geblieben. Was waren nun diese Rapunzel? Sogar versierte Botaniker schütteln bedauernd den Kopf, wenn sie gefragt werden, um welche Pflanze es sich bei der Rapunzel gehandelt haben könnte. Neben der Rapunzel-Glockenblume stehen nämlich auch andere Pflanzen wie z.B. der Feldsalat unter „Rapunzelverdacht“!

## Essbar übers ganze Jahr!

Geerntet werden im Winter und Frühjahr die Blätter, im Sommer die Triebe, Blütenknospen und Blüten und ab Oktober die Rübchen. Die Wurzeln schmecken gekocht (wie Schwarzwurzelsalat oder in Rindssuppe), wie Folienkartoffeln in der Glut gegart oder einfach roh. Geschmacklich erinnern roh die leicht scharfen Rübchen an Rettich, gekocht sind sie mild mit Ähnlichkeit zu Marone und Walnuss.

## Iga lässt die Pflanzen sprechen!

„Ich stamme aus dem Hexengarten – so heißt es zumindest im Märchen. Tatsächlich sind viele Menschen nach dem Winter von meinem **grünen Vitaminkick** verzaubert. Weniger begeistert ist, wer mich anbaut: Ich bin (nicht) rasch pikiert. Da ich als Wildpflanze bedroht bin, zähle ich auf eure gärtnerische Geduld!“

