

# Die Kraft der Nachtkerze: Survival-Food & Apotheke

Kennst du hohe Pflanzen mit gelben Blüten? Sie öffnen sich erst abends oder nachts.

Das ist die faszinierende **Nachtkerze** (*Oenothera biennis* und verwandte Arten). Sie ist ein echter Überlebenskünstler.

Sie wächst oft auf kargem Boden. Oder an Wegrändern. Und sie kann viel mehr, als man denkt.

**Ich liebe es, diese "Ruderalpflanze" zu beobachten, wie sie sich selbst an den unwirtlichsten Orten behauptet!**

Für mich ist die Nachtkerze nicht nur eine wunderschöne Pflanze mit ihren auffälligen gelben Blüten, die sich erst in den Abendstunden entfalten.

Manche sehen sie als Unkraut. Doch sie ist sehr vielseitig und nützlich. Sie ist für mich ein Geschenk der Natur.

Sie gibt uns Nahrung und Medizin. Und ein bisschen nächtliche Magie.

## Steckbrief: So erkennst du die leuchtende Nachtkerze

Bevor wir uns ihre verborgenen Talente anschauen, müssen wir sie natürlich sicher erkennen.

- **Botanischer Name:** *Oenothera biennis* (Gemeine Nachtkerze – der Archetyp für uns!) und andere *Oenothera*-Arten.
- **Familie:** Nachtkerzengewächse (Onagraceae)
- **Weitere Namen:** Abendblume, Gelbe Rapunzel, Schinkenkraut, Schinkenwurzel (wegen des Geruchs und der Farbe der Wurzel beim Kochen).
- **Wuchszeit:** Juni bis August.



- **Wuchsform:** Eine **zweijährige Pflanze** – das ist super wichtig zu verstehen!
  - **Im ersten Jahr** bildet sie eine **bodenständige Blattrosette** mit länglich-lanzettlichen, oft leicht behaarten Blättern. Diese Rosette ist der Schlüssel zur Wurzelernte!
  - **Im zweiten Jahr** schießt ein kräftiger, oft rötlich überlaufener und behaarter **Stängel in die Höhe** (1 bis 1,5 Meter), an dem dann die Blüten erscheinen. Die Blüte wandert dabei quasi am Stängel nach oben – unten sind oft schon die Samenkapseln, während oben noch neue Knospen sitzen.
- **Blätter am Stängel:** Wechselständig (manchmal auch wirtelig), länglich-lanzettlich, ebenfalls oft leicht behaart. **Die Blätter selbst sind auch essbar, jung schmecken sie sogar richtig gut, fast wie Mangold, sagen manche.**



- **Blüten:** Das Markenzeichen! Leuchtend **zitronengelb**, groß (oft 2-5 cm Durchmesser), mit **vier Kronblättern**, die oft eine herzförmige Ausbuchtung haben. Sie öffnen sich meist erst am späten Nachmittag oder in der Dämmerung und verströmen oft einen süßlichen Duft, um Nachtfalter zur Bestäubung anzulocken (klebrige Pollen!). Am nächsten Morgen sind sie oft schon wieder verblüht. **Ein sicheres Erkennungsmerkmal ist auch, dass die Blüten zwischen den Blättern und dem Stiel wachsen.**



- **Fruchtkapseln:** Nach der Blüte entwickeln sich längliche, **vierkammerige Samenkapseln**, die in den Blattachseln stehen. Diese trocknen aus, öffnen sich und geben unzählige kleine, dunkle Samen frei. Diese Samenstände bleiben oft den ganzen Winter über an den abgestorbenen, holzigen Gerippen der Pflanze stehen – ein Segen für uns Sammler!



- **Wurzel:** Im ersten Jahr bildet die Pflanze eine **dicke, fleischige Pfahlwurzel**, die essbar ist. **Sie hat eine interessante rötliche Färbung, die beim Kochen noch deutlicher werden kann.**



### **Wo die Nachtkerze die Nacht erhellt**

Die Nachtkerze ist ein echter **Neophyt** – sie wurde laut Wikipedia um 1620 aus Nordamerika nach Europa gebracht und hat sich seitdem erfolgreich verbreitet.

Du findest sie oft an **sonnigen, eher trockenen und kargen Standorten**, den typischen **Ruderalflächen**:

- An Wegrändern, Bahndämmen, Schuttplätzen, Baustellen.
- Auf Brachflächen, in Kiesgruben, bei Steinschlag.
- Sie ist anspruchslos und kommt mit wenig Nährstoffen und Wasser aus.

**Ich habe sie schon an den unglaublichsten Orten wachsen sehen, wo sonst kaum etwas gedeiht.**



### **Verwechslungsgefahr? Relativ gering, aber genau hinschauen!**

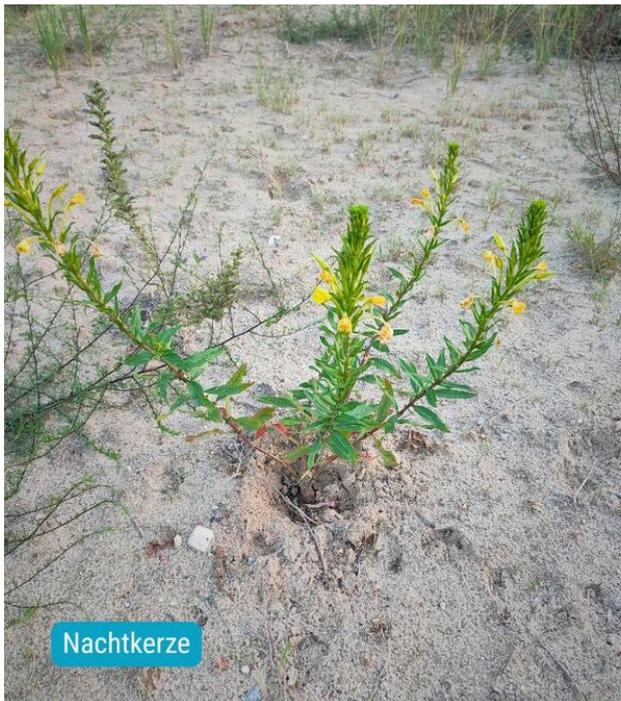
Man erkennt die Nachtkerze relativ gut. Typisch ist ihre Wuchsform:

- Im ersten Jahr bildet sie eine Rosette.
- Im zweiten Jahr wächst ein hoher Blütenstängel.

Ihre großen, gelben Blüten haben vier Blätter und öffnen sich abends. Außerdem hat sie vierkammerige Samenkapseln.

### **Verwechslung mit der Königskerze (*Verbascum spp.*)?**

Die Nachtkerze und die Königskerze können auf den ersten Blick leicht verwechselt werden, da beide gelb blühende Pflanzen mit ähnlicher Statur und Blättern sind.



Die Hauptunterschiede liegen in der Blütezeit und den Blättern. Die Nachtkerze öffnet ihre Blüten am Abend und hat schmale, lanzettförmige Blätter, während die Königskerze große, filzig behaarte Blätter hat.

- **Blütezeit:** Die Nachtkerze blüht abends, während die Königskerze tagsüber blüht.
- **Blätter:** Die Nachtkerze hat glatte oder leicht behaarte, lanzettförmige Blätter, während die Königskerze große, filzig behaarte Blätter hat, die oft an Lammohren erinnern.
- **Verwendung:** Sowohl die Nachtkerze als auch die Königskerze haben in der Naturheilkunde Verwendung. Die Nachtkerze wird wegen ihres Öls, das reich an Omega-6-Fettsäuren ist, geschätzt. Die Königskerze wird bei Husten und Bronchitis eingesetzt.

Die gute Nachricht ist, dass es **keine giftigen Pflanzen gibt, mit denen man die Nachtkerze bei genauer Betrachtung der Merkmale leicht verwechseln könnte.**

Wenn du die vier Kronblätter und die typischen Samenkapseln siehst, bist du schon sehr sicher.

**Trotzdem gilt natürlich immer: Wenn du dir nicht 100 % sicher bist, lass die Finger davon oder frag jemanden, der sich auskennt!**

## **Die Nachtkerze: Dein Survival-Schatz für Magen und mehr**

Jetzt wird's spannend! Was macht die Nachtkerze so wertvoll für uns Wildnis-Enthusiasten? **Diese Pflanze ist ein echtes Survival-Food, weil fast alle Teile verwertbar sind!**

### **1. Die Wurzel: Deine "wilde Karotte" im ersten Jahr – Die Schinkenwurz!**

Das ist für mich einer der größten Survival-Trümpfe der Nachtkerze: Die **fleischige Pfahlwurzel der einjährigen Pflanze (OHNE Blütenstängel!) ist essbar und richtig nahrhaft.**

## Erntezeit

Am besten im **Herbst des ersten Jahres (ab Oktober) oder im zeitigen Frühjahr des zweiten Jahres (bis Februar/März)**, bevor der Blütenstängel in die Höhe schießt.

**Sobald die Pflanze im zweiten Jahr ihre Energie in den Stängel und die Blüten steckt, wird die Wurzel holzig und ist nicht mehr so genießbar.** Du musst also lernen, die Rosetten im ersten Jahr zu erkennen – das ist die eigentliche Kunst!



Wurzel der Nachtkerze, Ziounclesi, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons

## Geschmack & Zubereitung

Roh schmeckt sie leicht scharf. Gekocht oder gebraten wird sie milder und schmeckt **leicht süßlich, nussig und erinnert manche an eine Mischung aus Karotten und Kartoffeln oder Spargel.**

Die Bezeichnung "Schinkenwurz" oder "Schinkenkraut" kommt daher, dass sie beim Kochen eine **rosa bis schinkenfarbene Färbung** annehmen soll (obwohl das in manchen Versuchen nicht immer stark ausgeprägt ist – meine Erfahrung ist, dass sie eher heller wird, aber die rötliche Außenhaut ist markant).

## Meine Erfahrung

Gekocht ist die Wurzel **butterweich, überhaupt nicht faserig und hat eine angenehme, leicht süßliche Note mit einer ganz leichten Schärfe.** Viel besser als manche Distelwurzel, die oft zäh bleibt!

Die Kochzeit ist erstaunlich kurz, oft nur 5–15 Minuten. **Ich koche sie am liebsten pur, ohne Salz und Pfeffer, um den reinen Geschmack zu erleben.** Die Brühe selbst schmeckt danach wie eine leckere, heiße Gemüsebrühe!



### Nährwert

Sie enthält Kohlenhydrate (wahrscheinlich Stärke und auch Inulin, das präbiotisch wirkt, aber bei manchen roh zu Blähungen führen kann), Eiweiß und Mineralstoffe.

**Warum ist das so wichtig für Survival?** Wurzeln sind oft eine verlässliche, energiereiche Nahrungsquelle, die auch dann verfügbar ist, wenn oberirdisch wenig zu holen ist.

Die Nachtkerzenwurzel ist da ein echter Geheimtipp! **Ich empfinde es als unglaublich, eine solche nahrhafte Wurzel direkt aus der Natur gewinnen zu können.**

## 2. Blüten & junge Blätter: Essbare Farbtupfer und Grünzeug

### Blüten & Knospen

Die leuchtend gelben Blüten und auch die noch geschlossenen Knospen sind nicht nur schön, sondern auch **essbar**.

Sie haben einen leicht süßlichen, manchmal auch leicht scharfen Geschmack und eignen sich hervorragend als **essbare Dekoration** für Salate oder andere Speisen.

**Ich liebe es, sie frisch gepflückt direkt zu naschen – ein kleiner süßer Genuss auf Wanderungen.**



### **Junge Blätter & Triebe**

Die ganz jungen Blätter der Rosette oder die jungen Triebe (auch die vom Stängel im zweiten Jahr) können ebenfalls gegessen werden – am besten **roh im Salat (schmecken gut!) oder gekocht wie Spinat/Mangold.**

Du erntest sie von April bis Juni, wenn die Pflanze noch nicht blüht. Wenn du sie kochst, entfalten sich die Schleimstoffe, die beim Kochen das Gemüse andicken.



### 3. Die Samen: Kleine Kraftpakete mit wertvollem Öl – Der "Survival-Sesam"

Die kleinen schwarzen Samen (ab September) in den Kapseln sind ebenfalls essbar und **sehr nahrhaft, da sie sehr ölreich sind.**

#### Nachtkerzenöl

Aus den Samen wird das bekannte Nachtkerzenöl gepresst, das reich an **Gamma-Linolensäure (GLA)** ist, einer wichtigen Omega-6-Fettsäure.

Dieses Öl wird in der Kosmetik und Naturheilkunde aufrichtig geschätzt, weil es essenzielle mehrfach gesättigte Fettsäuren enthält, die in Pflanzen nur selten zu finden sind (und für uns Menschen bedeutungsvoll).



Samen der Nachtkerze, Georg Slickers, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

#### Survival-Nutzung der Samen

Die Samen sind klein, aber man kann an einer Pflanze mehrere tausend davon ernten! **Ich habe mal auf einem kleinen Feld in einer Stunde über 500 g Samen gesammelt – das ist eine beachtliche Menge!**

**Wichtig:** Die Samenschalen sind robust und gehen oft unverdaut durch den Körper. Um an das wertvolle Öl und die Nährstoffe zu kommen, sollte man die Samen **unbedingt zerkauen, mahlen (z. B. mit einem Messerknauf zerdrücken oder zwischen Steinen zermahlen).**



**Oder du röstest sie und dann zerstößt du sie.** Man kann sie auch in Suppen mitkochen und etwas zerstoßen.

- **Geschmack:** Junge, noch helle Samen können bitter schmecken. Die reifen, schwarzen Samen (ab September) sind angenehmer und ölhaltig-nussig.
- **Lagerung:** Die trockenen Samenstände mit den Samen bleiben oft den ganzen Winter über stehen. Man muss die Samen dann nur noch aus den Kapseln in ein Gefäß klopfen.

**Für mich sind die Samen ein absoluter Höhepunkt, weil sie eine konzentrierte Fett- und Proteinquelle darstellen, die man oft noch spät im Jahr finden kann. Daher habe ich diese tolle Pflanze auch in meinem Ratgeber "[Nahrungssuche im Winter: 41 essbare Dinge aus der Wildnis](#)" aufgenommen.**

#### **4. Mehr als nur Nahrung: Traditionelle Heilpflanze**

Die Nachtkerze hat auch eine lange Tradition als Heilpflanze:

**Die First Nations in Nordamerika** (wo die Pflanze ursprünglich herkommt und als "Pflanze der Bahnen" bezeichnet wurde) nutzten verschiedene Teile der Pflanze bei Husten, Wunden, Hautproblemen und zur Schmerzlinderung. Sie war für sie eine wichtige Nahrungs- und Heilpflanze.



## 5. Hand-Drill und andere Bushcraft-Anwendungen?

Die Frage kommt oft auf: Kann man mit dem trockenen Blütenstängel der Nachtkerze Feuer machen, z. B. per Hand-Drill?

### Meine Einschätzung

Der trockene Stängel ist zwar hart, aber oft auch spröde und hat einen markhaltigen Kern. Für den **Hand-Drill ist er daher eher ungeeignet** und würde wahrscheinlich brechen oder sich zu schnell abnutzen. Es gibt deutlich bessere Hölzer.



## Zunder

Die feinen Fasern des trockenen Stängels oder der Inhalt der Samenkapseln könnten **bedingt als Zundererweiterung** dienen, aber auch hier gibt es Besseres (lies dazu meinen Ratgeber zu [Zunder](#)).

**Die Stärke der Nachtkerze liegt klar im Nahrungsbereich!**

## Die Nachtkerze als Lehrmeister/in: Beobachtung und Wertschätzung

Die Beschäftigung mit der Nachtkerze lehrt uns wichtige Wildnisfähigkeiten:

- **Geduldiger Beobachter sein:** Zu erkennen, wann die Wurzel im ersten Jahr optimal ist, erfordert genaues Hinsehen und das Verständnis für den zweijährigen Wachstumszyklus. Es ist wie ein kleines Rätsel, das man jedes Jahr neu lösen darf.
- **Die "verborgenen" Schätze finden:** Die unscheinbare Rosette im ersten Jahr birgt die wertvolle Wurzel – ein Symbol dafür, dass die Natur ihre Gaben nicht immer offen präsentiert. Es lehrt uns, genauer hinzuschauen und nicht nur das Offensichtliche wahrzunehmen.
- **Den Rhythmus der Natur achten:** Die abendliche Blütenöffnung erinnert uns an die unterschiedlichen Zeitpläne der Lebewesen um uns herum. Eine kleine Erinnerung, dass nicht alles nach unserem menschlichen Takt funktioniert.



## Fazit: Mehr als nur eine hübsche Blüte am Wegesrand – Ein echtes Survival-Talent!

Die Gemeine Nachtkerze ist ein wunderbares Beispiel für eine Pflanze, die oft unterschätzt wird.

Sie ist robust, anpassungsfähig und bietet uns von der Wurzel über die Blätter und Blüten bis zu den Samen eine erstaunliche Fülle an Nahrung und potenzieller Heilkraft.



**Für mich ist sie ein Symbol für die Resilienz und Großzügigkeit der Natur, die uns selbst an den kargsten Orten versorgt, wenn wir nur lernen, mit offenen Augen und einem neugierigen Herzen durch die Welt zu gehen.**

Nimm dir beim nächsten Spaziergang in der Dämmerung mal Zeit, nach ihren leuchtenden Blüten Ausschau zu halten.

Und vielleicht entdeckst du ja im nächsten Frühjahr oder Herbst eine unscheinbare Rosette und erinnerst dich an den Schatz, der darunter verborgen liegt.

**Es lohnt sich, diese Pflanze kennenzulernen – sie könnte dir in einer Notsituation gute Dienste leisten oder einfach deinen Speiseplan auf wunderbare und unerwartete Weise bereichern! Behalte sie im Auge!**

---

## Über den Autor des Ratgebers

**Martin Gebhardt**



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>