|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ein Bild, das Pflanze, Gras, draußen, Orchidee enthält.  KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein. | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Ährige Teufelskralle**  Phyteuma spicatum | **Standort**: Wegränder, feucht, nährstoffreiche Böden, Wiesen, Laub-Mischwälder, Wälder  **Inhaltstoffe**: Kohlenhydrate/Stärke, Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine | | | | **Geschmack/**  **Aroma** | **Verarbeitung** | | **Wurzel** |  | | | Rhizom, rübenartig verdickt, fleischig, reicht tief in die Erde  Ernte: September bis Februar | Scharf, erinnert an Meerrettich, geschält nicht so scharf,  gekocht mild- süßlich | Roh aufs Brot, geraspelt für Salat, gekocht, gebraten oder gebacken als Beilage  Früher Wintergemüse | | **Stängel** |  | | | 30 – 70cm, kahl, gefurcht, aufrecht, führt Milchsaft,  Stängelblätter |  |  | | **Blätter** |  | | | Grundblätter lang gestielt, herzförmig oft dunkel gefleckt, hellgrün, unbehaart, 2x so lang wie breit, gesägt, netznervig, am Stiel deutlich nach innen gezogen | Mild-würzige, leicht scharf | Würzkraut, roh aufs Butterbrot, für Kräuterquark,-butter, Salat, Pizza, Eierspeisen, Lasagne, Pesto, Smoothies,  Gemüsebeilage, „Waldspinat“, Aufläufe, Suppen, Eintopf | |  | | | Stängelblätter, wechselständig, lanzettlich, schmal, gezähnt, kurz gestielt bis sitzend | | **Blüte** |  |  | Kegelförmige Ähre, sitzende krallenartig gekrümmte Röhren, Kronzipfel anfangs an der Spitze verwachsen, weiß-cremefarben | |  | 10 cm Stängel mit dem geschlossenen Blütenstand wie Spargel zubereiten.  Geöffnet als essbare Dekoration für Salate, Gemüse, Brote  Kandiert für Dessert | | **Frucht/**  **Samen** |  | | Vielsamige Fruchtkapseln, Nüsschen mit Flugorgan und Widerhaken | |  |  | |