

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 7-8: Was der Prostata hilft

**Artikel:** Meer Gemüse  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558030>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Meer Gemüse

Kulinarische Neuentdeckungen sind oft alte, zu Unrecht vergessene Genüsse. Das trifft auch auf die Salzpflanzen Salicornia und Mönchsbart zu – wilde Wassergemüse mit dem Geschmack von Ferien und Meeresbrise.

Claudia Rawer

Würziger, knackiger Biss, pfeffrig-nussiger Geschmack, salzig-prickelnd wie Seewasser und mmmm, dieser Duft nach Ferien am Meer: Haben Sie schon einmal Salicornia probiert? Das wilde Wassergemüse wird auch Queller, Salicorn, Matrosenbohne oder Meeresspargel genannt. In Frankreich kennt man es als Criste-marine (Meerfenchel) oder Passepierre, da die Ernte in Nordfrankreich traditionell am 29. Juni, dem

St.Peters-Tag, beginnt. Der Name Friesenkraut lässt ahnen, wo das Pflänzchen wächst: In den Küstenregionen Mitteleuropas, im überfluteten Watt und auf salzigen Küstenböden.

Bei den Küstenbewohnern ist der Queller schon lange beliebt; er ist ein altes Wild-Gemüse, das nun langsam seinen Weg auch ins Binnenland findet. Vielleicht ist Ihnen Salicorn schon einmal auf der Speisekarte

Was wächst denn da? Am Meeresufer, im Watt und auf küstennahen Salzböden gedeihen ganz erstaunliche Pflanzen wie diese Salicornia, die nicht nur ein Überlebenskünstler ist, sondern auch noch köstlich schmeckt.



eines Restaurants begegnet – besonders beliebt ist er als Begleiter zu Fisch und Meeresfrüchten, roh oder kurz in der Pfanne geschwenkt. Mehr und mehr hält die Delikatesse aus dem Meer aber auch Einzug in die Alltagsküche: als köstliches Gemüse, zwei Minuten mit etwas Butter oder Öl knackig gebraten, roh oder blanchiert als Komponente für einen Blattsalat oder mit Pasta gemischt.

### Auf dem Weg zu uns

Noch vor wenigen Jahren gab es den Meeresspargel fast nur in Frankreich und den Beneluxstaaten zu kaufen; in den Niederlanden ist er unter dem Namen «zeekraal» in nahezu jedem Supermarkt oder Fischladen erhältlich.

In der Schweiz und im küstenfernen Deutschland findet man ihn am ehesten in Delikatessenläden oder auf grossen Märkten, im Grosshandel oder bei Fischimporteuren. Vielleicht fragen Sie einmal Ihren Fischhändler danach: Frisch geerntet hält Salicornia einige Tage im Kühlschrank.

In den Ferien auf Sylt oder in der Bretagne hat sich so manch einer sein Wattgemüse auch schon selbst gepflückt, aber Vorsicht: Die Flächen stehen oft unter Naturschutz oder es bedarf zumindest einer Pflückgenehmigung.

### Wächst im Meer, ist aber keine Alge

Der Queller (*Salicornia europaea*) ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Gänsefussgewächse, zu der auch Mangold, Spinat und Rote Bete, Zuckerrübe und Quinoa gehören. Er wird bis zu 40 Zentimeter hoch und sieht mit seinen dickfleischigen grünen Gliedern und vielen Verzweigungen ein wenig wie ein stachelloser Kaktus aus. Eine Alge, wie oft fälschlich angegeben und im Ausdruck «Passepierre-Algen» enthalten, ist er aber nicht.

Das Besondere am Salicorn: Er ist eine Salzpflanze, ein Halophyt. Flächen in unmittelbarer Meeresnähe, die regelmässig oder zumindest häufiger vom Meer überspült werden, sind sein Zuhause; dort siedelt sich der Queller als Pionierpflanze an. Wo andere Pflanzen aufgrund der Salzkonzentration im Boden kläglich eingehen würden, fühlt er sich so richtig wohl. In den Wattbereichen der Nord- und Ostsee, an der Atlantikküste sowie am Mittelmeer finden sich grosse Bestände.



Leuchtend grün und knackig frisch – so kommt Salicorn am besten auf den Teller.

### Meeresspargel für Gesundheitsbewusste

Seine Heimat verleiht ihm nicht nur den frischen, würzig-salzigen Geschmack nach Meer, sondern auch seinen Reichtum an Spurenelementen und Mineralstoffen. Sowohl aus dem Wattboden als auch aus dem Meerwasser nimmt die Pflanze Stoffe auf, die sie ernährungsphysiologisch wertvoll machen: Salicorn enthält reichlich Kalium, Natrium, Magnesium und Schwefel, Eisen, Mangan, Kupfer und Zink. Er bietet viel pflanzliches Eiweiss und ist reich an den Vitaminen A und C. Zudem regt er den Stoffwechsel an und ist eine natürliche Jodquelle.

Salicornia wird getrocknet und gemahlen (zu recht hohen Preisen) auch als Jod-Pulver verkauft. Eine solche Nahrungsergänzung dürfte aber nur bei wirklichen Jod-Mangelzuständen empfehlenswert sein.

### Am besten frisch

Junge europäische Salicornia wird schon ab Mai geerntet; die Saison dauert in der Regel von Juni bis August oder spätestens Mitte September, denn im Herbst wird der Salzgehalt so hoch, dass sie nicht mehr gut schmeckt. Die Pflanze verfärbt sich dann rot und stirbt schliesslich ab. Um die kurze Saison zu

verlängern, wird Queller auch gerne in Essig konserviert, was ihm einen weiteren Namen, «cornichon de la mer», eingetragen hat. Bevorzugt wird verdünnter Himbeeressig. Das Einlegen ist allerdings eine recht derbe Art, mit dem aromatischen Gewächs umzugehen, denn die Konsistenz ändert sich von knackig zu etwas gummiartig, und der reizvolle Eigengeschmack geht fast verloren. Wahre Fans aber mögen auch Salicorn aus dem Glas.

### Im Angebot

Salicornia ist als Küchenzutat mittlerweile so beliebt, dass sie in Ländern wie Holland, Italien, Portugal oder Israel gezielt angebaut wird. Auch in den USA kultivierter Queller wird zum Kilopreis von etwa 20 Euro nach Europa exportiert.

Angeboten werden jung geschnittene Stängel (die Wurzeln müssen im Boden bleiben) oder die Spitzen der älteren Pflanzen; Merkmale für Frische sind eine leuchtend grüne Farbe und unversehrte Stängelabschnitte. Je nach Rezept und Verwendung braucht man etwa 100 Gramm bis ein Pfund für vier Personen.

### Kein Salz mehr!

Queller darf erst kurz vor Verwendung mit Süßwasser gewaschen werden, sonst werden die Pflanzensegmente weich. Er kann, wie schon gesagt, roh oder (sehr, sehr kurz) blanchiert gegessen werden. An der normannischen und bretonischen Küste werden die Matrosenbohnen kurz gekocht und mit feinen Schalottenwürfeln in Sahne serviert.

Die beste Zubereitungsart ist jedoch das kurze Anschwenken in Olivenöl oder Butter. Aufgrund des Salzgehaltes sollte man nicht mehr oder nur sehr wenig salzen, eventuell mit ein wenig gutem Pfeffer oder der französischen Spezialität «Piment d'Espelette» würzen.

Salicorn ist ein Gourmetgemüse für Eilige: Er braucht nur ein, zwei Minuten Garzeit. Auch zu grosser Hitze sollte man bei der Zubereitung vermeiden, damit er einen knackigen Biss behält und nicht zu weich wird. Dann lässt er sich mit vielen anderen Speisen gut kombinieren: Ob in einem Omelett, zu grünen Spargeln und jungen Kartoffeln, in Spaghetti mit Meeresfrüchten oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch, der Meeresspargel entfaltet ein wunderbares Aroma.



### Mehr Meer-Gemüse

Auch mit einem weiteren Gemüse können wir kulinarisch Meeresaroma geniessen: Das Seesalz- oder Sodakraut (Bild oben) ist besser bekannt als Mönchsbart oder Barba di frate, in Italien wird es auch Agretti oder Ballerina genannt. Sasola soda, so der botanische Name, ist ebenfalls eine Salzpflanze (Halophyt) und gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Wie ein dickfleischiger Schnittlauch mit rötlichem Wurzelansatz sieht der Mönchsbart aus, unterscheidet sich aber durch seine verzweigten Stängel. Sein Geschmack wird als leicht säuerlich und salzig beschrieben; am treffendsten formuliert es der Autor des Kochblogs «lamiacucina»: «ähnlich wie Spinat, aber viel eleganter, mineralisch, Spur Meer.»

### Wild und im Anbau

Barba di frate kommt in allen gemässigten Küsteregionen Europas wild vor. Einen Stammplatz in der Küche hat das Wildkraut vor allem in der Toskana; es wird jedoch in allen Regionen Italiens gerne gegessen und in Kulturen in Meeresnähe in grösserem Stil angebaut.

Mittlerweile wird er auch im Tessin und in Norditalien kultiviert und taucht immer häufiger auf unseren Märkten und in guten Gemüsegeschäften auf. Seine Saison ist jetzt schon vorbei, denn Mönchsbart wird in den Wintermonaten angebaut und kommt nur von März bis Mai, allenfalls Juni, auf den Markt.

Der Erntezeitpunkt spielt eine wichtige Rolle: Schmackhaft sind nur junge Pflanzen, mit steigenden Temperaturen und bei Trockenheit werden die Agretti hart und zäh. Andererseits sind die allerersten, noch unter Folie gezogenen Exemplare weniger aromatisch und delikat als die etwas später geernteten.

### Gesund und lecker

Dem Mönchsbart wird eine antibakterielle, harnreibende und cholesterinsenkende Wirkung zugesprochen. Auf jeden Fall leistet er seinen Beitrag zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung: Ähnlich wie Salicorn ist er reich an Mineralstoffen

Verwechslungsgefahr: Mönchs- und Kapuzinerbart sind nicht das Gleiche. Die unten abgebildete Pflanze, Kapuzinerbart, ist ein Wegerich.



und Spurenelementen (vor allem Kalzium und Eisen) und enthält viel Vitamin A sowie mehrere B-Vitamine. Kurze Garzeiten kommen dem Erhalt von Vitaminen entgegen: Auch Barba di frate soll nur ganz kurz gedünstet werden, damit der saftige Biss und das Meeresaroma zur Geltung kommen.

Zitronensaft, Olivenöl und eventuell etwas frische, kleingehackte Chilischote sind die einzige Würze, die das Salzkraut braucht. So zubereitet ist es eine mit ihrem frischen Grün auch das Auge ansprechende Beilage zu Spaghetti oder Fisch. In Salat und Pesto lassen sich die knackigen Stängel roh oder blanchiert genießen.

### Der andere Mönchsbart

Salsola soda wird oft verwechselt (auch von Händlern und anderen, die es wissen sollten), nämlich mit dem Kapuzinerbart (botanisch *Plantago coronopus*, italienisch *Barbarella*). Dieser ist zwar auch essbar, aber keine Salzpflanze, und schmeckt völlig anders. Das Kraut, das gern für (Misch-)Salate verwendet wird, ist ein Wegerichgewächs. Korrekter wird es daher auch Hirschhorn- oder Krähenfuss-Wegerich genannt, was auch besser zu seinen geraden Blättern mit dem unregelmäßig gezähnten Rand passt. ■

**Tipp:** Rezepte mit Queller und Mönchsbart von Joannis Malathounis auf Seite 35/36.

#### INFO

#### Wussten Sie schon?

Queller wurde schon im 14. Jahrhundert fleißig gesammelt – allerdings nicht des kulinarischen Kicks, sondern einer anderen Eigenschaft wegen: Trocknet und verbrennt man die Pflanze, enthält die entstehende Asche bis zu 15 Prozent Soda (Natriumkarbonat), das zum Schmelzen und der Verarbeitung von Glas sowie zum Seifensieden benötigt wurde. Daher kommt der weitere Beiname «Glasschmalz».

Das Sodasalzkraut trägt die Verwendung schon im Namen: Auch die Asche des Mönchsbarts enthält viel Kalium und Natriumkarbonat. Daher wurde es im Mittelmeerraum jahrhundertelang in grossen Mengen für die Glaserzeugung angebaut. Das berühmte italienische Murano-Glas verdankte ihm seinen besonderen Glanz.