Goldnadeln

hemerocallis fulva

Taglilie, Lilienknospen, mu-shu (chin.)

Kategorie

Pflanzen, Taglilien (Hemerocallis)

Beschreibung



hemerocallis fulva

Die Gelbrote Taglilie (Hemerocallis fulva), auch Braunrote Taglilie oder Bahnwärter-Taglilie genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Taglilien (Hemerocallis). Sie stammt ursprünglich aus Ostasien und ist in Europa und Nordamerika ein Neophyt.Bei
der Gelbroten Taglilie handelt es sich um eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen bis zu 150 cm erreichen kann. Als Überdauerungsorgane hat sie Rhizome. Der aufrechte Schaft des Blütenstandes ist rund und hohl, blattlos und verzweigt nach oben hin.Die Blütenhüllblätter sind je nach Varietät gelborange bis rotorange, teilweise mit verschieden farbigen streifenförmigen Zonen um die Mitte herum (»Auge«) oder an den Rändern. Die Blütenhülle beginnt als Röhre mit 2 bis 3 Zentimeter Durchmesser.

Getrocknete Lilienknospen



Goldnadeln

Die getrockneten Blütenknospen finden sich in der Kochliteratur Ostasiens häufig unter der Bezeichnung »Goldnadeln«. Getrocknete Lilienknospen sind typischerweise gelb-goldfarben und sind im allgemeinen 5 bis 8 cm lang.Bekannte Gerichte mit dieser Zutat sind z.B. Schmorgerichte mit acht Kostbarkeiten oder Mu-shu-Schweinefleisch.

Herkunft

Das natürliche Verbreitungsgebiet der meisten wildwachsenden Varietäten der Gelbroten Taglilie sind die gemäßigten und tropischen Gegenden von Korea, China und Japan. Die Varietät angustifolia wächst in Indien.

Aroma

Lilienknospen sind bekannt für ihren delikaten Geschmack, der oft als moschusartig, erdig und manchmal sogar süß oder leicht herb beschrieben wird.
Meistens werden getrocknete Lilienknospen für ihr einzigartiges Aroma verwendet, das etwas fruchtig und blumig ist. Wenn sie in Rezepten verwendet werden, haben sie im Allgemeinen eine zähe, aber leicht knusprige Textur.

Verwendung

In der Küche

Vor dem Gebrauch müssen Sie vielleicht etwa ½ cm an der Unterseite der Knospe abschneiden, um den Holzstamm loszuwerden. Da die Knospen am häufigsten getrocknet gekauft werden, wie viele andere »holzige« chinesische Gemüse und Zutaten, müssen sie vor der Verwendung in Wasser rehydriert werden. Die Lilienknospen vor dem Gebrauch in warmem Wasser (in diesem Fall etwa 30 Minuten lang) einweichen lassen.
Sie können dann ganz oder kreuzweise halbiert werden, wie im Rezept gefordert. Einige Rezepte verlangen sogar, dass die Knospen halbiert und von Hand geschreddert werden. Oder, für besseren Geschmack und eine interessante Textur, versuchen Sie, sie in einem Knoten zu binden.
In Ostasien werden gelbrote Taglilien als Nahrung angebaut. Die gesamte Pflanze bis auf den Stängel ist verwertbar.

- die dickeren Wurzeln können geschält wie Kartoffeln zubereitet werden und schmecken nach Nüssen oder wie Kastanien, allerdings wird bei Überdosierung der Wurzel von Vergiftungserscheinungen berichtet

- junge Blattschösslinge schmecken roh süßlich, gekocht wie Spargel oder Sellerie

- reife Blätter eignen sich geschnitten für Salat oder in Suppen

- reife Blüten werden getrocknet und dienen als Suppeneinlage und Würze, frische Blüten auch roh als farbig-fruchtiger und knuspriger Salatzusatz - der Nektar hat einen feinen Geschmack

- grüne Blütenknospen eignen sich entsprechend als »Früchte«, auch gekocht oder in Öl gebraten

- Samen können zerdrückt in Suppen verwendet werden

Medizinische Anwendung

In China wird die Blüte der gelbroten Taglilie in der traditionellen chinesischen Medizin bei Schlaflosigkeit, das Rhizom als Mittel gegen Tuberkulose und Filariasis angewandt. In Korea dient das Essen der Wurzel als Mittel gegen Verstopfung und Lungenentzündung. Der Wurzelsaft wird bei Arsenvergiftung und Krebs verabreicht. Der Wurzeltee soll harntreibend wirken.

Einkauf / Aufbewahrung

Getrocknete Lilienknospen können in den meisten asiatischen Märkten gefunden werden und sind im Allgemeinen in kleinen Cellophan-Beuteln von 100 bis 200 g erhältlich. Sie sind relativ preiswert. Wenn Sie getrocknete Lilienknospen kaufen, suchen Sie nach solchen, die blass und nicht brüchig sind - frisch getrocknete Lilienknospen sollten eine hellbraune Farbe haben und flexibel sein.
Zu Hause getrocknete Lilienknospen in einem verschlossenen Glas an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort lagern.

Gesundheit

Die Blätter der Gelbroten Taglilie enthalten starke Antioxidantien, nämlich Roseosid, Phlomurosid, Lariciresinol, Quercetin- und Isorhamnetin-Glykoside, außerdem Pinnatannin-Derivate und Cholin. Weitere Inhaltsstoffe im oberirdischen Teil der Pflanze sind die Saponine Hemerosid A und B.
Vom rohen Verzehr der Blüte von H. fulva var. europaea wird abgeraten. Eine erhöhte Menge von Wurzelgewebe kann abführend wirken. Die Blätter der gelbroten Taglilie enthalten neben Vitamin A und C auch Eisen.

© 2026 coquina.de