

# Sumpf-Ziest

## **Botanischer Name**

Stachys palustris

## **Natürliches Vorkommen**

In Mitteleuropa heimisch

## **Mehrjährige, winterharte Wildstaude**

## **Blütenfarbe**

rosa

## **Blühmonate**

Ungefähr von Juni bis August

## **Wuchshöhe**

Ca. 60 cm

## **Pflanzabstand**

Ca. 40 cm

## **Standort**

Sonnig bis halbschattig. Bevorzugt nährstoffreichen, eher feuchten bis wechselfeuchten Boden, darf gerne auch lehmig sein.

## **Schmetterlinge**

Raupenfutterpflanze für einige Schmetterlinge.

## **Wildbienen**

Der Sumpf-Ziest produziert reichlich Nektar. Daher ist er bei zahlreichen Wildbienen sehr beliebt. Wollbienen-Männchen verteidigen den Sumpf-Ziest sogar.

## **Wissenswertes**

Im Herbst bilden die Ausläufer des Sumpf-Ziest weisse, essbare Knollen. Die Knollen sind nährstoffreich und etwas mehlig. Geerntet werden sie im Dezember und im Januar. Schweine fressen die Knollen auch sehr gerne. Daher wird der Sumpf-Ziest auch Schweinsrübe genannt.

## **Bezugsquellen**

Wildstaudengärtnereien und Wildsamenproduzenten.

Bitte keine Pflanzen und Samen aus der Natur entnehmen.



Text und Fotos von Ute Königshofer