

Sumpf-Ziest (*Stachys palustris*)

Familie: Lippenblütengewächse (*Lamiaceae*)
Wildgemüse - Kriechpionierpflanze - Insekten- und Selbstbestäubung



Abbildung: Schlechtendal

Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird bis zu 100 cm hoch. Die aufrechten Stängel sind einfach oder verzweigt und kantig. Die kreuzgegenständigen Blätter sind länglich bis lanzettlich und laufen spitz zu. Sie sind kurz behaart, fein gekerbt, die unteren sitzen, die oberen sind kurz gestielt. Die blassroten bis rötlichen Blüten stehen in 4-14-blütigen Quirlen, Tragblätter kürzer als der Kelch, dieser ist röhrig bis glockig und verwachsenblättrig. Die 2-lippige Blütenkronröhre ist flaumig behaart, etwa doppelt so lang wie der Kelch. Die kleine Oberlippe ist ein wenig gewölbt, die Unterlippe ist doppelt so lang, 3-lappig und dunkel gezeichnet. 4 nach unten gebogene Staubblätter, die vorderen etwas länger als die hinteren. Der Fruchtknoten ist oberständig. Die ganze Pflanze ist mehr oder weniger behaart und hat zum Teil knollig verdickte Ausläufer.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: Juni bis September.

Standort: feuchte Stellen, Gräben, Uferbereiche; Ackerunkraut; nasse Wiesen.

Vorkommen: verbreitet; bis ca. 1200 vorkommend.

Verwendung: Verwendet werden die knollig verdickten Wurzeläusläufer. Sie werden wie Erdäpfel oder Spargel zubereitet. Die Knollen sind etwas mehlig.

Bemerkungen: Lange bekannt und auch angebaut wird die verwandte Art *Stachys sieboldii*, der Knollenziest, dessen Wurzeln perlschnurartig verdickte Wurzeläusläufer haben.