

Steffen Guido Fleischhauer



Kleine Enzyklopädie  
**der essbaren  
Wildpflanzen**

1000 Pflanzen tabellarisch,  
mit 300 Farbfotos

atVERLAG

Steffen Guido Fleischhauer

Kleine Enzyklopädie  
**der essbaren  
Wildpflanzen**

**1000 Pflanzen tabellarisch,  
mit 300 Farbfotos**

**at**VERLAG

Die Angaben in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch sind sie ohne Gewähr. Autor und Verlag lehnen jede Haftung für allfällige Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist von einer Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen.

5. Auflage, 2021

© 2010

AT Verlag AG, Aarau und München

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-492-9

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

## Inhalt

- 6** Essbare Wildpflanzen – Nahrung und Aromen aus der Natur
- 8** Die essbaren Wildpflanzen von A bis Z
- 176** Wildpflanzen mit gefährlich giftigen Bestandteilen
- 179** Botanische Pflanzennamen, deutsche und botanische Synonyme mit zugeordneten Verwendungshinweisen
- 213** Literatur
- 216** Internetquellen
- 216** Bildnachweis

# Essbare Wildpflanzen – Nahrung und Aromen aus der Natur

Seinen Speiseplan mit den Schätzen aus der Natur zu bereichern, ist eine wunderbare Erfahrung und immer ein Erlebnis. Kaum betreten wir eine naturnahe Wiese oder eine Hecke, sind wir schon umgeben von noch ungeahnten Delikatessen. Essbare, wildwachsende Nahrung in jeglicher Form. Und jede zu entdeckende Geschmacksnote ist wertvoll, denn es kommt darauf an, für welches Gericht wir sie einsetzen.

Wie wurde einst die am Baum so derb schmeckende Olive zur Delikatesse? Ganz einfach, es ging und geht ums Ausprobieren und um Kreativität bei der Zubereitung.

Jeder kann, wenn er möchte, den Blick auf die Wildpflanzen so richten, dass er sich nicht nur einfach in der Natur, sondern inmitten von feinen Genüssen bewegt.

Entdecken Sie neue Salate, Gewürze, Kräuter für den Tee oder Beeren für die Quarkspeise, Nüsse für den Brotteig und Wurzeln für einen Röstkaffee.

Die Vielfalt der uns umgebenden Nahrung und die Fülle ihrer Aromen werden in so manchem von uns einen kreativen Koch erwecken.

Wildpflanzen haben die Menschheit bereits über viele Jahrtausende ernährt.

Jeder, der mit Genuss genauer hinsieht, wird hier einen in Vergessenheit geratenen, aber immer noch wertvollen Nahrungsschatz wiederentdecken, wie auch immer mehr Köche, Gärtnereien und Lebensmittelverarbeiter dies tun. Man entdeckt in den Wildpflanzen außergewöhnliche Geschmacksnoten und extrem reichhaltige Vitalstoffträger.

Dieses Buch möchte Ihnen einen schnellen, kompakten Überblick über die wichtigsten noch bekannten Nahrungsverwendungen unserer heimischen Wildpflanzen bieten. Es ist eine tabellarische Zusammenfassung von Hinweisen und Überlieferungen aus verschiedenen Quellen, die im Anhang aufgeführt sind, erweitert mit eigenen Erfahrungen über die Sammelzeiten. Die Bildtexte beschreiben die Wuchsorte der abgebildeten Pflanzen und frühere Verwendungen sowie für mich persönlich erwogene Verarbeitungsempfehlungen. Bitte beachten Sie aber auch Ihre Eigenverantwortung. Nahezu alle Wildpflanzen besitzen arzneilich wirksame Bestandteile. Aktuelle Erfahrungen und Dokumentationen dazu gibt es noch kaum. Ich habe daher bewusst keine exakten Mengenangaben gemacht. Den Einsatz und die Dosierung von Wildpflanzen müssen Sie für sich selbst einschätzen. Generell sollte man mit kleineren Mengen anfangen und eine einseitige Ernährung auch mit einzelnen Wildpflanzen meiden.

Die Aufführung der Pflanzennamen erfolgt gemäß der »Standardliste der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands« von R. Wisskirchen und H. Haeuptler und verzichtet daher auf die Nennung der Namensautoren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an diesem Buch und viele schöne Naturerlebnisse.

Steffen Guido Fleischhauer



**Felsenbirnen-Arten** *Amelanchier ovalis*

Als Standort bevorzugt sie sonnige, trockene Steilhänge und Säume von Gebüsch. Ihre entkernten Früchte bieten die Grundlage für eine sehr feine Eissauce. Sie werden mit etwas Wasser kurz erhitzt, ggf. gesüßt und heiß über Joghurt serviert. (Siehe Seite 37)



**Fenchel** *Foeniculum vulgare*

Er ist meist angebaut, aber auch wild zu finden in warmen Ruderalflächen und Ackerwildkrautfluren. Bekannteste Delikatesse ist seine verdickte Triebbasis, z.B. in Streifen geschnitten als Rohkost-Sticks mit Dip-Saucen. (Siehe Seite 37)



**Ferkelkraut, Gemeines** *Hypochaeris radicata*

Nährstoffreiche Frischwiesen und -weiden sind sein Zuhause. Aus seiner Wurzel wurde früher Kaffee geröstet. Dazu wurden kleine Wurzelstücke über der Flamme dunkel gebräunt, vermahlen und überbrüht. (Siehe Seite 37)



**Fetthenne, Purpur** *Sedum telephium*

Auf Steinschutt und Geröllfluren findet man sie hin und wieder. Ihre dicken Blätter eignen sich sehr gut in feine Streifen geschnitten in kleinen Mengen als Beigabe zu Gurkensalaten und Zaziki. (Siehe Seite 38, Unverträglichkeit/Giftigkeit beachten)

**Feldsalat-Arten**

*Valerianella*  
Baldriangewächse  
(Valerianaceae)



Frühjahr und Herbst  
frisch oder erhitzt



Frühjahr–Sommer  
frisch oder erhitzt

Bekannte Pflanzen  
mit Nussaroma  
für Salate, Gemüse

**Felsenbirnen-Arten**

*Amelanchier*  
Rosengewächse (Rosaceae)



April–Juni  
überbrüht



Herbst  
ohne Kerne, frisch oder  
erhitzt

Frisch-süße Wild-  
fruchtpflanzen  
für Tee und Frucht-  
speisen

Siehe Bild Seite 36

**Felsenblümchen-Arten**

*Draba*  
Kreuzblütlergewächse  
(Brassicaceae)



Sommer  
Blütenstände mit  
Knospen und jungen  
Samen, frisch oder  
ingelegt

Pflanzen mit Kresse-  
aroma für Gewürze,  
Salatbeigaben



**Felsennelke,  
Sprossende**

*Petrorhagia prolifera*  
Nelkengewächse  
(Caryophyllaceae)



Juni–Oktober  
überbrüht oder als  
farbiger Dekor

Mild-aromatische  
Pflanze für Tee,  
Speisendekor

**Fenchel**

*Foeniculum vulgare*  
Doldengewächse (Apiaceae)



April–Juli  
frisch oder erhitzt



Juli–August  
frisch, erhitzt oder  
ingelegt

Bekannte,  
aromatische Pflanze  
für Gemüse,  
Gewürze, Salate



September–Oktober  
frisch, getrocknet oder  
ingelegt

Siehe Bild Seite 36

**Ferkelkraut-Arten**

*Hypochaeris*  
Korbblütlergewächse  
(Asteraceae)



März–Mai  
fein geschnitten, in  
Wasser gespült zum Ent-  
bittern, frisch oder erhitzt



Sommer–Spätsommer  
frisch ausgezupft oder  
knospig eingelegt

Bitter-herbe Pflanzen  
als Beigabe für  
Gemüse, Salate,  
Kaffee, Eingelegetes



Siehe Bild Seite 36



April–September  
fein geschnitten, erhitzt  
oder geröstet



**Leimkraut, Aufgeblasenes** *Silene vulgaris*  
Auf steinigem Felsen und Rasen ist sie beheimatet. Als wichtiges, saftiges Frühjahrgemüse werden ihre zarten Triebe noch heute gerne in den Alpen gesammelt und zu Spinat verarbeitet. (Siehe Seite 89)



**Lein, Echter** *Linum usitatissimum*  
Er wird angebaut und ist aber auch ein Getreidewildkraut. Seine Samen sind eine gerne genutzte, nussige Beigabe zum Teig für Vollkornbrote. (Siehe Seite 89)



**Leimkraut, Gemeines** *Linaria vulgaris*  
Ein Ackerwildkraut, das auch in Ruderalfluren verbreitet ist. Die jungen, zarten Triebe wurden früher geschält, gedünstet und zusammen mit etwas Pfeffer, Salz und frischen Schalotten zu gebratenen Kartoffelwürfeln serviert. (Siehe Seite 90)



**Lichtnelke, Kuckucks-** *Silene flos-cuculi*  
Sie steht gerne in feuchten Wiesen und Flachmooren. Ihre Blüten sind ausgezupft eine aparte, essbare Dekoration über Quarkdessertspeisen. Sie werden vor dem Servieren über die einzelnen Portionen gestreut. (Siehe Seite 90)

**Lattich, Wilder**  
*Lactuca serriola*  
Korbblütlergewächse (Asteraceae)

April–Juni  
frisch oder erhitzt

Juli–September  
frisch ausgezupft

Mai–Juli  
frisch oder erhitzt

Siehe Bild Seite 84

Leicht bittere Pflanze für Gemüse, Salate

**Lauch-Arten**  
*Allium*  
Lauchgewächse (Alliaceae)

März–Mai  
fein geschnitten, frisch oder erhitzt

August–März  
fein geschnitten, frisch oder erhitzt

Juli–August  
würziger Dekor, frisch oder erhitzt

Sommer  
würziger Dekor, frisch oder erhitzt

Siehe Bild Seite 87

Pflanzen mit Zwiebel-Lauch-Aroma für Gemüse, Feinschnittkräutermischungen

**Lavendel, Echter**  
*Lavandula angustifolia*  
Lippenblütlergewächse (Lamiaceae)

April–Juli  
frisch oder erhitzt/überbrüht

Juli–August  
frisch oder getrocknet

Siehe Bild Seite 87

Bekannte, aromatische Pflanze für Gewürze

**Leimkraut-Arten**  
*Silene*  
Nelkengewächse (Caryophyllaceae)

April–Mai  
frisch oder erhitzt

Sommer–Herbst  
farbiger Speisendekor, frisch oder eingelegt

Siehe Bild Seite 88

Mild- bis herb-würzige Pflanzen für Salate, Gemüse, Speisendekor

**Lein, Echter**  
*Linum usitatissimum*  
Leingewächse (Linaceae)

April–Juni  
frisch oder erhitzt

September–Oktober  
frisch, geröstet oder gepresst

Siehe Bild Seite 88

Bekannte Pflanze für Ölsaaten, Gebäck, Salate

**Lein, Stauden-**  
*Linum perenne*  
Leingewächse (Linaceae)


April–Juni  
frisch oder erhitzt

September  
erhitzt bei offenem Deckel

Siehe Bild Seite 88


Kleinblättrige, leicht herbe Pflanze für Gewürze und Salate; Blausäurevorkommen im Samen vermindert sich beim Erhitzen

**Lein, Zarter**  
*Linum tenuifolium*  
Leingewächse (Linaceae)


 April–Juni  
frisch oder erhitzt

Kleinblättrige, leicht  
herbe Pflanze als  
Beigabe für Salate

**Leindotter-Arten**  
*Camelina*  
Kreuzblütlergewächse  
(Brassicaceae)


 Frühjahr  
frisch oder erhitzt

Pflanzen mit Rucola-  
aroma für Salate,  
Gemüse

 Frühlommer  
frisch oder eingelegt



**Leinkraut-Arten**  
*Linaria*  
Wegerichgewächse  
(Plantaginaceae)

 Herbst  
gepresst als Öl


Selten genutzte  
Samen als Beigabe  
zu Ölsaaten



**Leinkraut, Gemeines**  
*Linaria vulgaris*  
Wegerichgewächse  
(Plantaginaceae)

 April–Juni  
erhitzt

Selten genutzte  
Pflanze für Gemüse,  
Öl

 September–Oktober  
gepresst als Öl


Siehe Bild Seite 88

**Levkojen-Arten**  
*Matthiola*  
Kreuzblütlergewächse  
(Brassicaceae)


 Mai–September  
frisch als farbige  
Speisenbeigabe

Seltene, filzige  
Pflanzen mit dekora-  
tiven, nach Kohl  
schmeckenden Blüten

**Lichtnelken-Arten**  
*Silene*  
Nelkengewächse  
(Caryophyllaceae)

 April–Mai  
frisch oder erhitzt


Mild- bis herbwürzige  
Pflanzen für  
Salate, Gemüse,  
Speisendekor

 Sommer–Herbst  
farbiger Speisendekor,  
frisch oder eingelegt



Siehe Bild Seite 88


**Liebesgras-Arten**  
*Eragrostis*  
Süßgrasgewächse (Poaceae)

 Spätsommer  
geröstet als Kaffee oder  
gekocht und passiert als  
Suppe/Getränk

gekocht und passiert  
als Suppe/Getränk

Stärkereiche, süßliche  
Graspflanzen für  
Gemüsebeigabe,  
Getränke, Kaffee





 Frühjahr  
geröstet als Kaffee,  
vermahlen als Mehl,




Frühjahr  
innere weißliche Trieb-  
abschnitte, frisch oder  
erhitzt

**Liebstöckel**  
*Levisticum officinale*  
Doldengewächse (Apiaceae)

 April–Juli  
fein geschnitten, frisch,  
erhitzt oder eingelegt

 September–März  
fein geschnitten als  
Gewürz, erhitzt, seltener  
roh


Bekannte Pflanze als  
Aroma für Gemüse,  
Spirituosen, Gewürze

 August–September  
frisch oder getrocknet



Juli–August  
frisch als Aroma


**Lieschgras-Arten**  
*Phleum*  
Süßgrasgewächse (Poaceae)

 Spätsommer  
geröstet als Kaffee oder  
gekocht und passiert  
als Suppe/Getränk

gekocht und passiert  
als Suppe/Getränk

Stärkereiche, süßliche  
Graspflanzen für  
Gemüsebeigabe,  
Getränke, Kaffee




 Frühjahr  
geröstet als Kaffee,  
vermahlen als Mehl,



Frühjahr  
innere weißliche Trieb-  
abschnitte, frisch oder  
erhitzt


**Lilien-Arten**  
*Lilium*  
Liliengewächse (Liliaceae)

 April–Mai  
frisch oder erhitzt




Juni–Juli  
farbiger Speisendekor,  
frisch oder erhitzt

Selten genutzte  
Pflanzen (meist in  
Notzeiten) als nahr-  
hafte Beigabe für  
Salate, Gemüse

 September–März  
frisch als Gewürz oder  
gekocht


**Linden-Arten**  
*Tilia*  
Malvengewächse  
(Malvaceae)

 März–April  
a) frisch oder erhitzt,  
auch getrocknet und  
vermahlen,  
b) Knospen vermahlen



Juli  
unreif, noch weich  
geerntet und eingelegt

Mild-aromatische  
Bäume für Salate,  
Gemüse, Tee,  
Süßspeisen, Mehl-  
beimischungen


 August–September  
gepresst als Öl (kaum  
ergiebig)




Sommer  
a) unreif geerntet als  
Salat,  
b) ausgereift überbrüht,  
eingelegt, als Aroma

Siehe Bild Seite 93

**Löffelkraut-Arten**  
*Cochlearia*  
Kreuzblütlergewächse  
(Brassicaceae)

 März–Mai  
frisch oder erhitzt

Pflanzen mit Kresse-  
aroma für Salate,  
Gemüsesaft

 Juli  
ausgepresst





**Rainkohl** *Lapsana communis*

Er wächst in halbschattigen Krautgesellschaften. Früher wurden feine Rainkohlblätter in Streifen geschnitten und in den Belag von Lauchkuchen gemischt. (Siehe Seite 117)



**Raps** *Brassica napus*

Man findet ihn meistens verwildert aus Anbauflächen auf Schuttkrautfluren. Sehr delikat sind seine jungen, noch zart-weichen Samenschoten kurz gebraten in etwas Öl und Salz. (Siehe Seite 117)



**Rauke, Ungarische** *Sisymbrium altissimum*

Wir finden sie gewöhnlich in Ruderalgesellschaften. Ihre getrocknete und pulverisierte Wurzel empfiehlt sich für Gewürzmischungen mit gemahlenem Schwarzem Pfeffer oder Salz. (Siehe Seite 117)




**Rebe, Wein-** *Vitis vinifera*


Sie ist meistens an warmen Standorten aus Kultur verwildert. Neben den bekannten Früchten sind auch die Blätter eine traditionelle Spezialität im Mittelmeerraum als Blattrolladen und Marinadengewürz. (Siehe Seite 118)

**Rainkohl**

*Lapsana communis*  
Korbblütlergewächse (Asteraceae)

 April–Juni  
frisch oder erhitzt


Herbe Pflanze als Beigabe für Salate, Gemüse


 Juni–August  
frisch ausgezupft oder fein geschnitten

Siehe Bild Seite 116


**Raps-Arten**

*Brassica*  
Kreuzblütlergewächse (Brassicaceae)

 März–Mai  
frisch oder erhitzt


 Sommer  
sehr jung, unreif geerntet, frisch oder erhitzt

Senföhlhaltige Pflanzen für Gemüse, Öl, Eingelegtes

 August–September  
ausgepresst als Öl




 Frühjahr  
erhitzt

 März–Juni  
frisch oder eingelegt


Siehe Bild Seite 116

**Rapsdotter-Arten**

*Rapistrum*  
Kreuzblütlergewächse (Brassicaceae)

 April–Mai  
frisch oder erhitzt


Pflanzen mit Kohl-Kresse-Aroma für Salate, Gemüse, Gewürze


 Frühlommer  
frisch oder eingelegt




**Rauken-Arten**

*Sisymbrium*  
Kreuzblütlergewächse (Brassicaceae)


 April–Juni  
a) blanchiert oder erhitzt, b) in kleinen Mengen frisch

 September–März  
fein geschnitten als Gewürz, frisch oder erhitzt

Scharf-würzige Pflanzen für Gemüse, Gewürze, Senf-beimischungen

 August–September  
vermaischt oder vermahlen als Senf




 Frühlommer  
knospig geerntet, gekocht


Siehe Bild Seite 116

**Rauschbeere**

*Vaccinium uliginosum*  
Heidekrautgewächse (Ericaceae)

 April–Juni  
überbrüht oder als Aroma


Sauer-aromatische Wildfrucht für Fruchtspeisen; Blätter für Tee; ein den Früchten vermutlich anhaftender Pilz kann in großen Mengen unverträglich wirken

 August–September  
frisch oder erhitzt




**Raute, Wein-**

*Ruta graveolens*  
Rautengewächse (Rutaceae)

 April–August  
nur in geringen Mengen als Aroma

Stark aromatische Pflanze für Gewürze; kann reizend und narkotisierend wirken

 Juni–August  
nur in geringen Mengen als Aroma





## Wildpflanzen mit gefährlich giftigen Bestandteilen

Adonisröschen, Frühlings-	<i>Adonis vernalis</i>	Der Glykosidgehalt in allen Pflanzenteilen wirkt gefährlich giftig. Erste Anzeichen: Übelkeit, Magenreizungen
Alpenrosen-Arten	Rhododendron-Arten	Die Blätter, zum Teil auch Blüten können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Erbrechen, Magenkrämpfe, Gliederschmerzen. Dennoch: Die Blüten werden gelegentlich im Alpenraum als Aroma für Getränke genutzt.
Alpenveilchen, Herbstblühendes	<i>Cyclamen purpurascens</i>	Vor allem die Wurzel kann angeblich gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Magenschmerzen, Schweißausbrüche.
Aronstab, Gefleckter	<i>Arum maculatum</i>	Alle frischen Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: heftigste Schleimhautentzündungen. Dennoch: Die Pflanze, besonders ihre Wurzel wurde früher als stark erhitzte Nahrung genutzt.
Bärenklau, Riesen-	<i>Heracleum mantegazzianum</i>	Alle Pflanzenteile können bei starkem Hautkontakt bis zu Verbrennungen dritten Grades führen. Dennoch wurden Blätter früher als Gewürz eingesetzt.
Bilsenkraut, Schwarzes	<i>Hyoscyamus niger</i>	Alle Pflanzenteile, besonders Wurzel und Samen können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Hautrötung, Krämpfe, Sinnes-täuschungen, Herzrasen.
Christrose	<i>Helleborus niger</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Atemnot, brennender Durst, erweiterte Pupillen.
Eibe, Europäische	<i>Taxus baccata</i>	Alle Pflanzenteile (außer dem roten Samenmantel) können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Leibschmerzen, schmerzhaftes Koliken. Samenmantel wurde früher als Süßigkeit genutzt.
Eisenhut-Arten	Aconitum-Arten	Alkaloide in allen Pflanzenteilen, vor allem in der Wurzel wirken gefährlich giftig. Erste Anzeichen: Kälteempfinden, Kreislaufbeschwerden.
Fingerhut-Arten	Digitalis-Arten	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: stark verringerter Puls.
Germer, Weißer	<i>Veratrum album</i>	Die ganze Pflanze kann gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Durchfall, Atemlähmung, Koliken.
Gnadenkraut, Gottes-	<i>Gratiola officinalis</i>	Die ganze Pflanze kann gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Speichelfluß, Koliken, Brennen in den Harnwegen.
Haselwurz, Europäische	<i>Asarum europaeum</i>	Kräftiges ätherisches Öl der Pflanze kann angeblich gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Brennen im Mund, Erbrechen. Dennoch: Pflanzenstängel wurden laut weniger Angaben früher als scharfes Gewürz genutzt.
Herbstzeitlose	<i>Colchicum autumnale</i>	Ein Zellgift vor allem in Knollen und Samen kann gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen erst nach Stunden: Übelkeit, schneller Puls, Schock und Harndrang.
Holunder, Zwerg-	<i>Sambucus ebulus</i>	Besonders die Samen können in entsprechender Dosis gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Sehstörungen. Dennoch: Reife Früchte wurden angeblich früher als Gewürz eingesetzt.

Hundspetersilie, Gemeine	<i>Aethusa cynapium</i>	Polyine in alle Pflanzenteilen vor allem in der Wurzel wirken gefährlich giftig. Erste Anzeichen: Brennen im Mund, kalter Schweiß
Kalmus	<i>Acorus calamus</i>	Das Öl besonders der Wurzel wirkt möglicherweise kanzerogen und halluzinogen. Dennoch: Blüten, Blätter und Wurzel wurden früher laut vieler Angaben gewürzartig genutzt.
Kornrade	<i>Agrostemma githago</i>	Ganze Pflanze führt möglicherweise zu Schleimhautreizung und starker Übelkeit. Dennoch: Die Pflanze wurde angeblich in Notzeiten als Gemüse verarbeitet.
Lupine, Vielblättrige	<i>Lupinus polyphyllus</i>	Alle Pflanzenteile können in entsprechender Dosis gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Speichelfluss, Schluckbeschwerden. Dennoch: Samen und Pflanzenstängel wurden laut weniger Quellen nach umfangreicher Verarbeitung früher in der Nahrung genutzt.
Maiglöckchen	<i>Convallaria majalis</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Übelkeit, Brustbeklemmung. Dennoch: Laut weniger Quellen wurden die Blüten früher als Aroma genutzt.
Mauerpfeffer, Scharfer	<i>Sedum acre</i>	Alle Pflanzenteile können in entsprechender Dosis Reizungen, Erbrechen und Krämpfe verursachen. Dennoch: Die Blätter wurden früher angeblich als Gewürz genutzt.
Milchstern, Dolden-	<i>Ornithogalum umbellatum</i>	Besonders die Zwiebel der Pflanze kann angeblich gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: stark verringerter Puls. Dennoch: Blüten und Blätter wurden laut wenigen Überlieferungen in der Nahrung genutzt.
Mohn, Schlaf-	<i>Papaver somniferum</i>	Der Milchsafte der Pflanze kann gefährlich giftig wirken und fällt unter das Betäubungsmittelgesetz. Blätter, Blüten und Samen wurden angeblich in der Nahrung genutzt.
Moorkönig	<i>Pedicularis sceptrum-carolinum</i>	Alle Pflanzenteile, vor allem die Samen können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Magenentzündungen, Koliken. Dennoch: Junge Triebe wurden laut wenigen Überlieferungen früher in der Nahrung genutzt.
Nachtschatten, Bittersüßer	<i>Solanum dulcamara</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Erbrechen, Zungenlähmung, erweiterte Pupillen
Nachtschatten, Schwarzer	<i>Solanum nigrum</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Übelkeit, Hautrötung, erweiterte Pupillen. Ganz ausgereifte(!) Beeren gelten laut L. Roth als giftfrei.
Nieswurz-Arten	Helleborus-Arten	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Atemnot, brennender Durst, erweiterte Pupillen.
Osterglocke	<i>Narcissus pseudonarcissus</i>	Die ganze Pflanze kann angeblich zu starkem Erbrechen und Durchfall führen. Dennoch wurde die Zwiebelwurzel laut weniger Angaben früher erhitzt in der Nahrung genutzt.
Pfaffenhütchen, Gewöhnliches	<i>Euonymus europaeus</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen erst nach Stunden: Schock, Fieber, blutiger Durchfall. Dennoch wurde die Wurzelrinde angeblich früher nach umfangreicher Verarbeitung als Genussmittel eingesetzt.
Rosmarinheide, Kahle	<i>Andromeda polifolia</i>	Alle Pflanzenteile, vor allem Blätter und Blüten können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Schwindel, Speichelfluß, Krämpfe.