

Steffen G. Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger

Essbare Wildpflanzen **einfach bestimmen**

Die 50 beliebtesten Arten
in mehr als 400 Farbfotos

Mit Rezepten und Tipps
für die Küche

atVERLAG

Steffen G. Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger

Essbare Wildpflanzen **einfach bestimmen**

Die 50 beliebtesten Arten in mehr als 400 Farbfotos
Mit Rezepten und Tipps für die Küche

AT Verlag

Haftungsausschluss

Die Angaben in diesem Buch sind alle sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch sind sie ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten ist ausgeschlossen.

© 2016

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Petra Holzmann, München

Fotos: S. Fleischhauer, C. Gassner, J. Guthmann, V. Nehrbaß,

R. Spiegelberger

Zeichnungen: Claudia Gassner

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag, Aarau und München

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-912-2

www.at-verlag.ch

Inhalt

6	Übersicht der Blätter
8	Übersicht der Blüten
11	Einleitung
13	Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen
15	Die beliebtesten essbaren Wildpflanzen nach ihren Lebensräumen
17	Ufer, Gräben, Quellen
35	Wälder und Gebüsche
75	Äcker, Gärten und Weinberge
113	Wegränder, Dämme und Schuttplätze
161	Wiesen und Weiden
233	Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger
233	Giftnotruf
246	Erntezeit-Tabelle der essbaren Wildpflanzen
261	Register der Pflanzennamen
264	Quellen- und Bildnachweis
265	Mitwirkende

Übersicht der Blätter



Gänseblümchen, S. 171



Arznei-Thymian, S. 225



Spitz-Wegerich, S. 175



Wiesen-Glockenblume, S. 213



Wiesen-Labkraut, S. 209



Bär-Lauch, S. 37



Riesen-Goldrute, S. 197



Drüsiges Springkraut, S. 27



Ross-Minze, S. 115



Gewöhnlicher Dost, S. 61



Stechender Hohlzahn, S. 79



Wald-Ziest, S. 65



Weiße Taubnessel, S. 119



Große Brennnessel, S. 121



Zottiges Franzosenkraut, S. 87



Purpur-Taubnessel, S. 77



Echte Goldnessel, S. 73



Kleinblütiges Franzosenkraut, S. 91



Ährige Teufelskralle, S. 57



Gefleckte Taubnessel, S. 69



Spreizende Melde, S. 149



Weißer Gänsefuß, S. 145



Topinambur, S. 93



Große Klette, S. 129



Japanischer Flügelknöterich, S. 23



Breit-Wegerich, S. 159



Vogel-Sternmiere, S. 101



Hain-Gilbweiderich, S. 217



März-Veilchen, S. 109



Knoblauchsrauke, S. 41



Gewöhnlicher Gundermann, S. 83



Gewöhnlicher Hopfen, S. 45



Wilde Malve, S. 155



Gewöhnlicher Frauenmantel, S. 187



Wald-Sauerklee, S. 53



Rot-Klee, S. 179



Wald-Erdbeere, S. 49



Gewöhnlicher Giersch, S. 125



Gewöhnlicher Bärenklau, S. 205



Gewöhnliche Möhre, S. 201



Wiesen-Kerbel, S. 197



Gewöhnliche Schafgarbe, S. 163



Kleiner Wiesenknopf, S. 191



Wiesen-Schaumkraut, S. 221



Gewöhnliche Brunnenkresse, S. 19



Großer Wiesenknopf, S. 195



Gewöhnlicher Beifuß, S. 133



Kohl-Kratzdistel, S. 31



Wiesen-Löwenzahn, S. 167



Gewöhnliches Hirtentäschel, S. 105



Gewöhnliche Wegwarte, S. 137



Gewöhnlicher Meerrettich, S. 141



Zweijährige Nachtkerze, S. 151



Wiesen-Salbei, S. 229



Wiesen-Sauerampfer, S. 183

Übersicht der Blüten



Echte Goldnessel, S. 79 Zweijährige Nachtkerze, S. 151 Hain-Gilbweiderich, S. 217 Gewöhnlicher Frauenmantel, S. 187 Topinambur, S. 93 Riesen-Goldrute, S. 197 Wiesen-Löwenzahn, S. 167 Kohl-Kratzdistel, S. 31 Weiße Taubnessel, S. 119 Wiesen-Labkraut, S. 209 Knoblauchsrauke, S. 41



Gewöhnliche Brunnenkresse, S. 19 Gewöhnlicher Meerrettich, S. 141 Gewöhnliches Hirtentäschel, S. 105 Wiesen-Schaumkraut, S. 221 Japanischer Flügelnötkerich, S. 23 Zottiges Franzosenkraut, S. 87 Kleinblütiges Franzosenkraut, S. 91 Wald-Erdbeere, S. 49 Wald-Sauerklee, S. 53 Vogel-Sternmiere, S. 101 Gänseblümchen, S. 171



Spitz-Wegerich, S. 175 Bär-Lauch, S. 37 Gewöhnliche Schafgarbe, S. 163 Gewöhnliche Möhre, S. 201 Wiesen-Kerbel, S. 197 Gewöhnlicher Bärenklau, S. 205 Gewöhnlicher Giersch, S. 125 Ross-Minze, S. 115 Ährige Teufelskralle, S. 57 Breit-Wegerich, S. 159 Weißer Gänsefuß, S. 145



Große Brennnessel, S. 121 Gewöhnlicher Hopfen, S. 45 Wiesen-Sauerampfer, S. 183 Spreizende Melde, S. 149 Gewöhnlicher Beifuß, S. 133 Kleiner Wiesenknopf, S. 191 Großer Wiesenknopf, S. 195 Gewöhnlicher Gundermann, S. 83 März-Veilchen, S. 109 Wiesen-Salbei, S. 229 Gewöhnliche Wegwarte, S. 137



Arznei-Thymian, S. 225 Gewöhnlicher Dost, S. 61 Stechender Hohlzahn, S. 79 Purpur-Taubnessel, S. 77 Gefleckte Taubnessel, S. 69 Drüsiges Springkraut, S. 27 Wald-Ziest, S. 65 Wiesen-Glockenblume, S. 213 Wilde Malve, S. 155 Große Klette, S. 129 Rot-Klee, S. 179

Einleitung

Jahrtausendlang waren die essbaren Wildpflanzen ein wertvoller Bestandteil des menschlichen Lebens, denn unsere Vorfahren sammelten nicht nur einen großen Teil ihrer Nahrung in der freien Natur, sondern sie sammelten auch Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit den wilden Pflanzen. Durch die alltägliche Nutzung der Vegetation wurde dieses Pflanzenwissen von den Eltern an die Kinder mündlich weitergegeben. Man lernte die geeigneten Sammelzeiten und Verarbeitungsmethoden kennen, vor allem erlernte man die sichere Pflanzenartenkenntnis. Vermitteln zu können, welche Pflanzen essbar und welche giftig oder heilsam sind, setzte voraus, dass die Menschen die Pflanzen sicher erkennen konnten.

Nur wenig von diesem auf den Wildpflanzen aufbauenden Teil unserer Nahrungskultur ist aktuell noch lebendig und überliefert. Wir sind auf ein Lebensmittelversorgungssystem durch Dritte angewiesen und haben dabei auch ein Stück Unabhängigkeit und Eigenständigkeit, was die eigene Nahrung betrifft, abgegeben.

Das vorliegende Buch soll dazu beitragen, einen Teil dieses Wildpflanzenwissens zu pflegen und lebendig zu erhalten. Hier wird versucht, die einzelnen Pflanzen so anschaulich zu erklären, wie dies sonst nur bei einer persönlichen Beschreibung der Pflanze vor Ort möglich ist.

So bildreich wie möglich stellen wir die Erkennungsmerkmale der 50 beliebtesten essbaren Wildpflanzen vor, dazu die ihrer giftigen Doppelgänger. Wir beschreiben die aktuellen und überlieferten Verwendungsmöglichkeiten der Pflanzen in der Küche und geben Ihnen viele Ideen für empfehlens-

werte Zubereitungen, die gut zu den besonderen Eigenschaften der jeweiligen Wildpflanzen passen.

Die Natur bietet uns einen wahren Schatz ernährungsphysiologisch bedeutender essbarer Wildpflanzen. Diese sind ein kostbares Geschenk an uns, und ihnen gebührt deshalb auch unsere größte Wertschätzung und unser Dank.

Noch eine Bemerkung am Rande: Die Angst, sich beim Sammeln speziell von wildwachsenden Pflanzen mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren, ist nicht begründet.

Genauso wie die unberührtere Natur durchstreift ein Fuchs auch Kultursalatfelder und Gärten. Man geht sogar davon aus, dass die größte Verbreitung der Fuchsbandwurmeier durch aufgewirbelten und eingeatmeten Staub von den Äckern oder durch Haustiere geschieht.

Die Natur lädt uns ein, ihre Schätze zu entdecken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesem Buch und bei Ihren Erlebnissen draußen in der Natur!

Steffen G. Fleischhauer
für das ganze Buchteam

Gewöhnliche Brunnenkresse

Scharfe Würze aus klaren Gewässern

mehrfährig | 0,8 m | Mai bis September | weiß


Nasturtium officinale agg.

Standort: Die Brunnenkresse wächst an Quellen, in Gräben und im Röhricht klarer, schnell fließender Bäche; sie erträgt bis zu 1 Meter Wassertiefe.

Verwendung in der Küche

 **April–Oktober**
Blätter und Triebe

Von April bis Oktober sind Blätter und Triebe der Brunnenkresse eine wohlschmeckende Zutat für Salate, die Triebspitzen und Blätter machen sich auch gut als Dekoration auf Gerichten. Erwärmt eignen sie sich für pürierte Suppen, aber auch wie Spinat zubereitet, für Brotaufstriche, Pesto, Kräutersaucen, Kräuterbutter, Kräuterkäse, Quiche und Eierspeisen wie Omeletts. Getrocknete Triebe können Rauchtobak beigemischt werden.

 **Mai–September**
Blüten und Blütenknospen

Von Mai bis September kann man die weißen, würzigen Blüten und die knospigen Blütenstände roh essen, zum Beispiel in Salaten.

 **September–Oktober**
Samen

Von September bis Oktober kann man die kleinen Samen der Brunnenkresse ernten. Sie werden beim Brotbacken mitverwendet, als Pfeffersatz genutzt oder zu Senf verarbeitet.

Geschmack: Die Pflanze schmeckt kresseartig scharf und erinnert an Rucola.

Rezeptidee

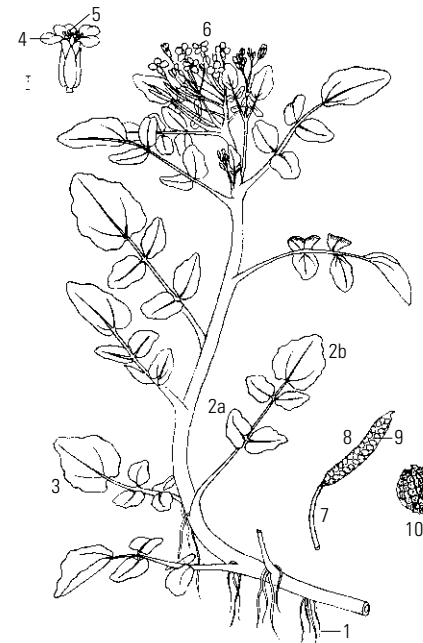
Brunnenkressesauc: Fein gehackte Brunnenkressetriebe mit saurer Sahne, etwas Essig, Knoblauch, Salz, Zitronensaft und ein wenig Ahornsirup verrühren. Passt gut geschmolzen auf heiße Nudeln, kalt zu Salaten oder als Dip zu Rohkostgemüse.



Die Blütenblätter sind weiß, die Staubbeutel gelb.



An den Blattansätzen treiben die Stängel neue Wurzeln.



- 1 Die Stängel treiben an den Blattansätzen neue Wurzeln.
- 2 Jedes Blatt setzt sich aus 1–4 Teilblatt-paaren (a) und einem größeren End-abschnitt (b) zusammen.
- 3 Der Blattrand ist schwach gekerbt.
- 4 Die Blütenblätter sind weiß und werden bis 5 mm lang.
- 5 Die Staubbeutel sind gelb.
- 6 Die Blüten sind in lockeren Trauben angeordnet, an der Spitze sind sie dolden-artig gedrängt.
- 7 Der Fruchtsiel ist gekrümmt und wird bis 15 mm lang.
- 8 Die Frucht ist eine kurze, bis 2 cm lange Schote.
- 9 In der Frucht sind die Samen zweireihig angeordnet.
- 10 Die Oberfläche der Samen ist wabenartig unterteilt.



Das bittere Schaumkraut hat mehr als 4 Teilblattpaare und violette Staubbeutel.



Das Blatt besteht aus ein bis vier Teilblatt-paaren und einem Endabschnitt. Der Blattrand ist gekerbt.



Die Triebe treiben aus einem dicken Wurzel-geflecht aus.

Hinweise: Es gibt eine weitere sehr häufige, essbare Uferpflanze, die der Brunnenkresse zum Verwechseln ähnlich sieht und genauso in der Küche verwendet werden kann: Es ist das Bittere Schaumkraut (*Cardamine amara*). Die auffälligsten Unterschiede zur Gewöhnlichen Brunnenkresse sind, dass die Blätter des Bitteren Schaumkrautes mehr als 4 (bis zu 7) Teilblattpaare entwickeln, dass dessen Stängel mit Mark gefüllt und nicht hohl sind und dass seine Staubbeutel violett und nicht gelb sind. Beide Pflanzen können an Gewässerufren stehen, wobei die Gewöhnliche Brunnenkresse deutlich sauberes, langsam fließendes Wasser braucht. Das Bittere Schaumkraut ist nicht so anspruchsvoll in Bezug auf die Wasserqualität.

Wald-Erdbeere

Süßer Genuss aus dem Wald

mehrfährig | 0,2 m | April bis Juni | weiß

Fragaria vesca

Standort: Die Wald-Erdbeere kommt häufig an Waldwegen und auf Waldlichtungen vor und bisweilen auch an Gebüsch- und Heckenrändern.

Verwendung in der Küche

 **März–April bzw. April–Juli**
Blätter

Die noch weichen, jungen Blätter der Erdbeere können von März bis April als Zutat in verschiedene Salate, Gemüsegerichte und Gemüsefüllungen gegeben werden. Auch in Kräuterquark und Pesto lassen sie sich mischen. Die etwas festeren Blätter gebraucht man von April bis Juli eher zur Teebereitung, fermentiert können sie als koffeinfreier Ersatz für schwarzen Tee genommen werden.

 **April–Juni**
Blüten

Von April bis Juni lässt sich auch aus den Blüten ein Tee bereiten. Mit Zuckerwasser besprüht und im Backofen langsam bei geringer Temperatur getrocknet, können sie als Süßigkeit gereicht werden.

 **Juni–Juli**
Früchte

Von Juni bis Juli entwickelt die Pflanze die aromatischen Erdbeeren. Diese können zu Gelee und Fruchtaufstrichen verarbeitet oder in Speiseeis, Obstquark und ähnlichen süßen Desserts verwendet werden. Werden die Beeren ausgepresst, gewinnt man einen wohlschmeckenden Fruchtsaft, der auch zu Wein und Spirituosen weiterverarbeitet werden kann. Getrocknete Früchte eignen sich zur Teebereitung.

Geschmack: Die Blätter und Blüten der Wald-Erdbeere haben einen leicht säuerlich, grünteeartigen Geschmack. Die Beeren sind aromatischer als die handelsüblichen Erdbeeren.

Hinweis: Alle anderen mitteleuropäischen Erdbeerarten (*Fragaria*) sind in gleicher Weise verwendbar.

Rezeptidee

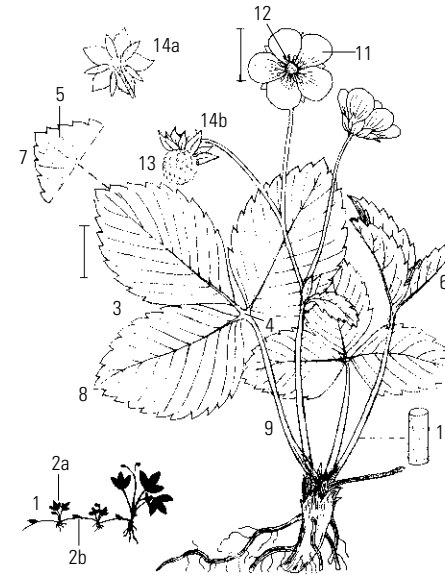
Erdbeertee: Man lässt die frischen Erdbeerblätter 20–30 Stunden anwelken, dann rollt man die leicht getrocknenen Blätter in ein Tuch ein und walzt dieses ab (damit werden die Zellen aufgebrochen). Nun werden die Blätter mit zerstäubtem warmem Wasser angefeuchtet und in einem Tuch oder Leinensäckchen aufgehängt. Bei relativ warmer, gleichmäßiger Raumtemperatur 3–4 Tage fermentieren lassen. Dann die Blätter entnehmen und rasch an nicht erwärmter Luft trocknen. Die Erdbeer-Teeblätter nun luftdicht, trocken und verschlossen aufbewahren.



Die fünfzähligen Blüten sind reinweiß und haben zahlreiche Staubblätter.



Die grundständigen Blätter haben einen langen, zottig behaarten Stiel.



- 1 Die Pflanze bildet oberirdische Ausläufer.
- 2 Zwischen den Tochterpflanzen (a) wächst jeweils ein schuppenförmiges Niederblatt (b).
- 3 Die Blätter bestehen aus drei Teilblättern.
- 4 Das mittlere Teilblättchen ist kurz gestielt.
- 5 Die Blattoberseiten sind glänzend grün und zerstreut behaart.
- 6 Die Blattunterseiten sind bläulichgrün und v.a. auf den Blattnerven anliegend seidenhaarig.
- 7 Die Blattzähne haben rötliche Stachelspitzchen.
- 8 Der Endzahn jedes Teilblättchens ist größer als oder gleich groß wie die übrigen Blattzähne.
- 9 Die grundständigen Blätter sind lang gestielt.
- 10 Blattstiele und Stängel sind zottig behaart.
- 11 Die 5 Blütenblätter sind reinweiß.
- 12 Die Blüten haben zahlreiche Staubblätter.
- 13 Bei der Frucht handelt es sich um eine bis 2 cm dicke, rote, leicht abfallende Scheinbeere.
- 14 Der Fruchtkelch ist zweiteilig (a) und zur Fruchtzeit meist zurückgeschlagen (b).



Die Blattnerven auf den Unterseiten sind anliegend seidenhaarig.



Der Fruchtkelch neigt sich zur Fruchtzeit von der Frucht weg.



Die Pflanze verbreitet sich durch oberirdische Ausläufer und bildet Tochterpflanzen.



Die Blattzähne zieren rötliche Stachelspitzchen.



Zwischen den Tochterpflanzen sitzt jeweils ein Niederblatt.



Große Klette

Außen bitter, innen lecker

zweijährig | 1,5 m | Juli bis August | rotviolett

Arctium lappa

Standort: Die Große Klette kommt an nährstoffreichen, vom Menschen geprägten Plätzen wie Bahnanlagen, Schuttplätzen und Wegrändern sowie an Flussufern und an lichten Stellen im Wald vor.

Verwendung in der Küche



September–Frühjahr

Wurzeln

Im Herbst bis ins Frühjahr kann man die großen Wurzeln der Pflanzen ernten. Sie sind dann weich und noch nicht verholzt. Man kann sie roh in Salate raspeln oder als Koch- und Backgemüse zubereiten.



April–August

Blattstängel und Blütenriebe

Die langen Blattstängel lassen sich als festes Gemüse zubereiten. Am besten eignen sie sich dazu von April bis August, solange sie noch nicht zu viele zähe Fasern und noch kein hohles, trockenes Mark im Stängelkern entwickelt haben. Zur Verarbeitung zieht man die dicksten Fasern aus dem Stängel heraus und reibt den Haarpelz an der Stängelhaut ab. Bereits ab Mai findet man markige Stängel; von diesen lässt sich das Mark herausschaben und als Gemüsebrei zubereiten. Die großen Blätter schmecken zu bitter, um sie als Gemüse zu verwenden. Geschälte junge Blütenriebe können vor der Blüte wie Spargel zubereitet, aber auch roh gegessen werden.



August–September

Samen

Aus den im August und September geernteten Samen gewinnt man ein relativ geschmacksneutrales Speiseöl, indem man die Samen schrotet und in einer Ölmühle auspresst. Man kann den Schrot auch in heißes Wasser legen und das Öl abschöpfen.

Geschmack: Die zarten Blütenriebe und geschälten Stängel erinnern ein wenig an Artischockengemüse. Der Geschmack der Wurzeln ist dem von Schwarzwurzeln ähnlich.

Rezeptidee

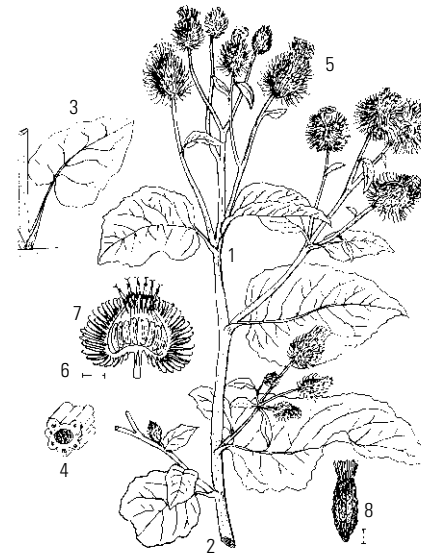
Wurzelgemüse: Junge Klettenwurzeln gut säubern und falls nötig schälen. Quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und mit fein geschnittener Zwiebel in Öl knusprig braten. Nach Belieben würzen und eventuell mit saurer Sahne und gehackten Kräutern verfeinern.



Die Blütenköpfe werden im Durchmesser bis 5 cm breit.



Der Stängel ist längs gefurcht und mit Mark gefüllt.



- 1 Die Große Klette ist von aufrechtem und kräftigem Wuchs.
- 2 Der Stängel ist längs gefurcht.
- 3 Die großen Grundblätter sind dreieckig bis herzförmig, bis 50 cm lang und annähernd so breit.
- 4 Blattstiele und Stängel sind mit Mark gefüllt.
- 5 Zahlreiche, lang gestielte Blütenköpfe in lockerer doldenartiger Anordnung bilden den Gesamt-Blütenstand.
- 6 Die Blütenköpfe erreichen im Durchmesser eine Breite von 5 cm.
- 7 Die Hüllblätter der Blütenköpfe haben an ihrer Spitze gelbliche Widerhaken.
- 8 Die Früchte sind schwarz gefärbt, an der Oberseite etwas runzelig und werden bis 7 mm lang.



Die Früchte in der klettigen Hülle sind an der Oberseite etwas runzelig.



Die große Wurzel ist außen schwarz und innen weiß.



Die Pflanze zeigt einen kräftigen Wuchs.



Schon die jungen Pflanzen sind stark filzig behaart.



Die Blattunterseite hat weiße Filzhaare.