

# Unsere essbaren Wildpflanzen



Bestimmen,  
sammeln und  
zubereiten

Rudi Beiser

Weltbild

Rudi Beiser

# Unsere essbaren Wildpflanzen

Bestimmen, sammeln und zubereiten



The background of the cover is a lush green field of wildflowers. The plants have long, narrow leaves and tall, thin stems topped with clusters of small, light-colored flowers. The overall scene is bright and natural, suggesting a meadow or a wild garden.

Rudi Beiser

# Unsere essbaren Wildpflanzen

Bestimmen, sammeln und zubereiten

**Weltbild**



<b>Wildkräuter erobern die Küche</b>	<b>6</b>
<b>Wildpflanzen richtig sammeln</b>	<b>16</b>
<b>Tipps für den guten Geschmack</b>	<b>18</b>
<b>Sich im Porträtteil zurechtfinden</b>	<b>30</b>

## **Essbare Wildpflanzen**

### Blätter ...

 lineal und nadelförmig	<b>34</b>
 spatel- und keilförmig	<b>52</b>
 eiförmig bis länglich-eiförmig	<b>64</b>
 lanzettlich und länglich	<b>104</b>
 rundlich bis herzförmig	<b>130</b>
 spieß- bis pfeilförmig	<b>146</b>
 nierenförmig	<b>150</b>
 3-eckig und rautenförmig	<b>158</b>
 handförmig und 3-zählig	<b>162</b>
 gelappt und fiederspaltig	<b>170</b>
 unpaarig gefiedert	<b>190</b>
 mehrfach gefiedert	<b>218</b>

<b>Giftpflanzen</b>	<b>230</b>
<b>Sammelkalender</b>	<b>260</b>
Zum Weiterlesen	<b>266</b>
Giftnotruf-Zentralen	<b>267</b>
Autor und Fotograf	<b>268</b>
Register	<b>264</b>
Register der Rezepte	<b>276</b>
Anhang	<b>279</b>

# Wildkräuter erobern die Küche

Jahrzehntlang hatte die Wilde Kost aus Wald und Wiese ein Negativ-Image als Nahrung für Notzeiten. Gerade in Kriegszeiten sind die »Unkräuter« eine Ressource, um zu überleben. Doch spätestens mit dem Wirtschaftswunder in den 1950er-Jahren waren Wildkräuter auf dem Teller endgültig passé. Erst in den letzten beiden Jahrzehnten gelang es den essbaren Wildpflanzen, ihr Armut-Image abzuschütteln. Bei professionellen Köchen traten sie in den vergangenen Jahren sogar als exklusive Zutaten auf, die eine Fülle neuer Geschmacksnuancen eröffnen: Selbst die Sternegastronomie hat inzwischen das ein oder andere Wildkraut gerade für exquisite Kreationen wiederentdeckt.

Die Wildkräuterküche erlebt heute eine unglaubliche Renaissance.

## Gesunde Ernährung

Heute ist den wenigsten Zeitgenossen bewusst, dass Wildpflanzen einst die Grundlage für Nahrungs- wie Heilmittel waren, über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg. Hunderttausende Jahre lang sammelten Steinzeitfrauen Kräuter, Gräsersamen, Wurzeln, Pilze und Wildfrüchte. Sie deckten damit 80% der Ernährung – Wildkräuter sind die Ernährung der Menschen. Die Kulturstufe der »Sammler und Jäger« macht etwa 99% der Menschheitsgeschichte aus. In



*Bärlauch ist eines der ersten frischen Kräuter nach der langen Winterzeit.*

der Altsteinzeit zogen kleine nomadisierende Gruppen zu wechselnden Lagerplätzen. Es existierte eine geschlechterspezifische Arbeitsteilung, wobei die Männer zur Jagd gingen und die Frauen Nahrungspflanzen sammelten und sich um die Kranken kümmerten. Die Sammlerinnen sicherten mit einer täglichen Sammelzeit von drei bis vier Stunden die Grundernährung der Gruppe. Die Rolle der Jäger war dagegen viel kleiner – sie wurde lange Zeit überbewertet.

Die damalige Ernährung war nun keineswegs durch Mangel gekennzeichnet, sondern vielseitig und gesund. Neuere Forschungen und Skelettuntersuchen haben gezeigt, dass die Sammlervölker der Altsteinzeit keineswegs schlecht versorgt waren. Im Gegensatz zu den Ackerbauern der Jungsteinzeit waren sie gesünder und wurden größer und älter.

### Die Frühlingsgöttin beschenkt die Menschen

Vor etwa 12 000 Jahren begann dann das Zeitalter des Ackerbaus. Auch hier wurde durch das Sammeln von Wildkräutern der Speiseplan bereichert. Essbare Wildpflanzen wuchsen in großen Mengen nahe den Siedlungen und standen fast ganzjährig zur Verfügung. Vor allem im zeitigen Frühjahr, wenn die Lagervorräte aufgebraucht waren und die Entbehrungen des Winters die Menschen geschwächt hatten, war die wichtigste Sammelzeit. Viele Wildpflanzen sind in unseren Breiten bereits im März verfügbar, zu einem Zeitpunkt, an dem in den Gärten und auf den Feldern noch keine Ernte in Sicht ist.

Dieses erste Grün im Speiseplan galt in der Weltanschauung der damaligen Menschen als Geschenk der Frühlingsgöttin. Die Mutter Erde ließ ihre Kinder nicht im Stich,



*Die Grüne-Neune-Suppe lässt sich auch im Freien zubereiten – ein archaisches Erlebnis.*

sie schickte ihnen zur richtigen Zeit die ersten grünen Triebe. Damals wurden Pflanzen als beseelte Wesen erkannt, als Geschenke der Erdgöttin, denen man ganz selbstverständlich Respekt und Dankbarkeit entgegenbrachte.

Die Jungsteinzeitler feierten ihr zu Ehren ein Frühlingsfest mit einer grünen Kultspeise – als *Gründonnerstagsuppe* oder *Grüne Neune* bekannt. Die Suppe enthielt die ersten Wildkräuter des Jahres und entfaltete mit der heiligen Zahl Neun die größte Wirkung: Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahn, Giersch, Gundermann, Gänseblümchen, Sauerampfer, Spitzwegerich und Schaumkraut. Auch später, in christlicher Zeit, achtete das Volk die Kraft der ersten grünen Wildkräuter. Die alten Rituale fanden Eingang in den kirchlichen Jahreskreis und die Gottesmutter Maria trat immer mehr an die Stelle der heidnischen Frühlingsgöttin.

Das Sammeln von Wildkräutern und -obst besaß natürlich nicht nur im Frühling, sondern ganzjährig einen hohen Stellenwert.



*Das schöne Barbarakraut war früher in Bauerngärten sehr beliebt.*

Gesammelt wurden vor allem Früchte, die sich am Rande der Rodungsflächen üppig ausgebreitet hatten: Schlehen, Holunder, Weißdorn, Hagebutten und Haselnüsse. Viele Wildpflanzen waren sogar so beliebt, dass sie als Gartengemüse in das kultivierte Land Einzug hielten. Dazu gehörten beispielsweise Barbarakraut, Brennnessel, Gänsedistel, Gänsefuß, Glockenblume, Guter Heinrich, Teufelskralle, Portulak, Rainkohl und Sauerampfer.

## Sammeln macht glücklich

Und wie steht es heute? Längst hängt unser Überleben nicht mehr von gesammelten Wildpflanzen ab. Doch der enorm lange Zeitraum des »Sammler- und Jägertums« steckt uns noch in den Genen. Aus diesem Grund sind Wildpflanzen für den menschlichen Organismus so verträglich und gesund.

Das Sammeln in der Natur ist in den alten Strukturen unseres »Steinzeitgehirns«

verankert. Es erfreut die meisten Menschen, draußen in der Natur zu sein, essbare Pflanzen zu entdecken und zu ernten. Es macht Spaß, sein Essen selbst zu sammeln und gleichzeitig tun wir etwas für unsere Gesundheit: Sammeln ist Bewegung, Naturerlebnis, Erholung und frische Luft. Außerdem gewinnen wir mit dem Wissen um die Nutzbarkeit der Wildpflanzen die Fähigkeit, uns in Not-situationen unabhängig zu ernähren. Neuerdings lernen viele Menschen, sich durch Überlebenskurse in der »Wildnis« zurecht-zufinden. Um einen solchen Lernprozess kommen wir nicht umhin, denn das Wissen über die Wildkräuter und Heilpflanzen ging in den vergangenen Jahrzehnten mehr und mehr verloren.

## Beste Werte in punkto Qualität und Heilkraft

Wild wachsende Pflanzen sorgen nicht nur für eine geschmackliche Bereicherung unseres Speiseplans, sondern sind einfach sehr gesund: Sie enthalten wesentlich mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente als



*Viele Blüten schmecken direkt gezupft am besten.*

Kulturpflanzen. Im Durchschnitt sind das etwa 4-mal mehr Vitamin C, 4-mal mehr Eiweiß und auch 4-mal mehr des Spurenelementes Eisen. Manche Wildpflanzen stechen besonders hervor: Die Brennnessel enthält beispielsweise 25-mal mehr Vitamin C, 7-mal mehr Eisen und 6-mal mehr Vitamin A als Kopfsalat. Das Gänse-Fingerkraut beherbergt 11-mal mehr Vitamin C als Chinakohl, Giersch hat den 13-fachen Eiweißgehalt von Endiviensalat und das Franzosenkraut liefert uns 3-mal mehr Eisen als Spinat. Wildkräuter versorgen uns gerade durch ihre Vielfalt ganz sicher mit den notwendigen Nährstoffen – besser als Kulturgemüse.

Bei solchen Gesundheitspaketen können Sie Nahrungsergänzungsmittel getrost im Regal stehen lassen. Und das Faszinierende dabei ist: Wildkräuter und Bäume gibt es gratis vor der Haustür. Da die meisten von ihnen gleichzeitig Heilpflanzen sind, enthalten sie zudem viele die Gesundheit fördernde oder gesundmachende Wirkstoffe. Sie wirken zum Beispiel stark basisch und entgiften und entsäuern unseren Körper. Der Ausspruch des griechischen Arztes Hippokrates *Deine Nahrung sei deine Medizin* bringt das auf den Punkt.

Warum aber schneidet Wildgemüse ernährungsphysiologisch soviel besser ab als das Gemüse auf unseren Feldern? Unsere Kulturpflanzen waren ja schließlich auch einmal Wildpflanzen. Doch bei der Züchtung wurde vor allem auf Größe und Aussehen oder etwa milden Geschmack Wert gelegt. Dabei gingen sehr viele Inhaltsstoffe verloren. Zum einen Vitamine und Mineralien, zum anderen auch heilsame Wirkstoffe wie die verdauungsfördernden Bitterstoffe, die im Kulturgemüse aus Geschmacksgründen nicht erwünscht sind.



*Giersch steht oftmals massenweise zur Verfügung. Er liefert wertvolle Mineralien und Vitamine.*

### Giftpflanzen kennen, gehört unbedingt dazu

Mehr als 12 000 Pflanzen wachsen in Europa. Mindestens 1500 davon sind als essbar bekannt, es dürften vermutlich aber sehr viel mehr sein. Im Vergleich dazu gibt es nur wenige Giftpflanzen, etwa 200. Viele davon führen nur zu leichten Vergiftungen, wie Übelkeit und Erbrechen. Doch sind einige auch so giftig, dass schon kleine Mengen lebensgefährlich werden können. Diese Pflanzen sollten dem Sammler unbedingt bekannt sein – vor allem, wenn wir sie mit essbaren Wildpflanzen verwechseln können. Ein Beispiel sind die Blätter des Maiglöckchens oder der Herbstzeitlose mit jenen des leckeren Bärlauchs.

Es ist also ganz wichtig, nur jene Pflanzen zu ernten, die Sie sicher erkennen oder bestimmen können. Zum Glück sind Vergiftungen durch heimische Wildpflanzen



*Eiben sind hochgiftig! Einzig der rote Samenmantel ist – ohne den schwarzen Kern darinnen! – essbar.*

recht selten, im Gegensatz zu Zimmerpflanzen und Zierpflanzen aus Parks und Gärten. Die meisten Vergiftungen gehen heutzutage auf Arzneimittel und Haushaltschemikalien zurück – nicht auf Pflanzen.

Pflanzen in klar unterscheidbare Grade der Gefährlichkeit einzuteilen ist schwierig, da der Giftgehalt von vielen Faktoren abhängig ist. So sind neben dem Standort auch Klima, Jahreszeit und Reifezustand der Pflanze entscheidend für die Stärke ihrer Wirkstoffe. Vollreife Früchte von Giftpflanzen sind beispielsweise oftmals weniger giftig als unreife Früchte. Fingerhut oder Bilsenkraut bilden an einem nährstoffreichen sonnigen Standort wesentlich mehr Giftstoffe aus, als an einem schattigen, nährstoffarmen Platz. Auch der gesammelte Pflanzenteil spielt eine Rolle: Bei den Eibenfrüchten ist der rote Samenmantel ungiftig, während der Kern hochgiftig ist.

## Die Dosis macht das Gift

Der Ausspruch des berühmten mittelalterlichen Arztes Paracelsus »*Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist*« ist heute bekannt. So sind eine Handvoll roher Beeren des Schwarzen Holunders völlig unbedenklich, während größere Mengen Durchfall und Erbrechen auslösen. Deshalb ist es wichtig, bei einigen Wildpflanzen in den Porträts auf Inhaltsstoffe hinzuweisen, die in größeren Mengen (!) gegessen schädlich sein können, in überschaubaren Mengen aber unbedenklich sind. Namentlich sind dies Substanzen wie Oxalsäure, Pyrrolizidin-Alkaloide und Cumarine. Bei diesen Stoffen gilt: Ein gelegentlicher Verzehr birgt nach heutigem Wissen keine Gefahr.

Oxalsäure kann im Übermaß genossen Nierenschädigungen hervorrufen und die Resorption von Eisen im Darm erschweren. In großen Mengen kommt sie in Rhabarber vor, aber auch in anderen Lebensmitteln wie Spinat oder Mangold. Bei den Wildpflanzen ist Oxalsäure in Sauerampfer und Sauerklee vertreten.

Pyrrolizidin-Alkaloide sind in den letzten Jahren in Verruf geraten, weil im Tierversuch krebserregende und leberschädigende Wirkungen festgestellt wurden. Voraussetzung für derartige Phänomene ist allerdings eine deutlich hohe Dosierung und eine Einnahme über einen längeren Zeitraum. Huf-lattich, Beinwell und Natternkopf enthalten geringe Mengen davon. Es gilt hier bei aller Vorsicht auch immer zu bedenken, dass diese Pflanzen eine lange Tradition als Heil- und Nahrungspflanzen besitzen, ohne dass eine Schädigung bekannt geworden wäre. Die Verantwortung für den Verzehr pyrroli-

zidinhaltiger Pflanzen liegt letztendlich bei Ihrer eigenen Abwägung auf Basis der aktuellen Erkenntnisse.

Cumarine kommen zum Beispiel in Liebstöckel, Kamille, Steinklee und Waldmeister vor. Wegen ihres Duftes werden sie seit Jahrhunderten zum Aromatisieren von Speisen wie Getränken verwendet. Hohe Dosen können zu Leberschäden, Übelkeit und Kopfschmerz führen. In geringen Mengen verursachen sie jedoch keine Nebenwirkungen.

## Pflanzenvergiftungen sind selten

Eine Gefährdung durch Pflanzengifte wird oftmals sehr hoch eingeschätzt, obwohl schwerwiegende Vergiftungen oder gar Todesfälle äußerst selten sind. Die meisten Vergiftungen werden von Arzneimitteln, Kosmetika und chemischen Haushaltsmitteln



Die giftige Hundspetersilie ...



... und ein ebenfalls weiß blühender Doldenblütler, aber essbarer Doppeltgänger: Wiesen-Kümmel.

verursacht. Pflanzen machen nur etwa 10% der Fälle aus, wobei häufig eine Absicht unterstellt werden kann, da Suizidversuche und Experimente mit Rauschdrogen eine Rolle spielen. Zu ernsthaften Vergiftungen durch den Verzehr von Wildgemüse, Wildfrüchten oder Heilpflanzen kommt es dagegen absolut selten. Am häufigsten treten bei wild gesammelter Nahrung Vergiftungen in Verbindung mit falsch bestimmten Pilzen auf.

Das größte Verwechslungspotenzial mit gefährlichen Giftpflanzen besitzt der Bärlauch, denn er hat gleich drei giftige Doppeltgänger. Und diese wachsen zu allem Überduss immer wieder auch am gleichen Standort. Eine weitere Schwierigkeit besteht bei einigen Pflanzen aus der Familie der Doldenblütengewächse. So besitzen beispielsweise die essbaren Wildpflanzen Wiesen-Kümmel und Wilde Möhre äußerst gefährliche Doppeltgänger. Deshalb müssen gerade solche Pflanzen sehr gewissenhaft bestimmt werden. In den Kästen (S. 12) sind die Verwechslerkandidaten auf einen Blick gegenübergestellt.

## Bärlauch und seine 3 giftigen Doppelgänger

	Geruch	Blatt-nervatur	Blattstiel	Blattwuchs	Blattfarbe und-form	Wurzel	Blüte
<b>Bärlauch</b> → essbar S. 104	nach Knoblauch (!)	parallel-nervig	einzelnes Blatt an langem Blattstiel	direkt aus dem Stängel wachsend	hellgrün, unterseits matt	Zwiebel	Sammelblüte, anfangs in Hülle
<b>Herbst-Zeitlose</b> → sehr giftig S. 238	kein Knoblauchduft	parallel-nervig	Blätter zu mehreren (meist 3) am gleichen Stängel, kein Blattstiel	direkt aus dem Boden, grundständig, Stängel umfassend, ineinander gewickelt	oberseits stark glänzend, fleischig	Zwiebel	Samenkapsel in Blattrosette, Blüte erst im Herbst
<b>Maiglöckchen</b> → sehr giftig S. 240	kein Knoblauchduft	parallel-nervig	Blätter paarweise am gleichen Stängel, kein Blattstiel	direkt aus dem Boden, grundständig, Stängel umfassend, zusammengerollt	blaugrün, unterseits glänzend	keine Zwiebel, sondern Wurzelstock	glockenformige Blüten am Stängel
<b>Aronstab</b> → ätzend S. 246	kein Knoblauchduft	netz-nervig	einzelnes Blatt am Blattstiel	direkt aus dem Boden, grundständig	ältere Blätter pfeilförmig, oft violett gefleckt	keine Zwiebel, sondern Wurzelstock	kolbenförmiger Blütenstand mit Hochblatt

## Doldenblütengewächse mit Verwechslungspotenzial

	Geruch	Stängel	Hülle / Hüllchen	Blattfiederung	Behaarung
<b>1. Pastinak</b> → essbar S. 192	möhren-artig	kantig	fehlen	1-fach	wenig
<b>2. Kleine Bibernelle</b> → essbar S. 202	unschein-bar	gerillt	fehlen	1-fach	flaumig
<b>3. Wiesen-Bärenklau</b> → essbar S. 214	unschein-bar	gefurcht	Hülle fehlt, Hüllchen bortenartig und zurückgeschlagen	1-fach	borstig
<b>4. Giersch</b> → essbar S. 216	möhren-artig	gefurcht	fehlen	1–2-fach	fast kahl
<b>5. Wald-Engelwurz</b> → essbar S. 218	unschein-bar	violett über-laufen	Hülle fehlt, nur wenige schmale Hüllchen, oft auch fehlend	2–3-fach	fast kahl
<b>6. Bärwurz</b> → essbar S. 220	fenchelartig	gerillt	Hülle fehlt, Hüllchen klein und fadenartig	3–4-fach	kahl
<b>7. Wiesen-Kümmel</b> → essbar S. 222	möhren-artig	gerillt	fehlen	2–3-fach	kahl
<b>8. Wilde Möhre</b> → essbar S. 224	möhren-artig	gefurcht	große fiederspaltige Hüllblätter, zahlreiche Hüllchen	2–3-fach	rau
<b>9. Hundspetersilie</b> → giftig S. 232	unange-nehm	rötlich über-laufen	Hülle fehlt, 3 Hüllchen lang und schmal, seitlich herab-hängend	2–3-fach	kahl
<b>10. Gefleckter Schierling</b> → sehr giftig S. 234	äußerst widerlich	violett gefleckt	kleine zurückgeschlagene Hüllblätter und 3–5 nach außen gerichtete Hüllchen	2–3-fach	kahl
<b>11. Hecken-Kälberkopf</b> → schwach giftig S. 236	etwas unan-geheim	violett ge-fleckt	Hülle fehlt, Hüllchen 4–8	2–3-fach	borstig

## Doldenblütengewächse mit Verwechslungspotenzial

Anhand der Farbzeichnungen können Sie mithilfe der unteren Tabelle auf der linken Seite prüfen, welche Merkmale der einzelnen Pflanzen Sie bereits erkennen. Wenn Sie diese Übung

immer wieder durchführen, werden Sie im Lauf der Zeit mehr und mehr Sicherheit für das Sammeln draußen in der Natur bekommen.





*Die Blätter des Bärlauchs (links) sehen jenen des giftigen Maiglöckchens (rechts) ähnlich.*

## Zur Sicherheit: Maßnahmen der Ersten Hilfe

Was ist zu tun, wenn es zu einer Vergiftung kommt? Meist tauchen schon kurz nach dem Verzehr typische Anzeichen wie Brennen in Mund- und Rachenraum, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen auf. In diesem Fall sollte sofort ein Notarzt oder eine Giftnotruf-Zentrale verständigt werden. Die neun Notrufzentren haben alle die Rufnummer 19240. Die jeweilige Vorwahl von Berlin, Bonn, Erfurt, Freiburg, Göttingen, Homburg/Saar, Mainz, München oder Nürnberg muss noch vorangestellt werden (siehe Seite 267). Die geschulten Mitarbeiter der Zentralen leisten

Hilfestellung zum Vorgehen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Vermeiden Sie unbedingt Panik und Aufregung, ergreifen Sie in möglichst großer Ruhe folgende Maßnahmen:

- Auf keinen Fall fetthaltige Flüssigkeiten wie Milch trinken, weil sie die Giftaufnahme im Körper begünstigen können. Gleiches gilt für alkoholische Getränke.
- Stattdessen viel lauwarmes Wasser oder Tee trinken, um die Giftstoffe zu verdünnen und das Erbrechen zu erleichtern.
- Lösen Sie durch mechanisches Reizen des Rachens Erbrechen aus. Nehmen Sie den Finger oder eine Zahnbürste. Keinesfalls sollten Sie eine Kochsalzlösung einnehmen

oder der betroffenen Person einflößen, um das Erbrechen auszulösen. Gerade bei Kindern führt das zu schweren Vergiftungen.

- Im Anschluss medizinische Kohle als wässrige Lösung (1 g pro kg Körpergewicht) verabreichen. Das bindet die giftigen Stoffe und verhindert die weitere Resorption im Organismus. Medizinische Kohle gehört unbedingt in Ihre Hausapotheke.
- Keine Abführmittel einnehmen. Falls eine Entleerung des Darmes nötig sein sollte, ausschließlich salinische Abführmittel (Glaubersalz) verwenden.

Alle weiteren Maßnahmen sollten dem Arzt vorbehalten bleiben. Um die Schwere der Vergiftung festzustellen ist es hilfreich, wenn der Arzt oder die Rettungskräfte die Giftpflanze identifizieren können. Falls Sie diese nicht zuordnen können, beschreiben Sie sie möglichst genau. Gut ist auch, Pflanzenteile vorlegen zu können. Wichtig ist es auch zu wissen, welche Menge und welche Teile davon gegessen wurden.

### Wildkräuter das ganze Jahr über sicher bestimmen

Da uns Wildpflanzen prinzipiell ganzjährig zur Verfügung stehen, kann es mit dem Sammeln jederzeit losgehen. Mithilfe der Pflanzen-Fotografien und der beschriebenen Merkmale sollten Sie die Pflanzen zuverlässig bestimmen können. Sammeln Sie nur Kräuter und Teile von Bäumen, die Sie eindeutig bestimmen können. Wenn Sie sich nicht sicher sind, verzichten Sie darauf, Sammelgut mitzunehmen. Alternativ können Sie natürlich auch Experten zurate ziehen.

Als Neuling konzentrieren Sie sich mit dem Sammeln zunächst auf jene Arten, die

sicher zu erkennen sind. Davon gibt es bereits unglaublich viele! Hilfreich ist, an einer geführten Wildkräuter-Exkursion teilzunehmen und auf diese Weise mehr und mehr Arten am heimatlichen Naturstandort mit allen Sinnen kennenzulernen.

Blühende Pflanzen sind meist relativ leicht zu bestimmen. Im Frühjahr, wenn sie frisch austreiben, ist das Identifizieren für den unerfahrenen Sammler allerdings nicht so einfach. Da viele Wildkräuter im Jugendstadium geerntet werden, weil sie dann besonders gut schmecken, entsteht ein Dilemma. Sie lösen es, wenn Sie eine Pflanzenart über die gesamte Vegetationsperiode lang beobachten und so die verschiedenen Entwicklungsstadien kennenlernen. Auch auf den Pflanzenporträts ab Seite 34 sehen Sie immer wieder Fotografien, die die Objekte der Sammlerbegierde im Jungstadium abbilden.



*Mit Übung und Achtsamkeit können Sie die Blätter der Wilden Möhre auch ohne die Blüte sicher zuordnen.*

# Wildpflanzen richtig sammeln

Zum Sammeln benötigen Sie nur wenige Utensilien: Schere oder Messer zum Ernten der oberirdischen Pflanzenteile, Wurzelstecher oder Spaten für Wurzeln oder Zwiebeln, Handschuhe für stachelige Pflanzen. Als Gefäße eignen sich luftige Körbchen oder Papiertüten, die Sie stets nur locker füllen, damit das Erntegut keine Druckstellen bekommt. Plastiktüten kommen nicht in Frage, denn darin beginnen die Kräuter schnell zu schwitzen und sich zu zersetzen. Für die Ernte von Beeren können auch kleine Eimerchen praktisch sein. Die beste Sammelzeit sind regenfreie Tage, von 10–15 Uhr. In dieser Zeit sind die meisten Pflanzen sehr stoffwechselaktiv und dementsprechend mit viel Aroma ausgestattet.

Junge, zarte Pflanzenteile sind zu bevorzugen, denn sie sind noch nicht hart, faserig



*Sammeln Sie stets in gesunder Umgebung.*

oder voller unerwünschter Bitterstoffe. Ausschließlich saubere und gesunde Pflanzen landen im Körbchen. Dadurch sparen Sie sich hinterher viel Arbeit bei der Zubereitung. Am besten legen Sie die Pflanzen nach Arten getrennt in den Korb oder Sie verwenden gleich einzelne Papiertüten. Schauen Sie die Pflanzen zuhause sicherheitshalber noch einmal genau an, um jeglichen Irrtum auszuschließen. Und verarbeiten Sie Ihre Beute möglichst bald, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Im Kühlschrank hält sich das Sammelgut maximal zwei Tage.

## Geeignete Sammelorte finden

Viele essbare Wildpflanzen wachsen schon direkt vor der Haustüre: im eigenen Garten, auf der Rasenfläche, auf den umliegenden Wiesen und Feldern oder in angrenzenden Waldgebieten. Überall in der freien Natur dürfen wild wachsende Pflanzen geerntet werden, es sei denn, es handelt sich um gefährdete oder geschützte Pflanzen. Auskunft über die bedrohten und somit mit Sammel-Tabu belegten Pflanzen bekommen Sie bei Naturschutzbehörden oder im Landratsamt des jeweiligen Bundeslandes. Fragen Sie nach der Roten Liste. In ausgewiesenen Naturschutzgebieten dürfen Sie auf keinen Fall sammeln. Das betrifft auch Allerweltspflanzen wie die Brennnessel.

Sammeln Sie stets achtsam, sodass noch ausreichend Pflanzen stehen bleiben, um den Fortbestand zu sichern. Das gilt vor allem für Wurzeln. Denn wenn Sie von einer Staude die oberirdischen Teile ernten, dann



*Gerade im Frühling ist der Wildpflanzen-Tisch reich gedeckt.*

treibt sie wieder aus. Anders ist das, wenn die Wurzeln ausgegraben werden. Ernten Sie also niemals rigoros und sammeln Sie nur so viel Material, wie Sie wirklich brauchen und verarbeiten können. Laut Naturschutzgesetz dürfen Wildpflanzen der Natur nur in Mengen entnommen werden, die nicht über einen großen Handstrauß oder ein Körbchen hinausgehen.

Wichtig ist, dass Sie im eigenen Interesse nur unbelastete Flächen nutzen. Halten Sie dementsprechend Abstand zu stark befahrenen Straßen, Bahndämmen sowie gespritzten und überdüngten Feldern. Meiden Sie auch Industriegebiete und Wiesen, auf denen Tiere weiden. Und vergessen Sie nicht die beliebten Hundepippi-Plätze ...

### **Das Thema Fuchsbandwurm realistisch einschätzen**

Immer wieder wird der Fuchsbandwurm mit Wildkräutern und -beeren in Verbindung ge-

bracht. Dazu sollten Sie folgendes wissen: Eine durchaus gefährliche Infektion mit Eiern dieses Wurmes ist sehr selten. Neueste Erkenntnisse zeigen sogar, dass kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Wildkräutern und einem erhöhten Infektionsrisiko besteht. Interessanterweise werden die Eier meist über Hunde und Katzen auf den Menschen übertragen, sodass es sinnvoll ist, die Tiere regelmäßig einer Entwurmungskur zu unterziehen. Ein Nebenaspekt ist, dass Füchse zunehmend auf Kulturland anzutreffen sind. Der Konsum von Freilandgemüse müsste demnach auch als riskant eingestuft werden. Doch gibt es auch hier keine Hinweise auf Fälle einer Infektion.

Auf jeden Fall ist es sinnvoll, das Sammelgut gründlich zu waschen. Wer ganz sicher gehen will, sollte auf den Rohverzehr verzichten und nur erhitzte Gerichte zu sich nehmen. Das Erhitzen tötet auf jeden Fall die Eier ab, das Einfrieren bietet allerdings keine 100%ige Sicherheit.

# Tipps für den guten Geschmack

## Richtig sammeln, auswählen und verarbeiten

Moderne Geschmacksnerven sind vor allem auf milden Geschmack »trainiert«. Die Gemüse- und Salatpflanzen haben sich aufgrund der Züchtung weit von ihren Urahnen entfernt. Deshalb schmeckt Wildgemüse weniger mild, aber dafür nuancenreicher. Dies kann zunächst ungewohnt sein. Wer sich aber einmal darauf eingelassen hat, will das Feuerwerk der wilden Aromen meist nicht mehr missen. Folgende Tipps helfen, sich langsam an zunächst ungewohnte Geschmacksnuancen heranzutasten:

**Junge Triebe und Blätter:** Sie sind immer zarter und milder als ältere. Deshalb ist der *Frühling* die beste und ergiebigste Sammelzeit. Sobald die Pflanzen zu Blühen beginnen, werden die Blätter meist hart, faserig, bitter und herb. Auf *gemähten* Flächen treiben Pflanzen wie der Giersch allerdings

erneut aus und bieten auf diese Weise auch im Sommer noch mal ein zartes Grün. Das ist nun nicht ganz so mild wie die allerersten Ernte, da die Pflanzen auf Abschneiden oder Abfressen mit der Produktion von Stoffen reagieren, die den Fressfeinden den Appetit verderben sollen: Gerbstoffe machen den zweiten Aufwuchs also etwas herber im Geschmack. Deshalb schmeckt der neu ausgetriebene Löwenzahn auf einer gemähten Wiese herber als die Frühlingstrieb im März.

**Blüten:** Sie sind immer milder als die anderen Pflanzenteile. Am besten schmecken sie, wenn sie *gerade aufgeblüht* sind. Manche Blüten wie jene der Nachtkerze werden nur wenige Stunden alt und beginnen schnell, schlaff zu werden und zu verwelken. Interessant ist, den Blüh-Rhythmus verschiedener Pflanzen zu beobachten. Sie werden feststellen, dass manche nur vormittags blühen, andere hingegen erst in den Abendstunden und manche sogar über mehrere Tage hinweg. So sind zum Beispiel die süßlich schmeckenden Blüten der Königskerze in den frühen Morgenstunden noch prall und knackig, während sie nachmittags schon unansehnlich schlaff geworden sind.

**Wurzeln:** Sie sind *im Herbst* am gehaltvollsten. Bei zweijährigen Pflanzen gilt zu beachten, dass die Wurzel im 2. Jahr verholzt und ungenießbar wird. Zweijährige wie die Klette oder die Nachtkerze bilden im 1. Lebensjahr eine bodennahe Rosette und erst im 2. Jahr treibt der Blütenstängel aus. Diese Pflanzen müssen Sie im Herbst *des ersten Jahres* ernten. Sie können Sie auch im zeitigen Frühjahr des 2. Jahres graben, allerdings be-



Samen wie Haselnüsse immer erst ernten, wenn sie voll ausgereift sind.



*Manche Früchte wie die Beeren der Schlehe brauchen Frost, um einen guten Geschmack zu entwickeln.*

vor der Austrieb beginnt. Dies gilt auch für die Wilde Möhre, den Wiesen-Bocksbart und den Pastinak.

**Samen:** Ernten Sie sie im *ausgereiften Zustand* im Sommer oder Herbst. Die Fruchtwand von Schoten und Kapseln wie beim Klatschmohn sollte trocken sein. Falls das noch nicht der Fall ist, können sie künstlich *nachtrocknen* (siehe Seite 27). Das Nachtrocknen ist auch deshalb nötig, weil viele Samen etwas vor der endgültigen Reife geerntet werden. Denn sobald sie reif sind, samen sie leicht aus und fallen dann beim Erntevorgang auf die Erde. Das betrifft Doldenblütler wie Wiesen-Kümmel oder Kreuzblütler wie Acker-Senf und Knoblauchsrauke.

**Wildfrüchte:** Sie sind oftmals erst dann genießbar, wenn sie *voll ausgereift* sind. Solange Hagebutten nicht knallrot und fast schon überreif sind, entwickeln sie kaum Aromen. Manche spät reifenden Früchte wie die Schlehen benötigen sogar *Frost*, um schmackhaft

zu sein. Dem können Sie nachhelfen, indem Sie die Früchte einen Tag in die *Gefriertruhe* legen und erst danach verarbeiten.

**Stark bitter schmeckende Pflanzen:** Falls Ihnen der Geschmack zu unangenehm ist, lässt er sich mildern, indem sie das Pflanzengut in *lauwarmem Wasser einweichen* und waschen. Bitterkeit, Schärfe und »Wildheit« können Sie bei Bedarf auch durch die *Zugabe von Sahne, Sauerrahm oder Crème fraîche* wunderbar mildern. Ein bewährter Tipp ist, die herben und bitteren Wildkräuter *durch mild schmeckende auszugleichen*. Eine abmildernde Wirkung haben Brennnessel, Giersch, Gänseblümchen, Franzosenkraut, Vogelmiere, Wiesen-Bocksbart und Weißer Gänsefuß.

**Pflanzen mit rauer Behaarung:** Kandidaten wie Beinwell oder Wiesen-Bärenklau werden gaumenfreundlicher durch kurzes *Blanchieren*. Sie können alternativ auch einmal ausprobieren, raues Material *mit einem Nudelholz abzuwellen*.



Salat aus Blättern und Blüten: Vitaminbombe und Augenschmaus in einem

## Die Grundrezepte kennen: gesunde Vielfalt genießen

Bei den Pflanzenporträts ab Seite 34 finden Sie immer einen passenden Rezeptvorschlag. Die meisten Wildkräuter und -beeren eignen sich natürlich für eine Vielzahl von Verarbeitungen. Seien Sie kreativ. Als Basis dafür können Ihnen die folgenden Grundrezepte dienen. Kochbücher mit ausführlichen Rezepten zum Thema Wildkräuter finden Sie auf der Seite 266.

### Wilde Salate zaubern – Naturkraft und echter Geschmack pur

Eine große Fülle an Wildpflanzen eignet sich ausgezeichnet für Salat. Gerade milde und neutrale Arten können Sie in großen Mengen verwenden. Dazu zählen Blätter von Gänseblümchen, Gänsedistel, Giersch, Lab-

kraut, Löwenzahn, Spitz-Wegerich. Scharf schmeckende oder sehr würzige Pflanzen schneiden Sie klein und fügen sie als Gewürz bei: Probieren Sie es mit Acker-Senf, Bärlauch, Bärwurz, Beifuß, Dost, Knoblauchsrauke, Quendel, Sauerklee, Schafgarbe oder Schaumkraut.

Wenn Sie sich noch an den wilden Geschmack gewöhnen müssen, können Sie als Basis Kopf- oder Eissalat verwenden und diesen mit den Wildpflanzen mischen. Auch gewürfelte Äpfel oder Birnen können Sie beifügen – das macht die Mischung milder. Gleiches gilt für die Salatsoße, die – mit Sahne oder Crème fraîche verfeinert – herbe Kräuter neutralisiert. Der Salatsoße können Sie durch die Zugabe von etwas Apfel-, Mango- oder Multisaft eine milde Note begeben. Auch Mandelmus ist eine ideale Ergänzung, die eine bittere Note ausgleicht.