

Essbare Wildpflanzen  
**einfach bestimmen**

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

# **Inhalt**

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

# Übersicht der Blätter



Gänsblümchen, 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



Weißer 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  
Flügelknöterich, 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

# Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

Die grundlegenden Voraussetzungen beim Sammeln von Wildpflanzen sind das sichere Bestimmen der Pflanzen und der Respekt vor der Natur. Es bedarf etwas Zeit und Erfahrung, um geeignete und ergiebige Sammelorte zu finden.

Die wichtigsten Regeln:

- Nur so viel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann oder voraussichtlich als Vorrat benötigt.
- **Nie geschützte Pflanzen sammeln.** Regional können unterschiedliche Pflanzen geschützt oder gefährdet sein. Informieren Sie sich bei den örtlichen Naturschutzbehörden.
- **Nie ganze Bestände abernten.** Bei vereinzelt auftretenden Pflanzen dürfen nur wenige Teile geerntet werden. **Besonders beim Ausgraben von Wurzeln ist größte Achtsamkeit geboten. Am Fundort müssen immer noch genügend Pflanzen stehen bleiben, um ihren Fortbestand zu sichern.** Es soll nur jener Pflanzenteil gepflückt werden, der zur Verarbeitung notwendig ist.
- **Es ist verboten, in Naturschutzgebieten zu sammeln.**

Empfohlene Utensilien zum Sammeln der Pflanzen:

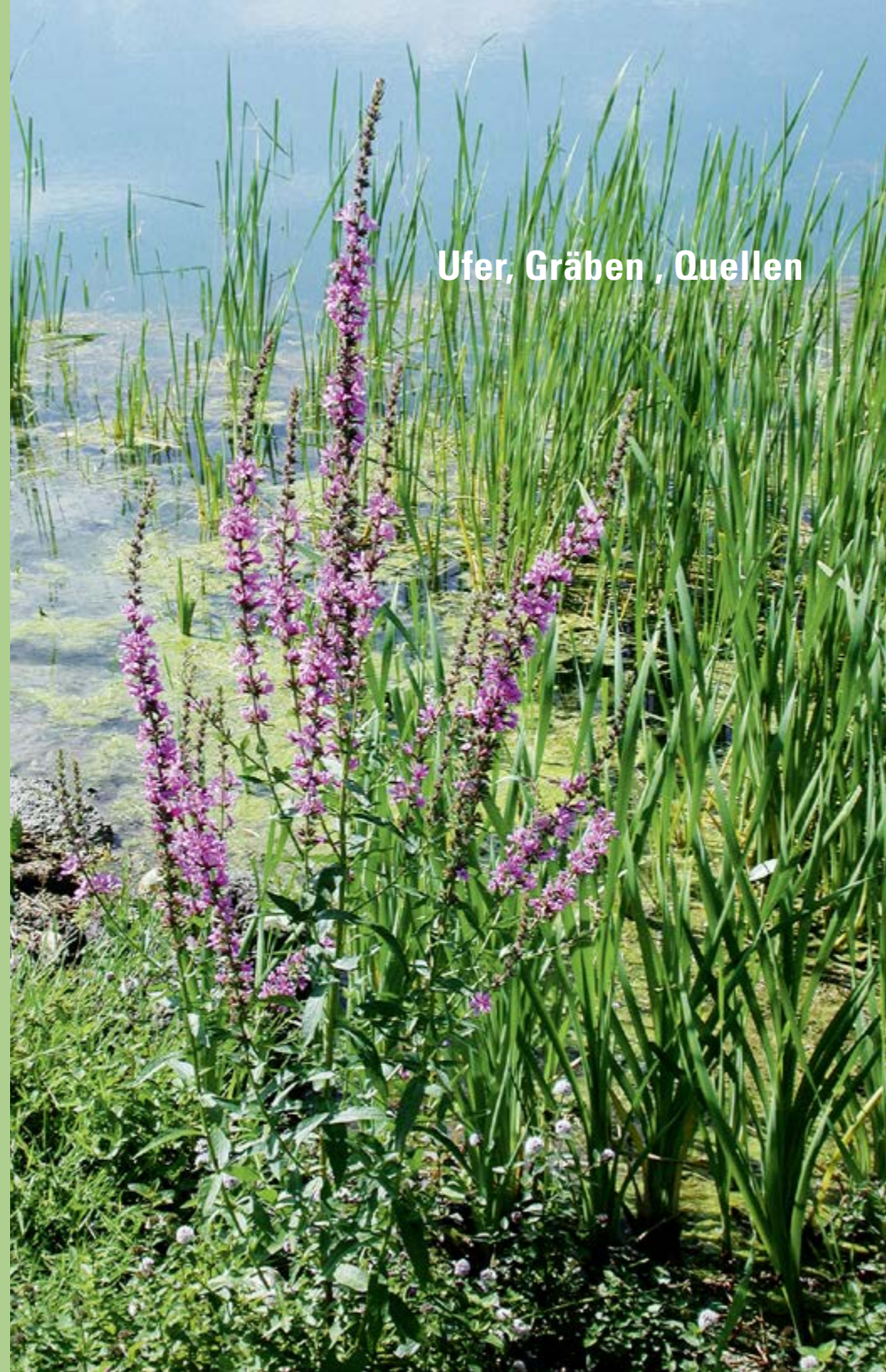
- Schere, Messer und Spatel zum Ernten
- Eventuell eine Lupe, um Bestimmungsdetails besser erkennen zu können
- Körbe und Papiertüten zum Transportieren der Pflanzen. (Ein stabiler Korb schützt die Pflanzen beim Transport vor Quetschungen; Papiertüten schützen sie vor Austrocknung. Lässt man die Pflanzen offen liegen, verlieren sie schnell wertvolle Inhaltsstoffe. Plastiktüten eignen sich bei Regenwetter; ansonsten schwitzen die Pflanzen darin und beginnen, sich zu zersetzen.)
- Handschuhe für stachelige oder die Haut reizende Pflanzen

## Die beliebtesten essbaren Wildpflanzen nach ihren Lebensräumen





**Ufer, Gräben , Quellen**





# 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

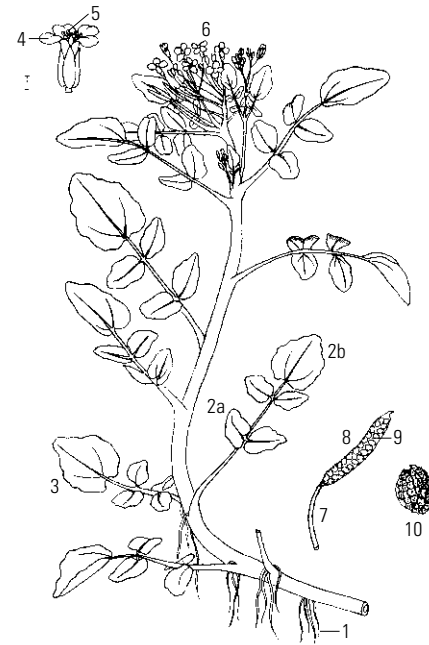
**Brunnenkressesauce:** Fein gehackte Brunnenkresstriebe mit saurer Sahne, etwas Essig, Knoblauch, Salz, Zitronensaft und ein wenig Ahornsirup verrühren. Passt gut geschmolzen auf heiße Nudeln, kalt zu Salaten oder als Dip zu Rohkostgemüse.



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 Teilblattpaaren (a) und einem größeren Endabschnitt (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 doldenartig gedrängt.
- 7 Der Fruchts蒂 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 Teilblattpaaren und einem Endabschnitt. Der Blattrand ist gekerbt.



Die Triebe treiben aus einem dicken Wurzelgeflecht 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 Gewässeruferrn stehen, wobei die Gewöhnliche Brunnenkresse deutlich sauberes, langsam fließendes Wasser braucht. Das Bittere Schaumkraut ist nicht so anspruchsvoll in Bezug auf die Wasserqualität.



# Japanischer Flügelknöterich

*Der milde Wildnisrhabarber*

mehrfährig | 3 m | Juli bis Sept. | weiß bis hellgrün

*Fallopia japonica*

**Standort:** Der Japanische Flügelknöterich wächst an nährstoffreichen Standorten, er findet sich an Fluss- und Bachufern, an Waldwegen sowie an Bahndämmen und auf Schuttplätzen.

## Verwendung in der Küche

 **März–April**  
Triebe

Von März bis April können die jungen Triebe des Japanischen Flügelknöterichs als aromatisches, schmelzend weiches Stängelm Gemüse in der Pfanne zubereitet oder als Grundlage für Saucen genutzt werden. Man kann die Triebe aber auch, ähnlich wie Rhabarber, für Kuchen und Torten, Kompott, Konfitüren und andere Süßspeisen verwenden. Im Frühjahr kann man die Triebe zudecken, damit sie weiß und zart bleiben. Diese weißen Triebe lassen sich zu salzig eingelegten Antipasti, zu würzigen Chutneys und vielem mehr verarbeiten.

 **August–September**  
Wurzeln

Die weichen Wurzelabschnitte können geschält als Kochgemüse zubereitet werden.

**Geschmack:** Der Grundgeschmack der Pflanze ist säuerlich und süß, rhabarberähnlich, aber milder.

**Hinweise:** Später im Jahr wird die Pflanze sehr holzig.

Generell nicht auf kontaminierten Standorten (z.B. Deponiegelände) sammeln, da die Pflanze Schwermetalle aus dem Boden einlagern kann.

## Rezeptidee

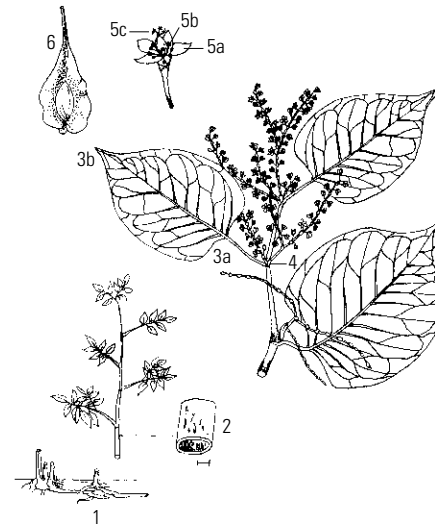
**Knöterich-Konfitüre:** Etwa 20 cm hohe, junge, säuerliche Triebe ernten und in Stücke schneiden. Mit etwas Wasser und Zucker langsam weich kochen. Nach Belieben mit Vanille und Zitrone abschmecken. Die Pflanzenteile mit einem Schaumlöffel herausnehmen und den Saft noch weiter einkochen und eindicken lassen. Falls gewünscht, etwas Gelierzucker hinzufügen. Die weich gekochten Pflanzenteile heiß in keimfrei ausgespülte Gläser geben und bis zum Rand mit dem kochend heißen Saft auffüllen, anschließend die Gläser gut verschließen.



Die Blätter sind am Grund gestutzt, oben zugespitzt und bis 13 cm lang.



Die Blüte ist weiß und besteht aus 5 Hüllblättern, 8 Staubblättern und 3 Griffelästen.



- 1 Die Pflanze bildet starke Wurzeläusläufer und treibt mehrere kräftige, sich oben verzweigende Stängel.
- 2 Die Stängel haben einen Durchmesser von bis zu 2,5 cm.
- 3 Die Blätter sind breit eiförmig, am Grund abgerundet oder gestutzt (a), oben zugespitzt (b) und bis 13 cm lang.
- 4 Die Blütenstände entspringen den Blattachseln.
- 5 Die Blüte ist weiß bis hellgrün und besteht aus 5 Hüllblättern (a), 8 Staubblättern (b) und 3 Griffelästen (c).
- 6 Bei der Frucht handelt es sich um eine dreikantige, geflügelte Nuss.



Die jungen Triebe sind weich und saftig.



Die Pflanze breitet sich flächig aus. Die Stängel verzweigen sich im oberen Bereich der Pflanze.



Im Durchmesser werden die Stängel bis zu 2,5 cm breit.



Die Frucht ist dreikantig geflügelt.



Der Stängel ist rot gefleckt.



# Drüsiges Springkraut

*Eine Nascherei springt in die Tasche*

einjährig | bis 2,5 m | Juli bis Oktober | purpurrot

*Impatiens glandulifera*

**Standort:** Das Drüsiges Springkraut wächst in großen Herden in Überschwemmungsbereichen, Auenwäldern sowie an Ufern und Waldwegen.

## Verwendung in der Küche



### März–Juli

*Blätter, Triebe und Keimlinge*

Von April bis Juli lassen sich die jungen Blätter und weichen Triebspitzen als Gemüse kochen. Jedoch bleibt das Gemüse, selbst wenn man das Kochwasser häufiger wechselt, wenig schmackhaft und rau im Nachgeschmack. Viel besser sind die Keimlinge. Diese findet man im März. Sie schmecken gut und können auch roh zum Beispiel in Salaten gegessen werden.



### Juli–Oktober

*Blüten*

Von Juli bis Oktober zeigt die Pflanze ihre aufwendig gestalteten Blüten. Sie sind mild süßlich im Geschmack und lassen sich in kleinen Mengen, nach Belieben in feine Streifen geschnitten, als essbare Dekoration einsetzen.



### September–Oktober

*Samen*

Von September bis Oktober kann man die kleinen runden Samen des Springkrautes genießen, die ein überraschend gutes Nussaroma haben. Sowohl die jüngeren, noch weißen Samen als auch die ausgereiften schwarzen können roh genossen werden. Oder man verwendet sie als Nussbasis für Würzpasten, verarbeitet sie in Aufläufen, als Bratlinge oder Gebäck oder presst sie zu Speiseöl.

**Geschmack:** Die Samen und Keimlinge schmecken sehr gut nussig. Die Blüten sind mild mit zartem Blütenaroma. Das Kraut schmeckt weniger attraktiv, etwas kratzig.

**Hinweise:** Die Blätter und Triebe nicht roh konsumieren! Denn dann wirken sie stark abführend und harntreibend. Andere mitteleuropäische Springkrautarten (*Impatiens noli-tangere*, *Impatiens parviflora*) sind in gleicher Weise verwendbar.

## Rezeptidee

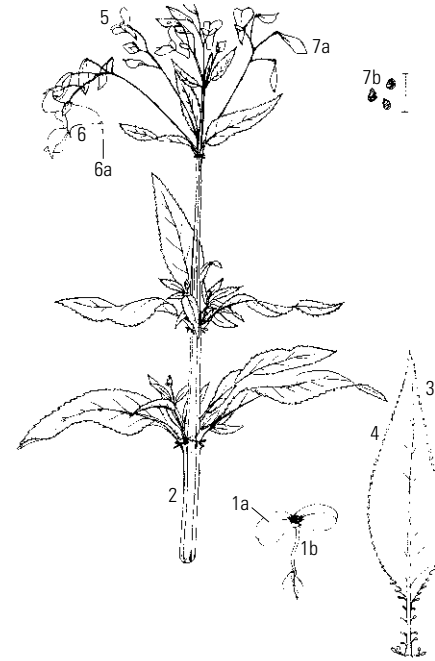
**Süße Springkrautsamen:** Die Samen von grünen Kapselresten befreien. Mit Honig oder etwas Zucker in einer Pfanne erhitzen und unter ständigem Rühren karamellisieren. Abkühlen lassen. Die süßen Samen passen gut zu Naturjoghurt oder Vanilleeis.



Die Blüte wird bis 4 cm lang und weist einen abwärts gekrümmten Sporn auf.



Der Stängel ist oben verzweigt, geriffelt mit dunkelroten Drüsen und häufig rötlich überlaufen.



- 1 Im Frühjahr erscheinen zahlreiche zwei-blättrige Keimlinge. Die Keimblätter sind in der Mitte gefurcht (a). Die Keimlingsstängel sind meist rötlich gefärbt (b).
- 2 Oben ist der Stängel verzweigt, geriffelt und oft rötlich überlaufen.
- 3 Die Blätter haben eine längliche Form, sie erreichen eine Länge von bis zu 25 cm.
- 4 Der Blattrand ist scharf gezähnt.
- 5 5 bis 20 rötlich bis weiß gefärbte Blüten bilden den Blütenstand.
- 6 Die Blüte erreicht eine Länge von 4 cm, sie hat einen abwärts gekrümmten Sporn (a).
- 7 Die Samenkapsel (a) springt im Reifezustand bei Berührung auf und schleudert mehrere dunkle, rundliche Samen (b) weit von sich weg.



Im Frühjahr erscheinen zwei-blättrige Keimlinge, sie sind am Stängel meist rötlich gefärbt.



Die Blätter sind länglich geformt und werden bis zu 25 cm lang.



Die Samenkapsel springt im Reifezustand bei Berührung auf.



Die Keimblätter sind in der Mitte gefurcht.



Die Samenkapsel schleudert mehrere dunkle, rundliche Samen weit von sich.