OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIXX

Hartmut Engel & Iris Kürschner

Essbare Wildpflanzen

Wilde Rose, Hagebutte

Gänseblümchen

Band 5

OutdoorHandbuch

Hartmut Engel und
Iris Kürschner

Essbare Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.
Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.
Die Autoren und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 91 farbigen Abbildungen und 77 farbigen Illustrationen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C009051

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10951-2106-1012

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 5

ISBN 978-3-86686-393-4 9., überarbeitete Auflage 2021

© Basiswissen für draussen, Der Weg ist das Ziel und FernwehSchmöker sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text: Hartmut Engel
Fotos: Iris Kürschner, Hartmut Engel, Manuela Dastig u. a.
Illustrationen: Iris Kürschner
Lektorat: Marie-Luise Großelohmann und Amrei Risse
Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert
und redaktionell erstellt vom:

Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6,
59514 Welver, ☏ 023 84/96 39 12,
info@conrad-stein-verlag.de,
www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag

Inhalt

Über die Autoren 9

Vorwort 10

Einleitung 12

Beschreibung der Arten 17

Großer Ampfer *Rumex acetosa* 18
Bachbunge *Veronica beccabunga* 19
Baldrian *Valeriana officinalis* 21
Bärlauch *Allium ursinum* 23
Beifuß *Artemisia vulgaris* 26
Beinwell *Symphytum officinale* 27
Hängebirke *Betula pendula* 29
Blaubeere *Vaccinium myrtillus* 31
Große Brennnessel *Urtica dioica* 33
Brombeere *Rubus fruticosus* 35
Brunnenkresse *Nasturtium officinale* 37
Rotbuche *Fagus sylvatica* 38
Dost *Origanum vulgare* 40
Eberesche *Sorbus aucuparia* 42
Echter Eibisch *Althaea officinalis* 44
Stiel-Eiche *Quercus robur* 45
Erdbeere *Fragaria vesca* 47
Gemeine Esche *Fraxinus excelsior* 48
Feigenkaktus *Opuntia ficus-indica* 50
Feldsalat *Valerianella locusta* 52
Rotfichte *Picea abies* 53
Gänse-Fingerkraut *Potentilla anderina* 55
Gänseblümchen *Bellis perennis* 56
Giersch *Aegopodium podagraria* 58
Gundermann *Glechoma hederacea* 59

Guter Heinrich *Chenopodium bonus-henricus* 61
Gelber Hartriegel *Cornus mas* 62
Haselnuss *Corylus avellana* 64
Himbeere *Rubus idaeus* 66
Echtes Hirtentäschel *Capsella bursa-pastoris* 68
Schwarzer Holunder *Sambucus nigra* 69
Hopfen *Humulus lupulus* 71
Huflattich *Tussilago farfara* 73
Schwarze Johannisbeere *Ribes nigrum* 74
Echte Kamille *Matricaria chamomilla* 76
Edelkastanie *Castanea sativa* 77
Wiesen-Kerbel *Anthriscus silvestris* 80
Rot-Klee *Trifolium pratense* 82
Große Klette *Arctium lappa* 84
Knoblauchrauke *Alliaria officinalis* 86
Wiesen-Knöterich *Polygonium bistorta* 87
Feld-Kresse *Lepidium campestre* 89
Wiesen-Kümmel *Carum carvi* 90
Sommer-Linde *Tilia platyphyllos* 92
Löffelkraut *Cochlearia officinalis* 93
Löwenzahn *Taraxacum officinale* 94
Wilde Malve *Malva silvestris* 96
Zitronen-Melisse *Melissa officinalis* 98
Wilde Möhre *Daucus carota* 99
Moosbeere *Vaccinium oxycoccus* 101
Gemeine Nachtkerze *Oenothera biennis* 102
Gemeine Ochsenzunge *Anchusa officinalis* 104
Pastinak *Pastinaca sativa* 105
Pfefferminze *Mentha piperita* 107
Preiselbeere *Vaccinium vitis-idaea* 108
Queller *Salicornia europaea* 110
Breitblättriger Rohrkolben *Typha latifolia* 112

Wilde Rose *Rosa canina* 113
Wilde Rübe *Beta vulgaris* 115
Sanddorn *Hippophae rhamnoides* 117
Sauerklee *Oxalis acetosella* 118
Gemeine Schafgarbe *Achillea millefolium* 120
Scharbockskraut *Ranunculus ficaria* 121
Wiesen Schaumkraut *Cardamine pratensis* 123
Schilf *Phragmites communis* 124
Schlehe *Prunus spinosa* 126
Stachelbeere *Ribes uva-crispa* 128
Süßdolde *Myrrhis odorata* 129
Weiße Taubnessel *Lamium album* 131
Echter Thymian *Thymus vulgaris* 132
Vogel-Sternmiere *Stellaria media* 134
Waldmeister *Galium odoratum* 136
Walnuss *Juglans regia* 137
Großer Wegerich *Plantago major* 140
Echte Wegwarte *Cichorium intybus* 142
Wald-Weidenröschen
Epilobium (=Chamaenerion) angustifolium 143
Zweigriffliger Weißdorn *Crataegus laevigata* 145

Glossar & Literatur 150

Index 157

Einleitung

Wilder Schnittlauch

In diesem Buch werden 77 wildwachsende, essbare Pflanzen in Wort und Bild dargestellt. Dies ist nur eine kleine Auswahl aus der Fülle der essbaren Wildpflanzen. Bei der Auswahl wurden vor allem Pflanzen berücksichtigt, die weit verbreitet, möglichst nicht gefährdet, leicht zu identifizieren und ohne großen Aufwand zuzubereiten sind.

Wer in diesem Buch Pilze erwartet, wird vergeblich nach ihnen suchen. Einerseits erfordert das sichere Erkennen von Pilzen und damit die Abgrenzung zu giftigen Arten einige Grundkenntnisse, andererseits würde ihre Aufnahme den begrenzten Rahmen dieses Buches sprengen.

Mit dem Begriff „essbare Wildpflanzen“ ist in der Regel gemeint, dass nur bestimmte Teile der jeweiligen Pflanze genießbar sind. Keiner wird z.B. bei der als essbare Wildpflanze eingestuften Birke auf die Idee kommen, den Stamm anzuknabbern. Aufgrund der jungen, schmackhaften Blätter gilt die Birke aber dennoch als essbare Wildpflanze.

Über die im Buch aufgeführten Rezeptvorschläge und Zubereitungsmöglichkeiten hinaus gibt es für die meisten Pflanzen eine Fülle von weiteren Möglichkeiten, ein schmackhaftes und nahrhaftes Gericht herzustellen, die wegen des begrenzten Platzes nicht alle erwähnt werden konnten. So ließ sich z.B. allein mit den vielen verschiedenen Blaubeerrezepten ein ganzes Buch füllen. Dem Leser sind also alle Möglichkeiten geboten, etwas Neues auszuprobieren und seiner Kreativität freien Lauf zu lassen.

Die Auflistung der Pflanzen erfolgt in alphabetischer Reihenfolge. Der Einfachheit halber wurden die Pflanzen dabei nach ihrem Stammwort sortiert. So erscheint z.B. die Wilde Erdbeere unter Erdbeere, Hängebirke unter Birke.

Die Zeichnungen geben charakteristische Merkmale der Pflanzen wieder, um sie leichter ansprechen zu können. Aber auch zusammen mit der Textbeschreibung kann und soll dieser Band ein

Bestimmungsbuch nicht ersetzen. Zur eindeutigen Identifizierung unbekannter Pflanzen benötigen Sie einschlägige Bestimmungsbücher (☞ Literaturliste).

Beim Vergleich der im Text beschriebenen Merkmale der Pflanzen mit denen, wie Sie sie in der Natur vorfinden, sollten Sie immer bedenken, dass die Pflanzen in allen ihren charakteristischen Merkmalen in weiten Grenzen variieren können. Im Text werden daher immer die charakteristischen Merkmale beschrieben.

Wenn im Text davon die Rede ist, dass eine Pflanze z.B. auf Wiesen vorkommt, kann es durchaus sein, dass Sie auch einzelne Exemplare im Wald finden können. Diese Variationsbreite gilt nicht nur für den Standort der Pflanzen, sondern in der Regel für die meisten Merkmale.

Obwohl die Auswahl der Pflanzen u.a. nach dem Gesichtspunkt erfolgte, möglichst weit verbreitete und häufige Arten zu nehmen, die in der freien Natur nicht gefährdet sind, können einige jedoch in bestimmten Ländern oder regional begrenzt gefährdet und/oder geschützt sein. Diese regionalen Unterschiede können in diesem Buch aus Platzgründen nicht berücksichtigt werden. Einen Hinweis gibt aber die Rubrik „Gefährdung“, in der die Gefährdungsgrade einzelner Pflanzen für Deutschland erwähnt werden.

Ein Nichterscheinen einer Pflanze in dieser Rubrik heißt aber nicht, dass sie überall gesammelt werden darf. Erkundigen Sie sich nach den jeweiligen lokalen oder landesweiten Verordnungen oder Gesetzen.

Da es sich bei vielen in diesem Buch behandelten Pflanzen auch um anerkannte Heilpflanzen handelt, wurden bei einigen Arten auch ihre Anwendungsmöglichkeiten beschrieben. Das heißt aber nicht, dass Sie sich von nun an selbst therapieren sollten. Wenn Sie krank sind, fragen Sie immer zuerst Ihren Arzt oder Apotheker. Vielleicht rät er Ihnen ja auch zu einem Mittel aus der Natur.

Auch für diese Rubrik gilt, dass Sie nicht davon ausgehen können, dass Pflanzen ohne einen Eintrag keine Heilpflanzen wären.

Beschreibung der Arten

Bärlauch

Großer Ampfer *Rumex acetosa*

Synonyme: Sauer-Ampfer, Säuerling

Vorkommen: Der Große Ampfer wächst auf Wiesen und Weiden, an Wegrändern und Ufern auf meist nährstoffreichen, lehmigen Böden. Er ist in Europa, Asien und Nordamerika weit verbreitet und kommt sogar auf Grönland vor.

Beschreibung: Die Pflanze wird 30 bis 100 cm hoch. Die derben Blätter sind lanzettlich bis pfeilförmig. Die in Rispen wachsenden Blüten sind grün, manchmal etwas rötlich.

Zubereitung: Der angenehm säuerlich schmeckende Sauer-Ampfer kann roh in Wildpflanzensalaten gegessen werden oder gekocht in Suppen. Mit anderen Wildpflanzen zusammen ergibt er ein gutes Gemüse. Nutzen sollten Sie nur die jungen, noch zarten Blätter.

Ähnliche Arten: Der Kleine Ampfer (*R. acetosella*), der nur 30 cm hoch wird, enthält die gleichen Inhaltsstoffe wie sein großer Bruder. Allerdings schmecken seine Blätter leicht bitter. Daneben gibt

es noch etwa 200 weitere Ampferarten, von denen einige genießbar sind, wie z.B. der Schild-Ampfer (*R. scutatus*), der früher sogar angebaut wurde und als „Französischer Spinat“ zubereitet wurde.

Vorsicht: Wegen des sehr hohen Oxalsäure-Gehaltes, die dem Körper große Mengen Calcium durch Salzbildung entzieht, sollte man Sauer-Ampfer nur in kleinen Portionen essen. Besondere Vorsicht ist bei Kindern geboten. Ganz auf den Genuss verzichten sollte man bei Gicht, Rheuma sowie allen Steinleiden.

Bachbunge *Veronica beccabunga*

Synonyme: Bach-Ehrenpreis, Bach-Männertreu

Vorkommen: Die Bachbunge ist in Europa, Asien, Nordafrika und Nordamerika verbreitet und stellenweise sehr häufig. Sie kommt an Ufern von Bächen, Flüssen und Gräben vor, an Quellen und in Röhrichten. Sie liebt schlammige, nährstoffreiche Böden.

Beschreibung: Bachbungen sind ausdauernde Pflanzen, die bis zu 50 cm hoch werden können. Der Stängel ist kreisrund und fleischig. Im kriechenden Teil wachsen an den Knoten Wurzeln. Die mehr oder weniger eiförmigen Blätter sind an den Rändern gesägt. Sie sind kurz gestielt, kahl und relativ fleischig. Die blauen, von Mai bis August erscheinenden, in Trauben angeordneten Blüten wachsen an langen Stielen aus den Achseln der oberen Triebblätter.

Zubereitung: Verwendet werden können das ganze Jahr über die Blätter und die Triebspitzen, die einen würzig scharfen Geschmack haben. Aus ihnen lässt sich mit etwas Oliven- oder Walnussöl, Essig oder Zitrone, Zwiebel, Salz und Pfeffer ein wohlschmeckender Salat zubereiten. Die klein gehackten Blätter lassen sich unter Quark oder Frischkäse mischen und verleihen diesen einen würzigen Geschmack. Lecker schmeckt auch ein Butterbrot mit gehackten Bachbungenblättern.

Glossar
Literatur

Glossar

Ähre Blütenstand, bei dem die einzelnen Blüten ungestielt in den Achseln der Tragblätter sitzen, wie z.B. beim Wegerich

Dolde Blütenstand, bei dem die gestielten Einzelblüten an einem Punkt aus den in einer Rosette angeordneten Tragblättern wachsen, wie z. B. bei den Doldenblütlern

Doldenrispe eine spezielle Rispe, bei der die Blüten der einzelnen Rispenäste wie bei einer Dolde in einer Ebene angeordnet sind, z.B. beim Baldrian

Doldentraube eine Traube, bei der die Einzelblüten unterschiedlich lange Stiele haben; die Einzelblüten stehen in einer Ebene.

eingeschlechtig Blüte, die entweder nur Frucht- oder nur Staubblatt enthält

einhäusig eingeschlechtige Blüten, die auf einem Individuum wachsen

einjährig Pflanzen, die nur eine Vegetationsperiode überdauern

Epiphyt Pflanze, die nicht im Boden wurzelt, sondern andere Pflanzen besiedelt, ohne diesen Nahrung zu entziehen

eutroph übermäßig mit Nährstoffen versorgt

Fruchtblatt Teil der Blüte, aus dem sich nach der Befruchtung durch den Pollen die Frucht entwickelt

gefiedert Blätter, die aus mehreren Einzelblättchen oder Fiedern zusammengesetzt sind. Von unpaarig gefiedert spricht man, wenn am Ende des Blattstieles ein einzelnes Blatt steht, wie z.B. bei der Esche, von paarig gefiedert, wenn dieses fehlt.

gegenständig Blattstellung, bei der sich an jedem Knoten 2 Blätter gegenüber stehen und die nächsten Blätter im rechten Winkel dazu versetzt sind, wie z.B. bei der Pfefferminze)

Halophyten Salzpflanzen, können einen hohen Salzgehalt ertragen

Kelch Teil der Blütenhülle, der aus den meist mehr oder weniger verwachsenen, grünen Kelchblättern gebildet wird, sitzt unterhalb der Krone

Kolben Eine Ähre, bei der die Blütenachse kolbig verdickt ist, wie z.B. beim Rohrkolben

Korbblüte Blütenstand, bei dem sich die Blütenachse statt in die Länge in die Breite entwickelt hat, wie z.B. beim Löwenzahn

gewölbte und flache Korbblüte

Kronblätter die eigentlichen, meist farbigen „Blütenblätter“ der Blüte

Krone Aus den Kronblättern gebildeter Teil der Blüte

Quirl Blütenstand, bei dem mehrere Dolden übereinander angeordnet sind

Rhizom unter der Erde wachsende Sprosse von Kräutern und Stauden, aus denen Wurzeln wachsen

Rispe eine Traube, bei der die einzelnen „Blütenstiele“ nochmals, z.T. mehrfach verzweigt sind, z.B. Beifuß

Staubblatt Teil der Blüte, die den Pollen enthält

Index

B

Bach-Ehrenpreis 19
Bach-Männertreu 19
Bachbunge 19
Bachkresse 37
Baldrian 21
Bärlauch 23
Bärlauchsuppe 25
Beifuß 26
Beinwell 27
Beinwurz 27
Besenkraut 26
Bickbeere 31
Bienenkraut 132
Bienensaug 131
Blaubeere 31
Blutkraut 68
Breitblättriger Rohrkolben 112
Breitwegerich 140
Brennnesselnocken 35
Brombeere 35
Brunnenkresse 37
Bündner Nusstorte 139
Butterblume 94

C/D

Chümmi 90
Dorf-Gänsefuß 61
Dost 40
Dürlitze 62
Drosselbeere 42

E

Eberesche 42
Echte Esche 48
Echte Kamille 76
Echte Wegwarte 142
Echter Eibisch 44
Echter Kümmel 90
Echter Thymian 132
Echtes Hirtentäschel 68
Edelkastanie 77
Erdbeere 47
Eselsfuß 73
Eselskraut 33
Esskastanie 77

F

Feigenkaktus 50
Feigwurz 121
Feld-Kresse 89
Feldsalat 52
Feuerkraut 143
Flieder 69
Fohlenfuß 73
Futter-Klee 82

G

Gänse-Fingerkraut 55
Gänseblümchen 56
Gartenthymian 132
Geißfuß 58
Gelber Hartriegel 62
Gemeine Esche 48
Gemeine Nachtkerze 102
Gemeine Ochsenzunge 104
Gemeine Schafgarbe 120
Giersch 58
Glasschmelze 110
Glücksbeere 31

Große Brennnessel 33
Große Klette 84
Großer Ampfer 18
Großer Wegerich 140
Gundelrebe 59
Gundermann 59
Guter Heinrich 61

H

Hagebutte 113
Hain-Sauerklee 118
Hängebirke 29
Hasel 64
Haselnuss 64
Heckenrose 113
Heidelbeere 31
Heilwurz 44
Herlitze 62
Hexenzwiebel 23
Himbeere 66
Holler 69
Honigblume 27
Hopfen 71
Huflattich 73
Hühnerdarm 134
Hundsrose 113

K

Kämel 90
Karbei 90
Käsepappel 96
Katzenkraut 21
Kimm 90
Knoblauchsrauke 86
Kornelkirsche 62
Kräuterauflauf 148
Kronsbeere 108
Kuhblume 94

L

Lauchhederich 86
Lauchkraut 86
Löffelkraut 93
Löwenzahn 94

M

Maßliebchen 56
Mehlbeere 145
Mohrrübe 99
Moorwurzel 105
Moosbeere 101

O/P

Oregano 40
Pastinak 105
Pfefferminze 107
Podagrakraut 58
Preiselbeere 108
Pusteblume 94

Q/R

Queller 110
Rams 23
Rapünzchen 52
Rapunzel 52
Rosshub 73
Rosspappel 96
Rot-Klee 82
Rotbuche 38
Rotfichte 53

Rottanne 53
Runkelrübe 115

S

Samtpappel 44
Sandbirke 29
Sanddorn 117
Sauer-Ampfer 18
Sauerklee 118
Säuerling 18
Scharbockskraut 121
Scharfnessel 33
Schilf 124
Schlehdorn 126
Schlehe 126
Schmalblättriges Weidenröschen 143
Schwarzdorn 126
Schwarze Johannisbeere 74
Schwarzer Holunder 69
Schwarzwurz 27
Schweizer Marronigugelhopf 79
Seedorn 117
Sommer-Eiche 45
Sommer-Linde 92
Stachelbeere 128
Stechdorn 117
Stiel-Eiche 45
Stranddorn 117
Stumpfgelappter Weißdorn 145
Süßdolde 129

T

Tausendschön 56
Thymel 132

V

Vogel-Sternmiere 134
Vogelbeere 42

W

Wald-Weidenröschen 143
Walderdbeere 47
Waldknoblauch 23
Waldmeister 136
Walnuss 137
Warzenbirke 29
Wassersenf 37
Weißbirke 29
Weiße Taubnessel 131
Wiesen-Schaumkraut 123
Wiesen-Kerbel 80
Wiesen-Klee 82
Wiesen-Knöterich 87
Wiesen-Kümmel 90
Wildbete 115
Wilde Malve 96
Wilde Möhre 99
Wilde Rose 113
Wilde Rübe 115
Wilder Anis 129
Wilder Majoran 40
Wilder Wermut 26

Z

Zichorie 142
Zipperleinskraut 58
Zitronen-Melisse 98
Zitronenkraut 98
Zweigriffliger Weißdorn 145
Zweijährige Nachtkerze 102

Aus dem Inhalt:

- ▷ Beschreibung von 77 heimischen Wildpflanzen mit Synonymen, Lebensräumen, Verwendung, Zubereitung, Wirkung, Verweis auf ähnliche, leicht zu verwechselnde, z. T. giftige Pflanzen
- ▷ Glossar, Literatur
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 160 Seiten
- ▷ 91 farbige Abbildungen
- ▷ 77 farbige Zeichnungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier

gehlebt.at: *„Das Buch sollte im hauseigenen Pflanzen- und Kräuterregal nicht fehlen und ebenso sollte der Ratgeber bei der Naturerkundung dabei sein."*

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10961-2106-1012

9., überarbeitete Auflage 2021
OutdoorHandbuch Band 5
ISBN 978-3-86686-393-4
€ 9,90 [D]

OUTDOOR
CONRAD STEIN VERLAG