

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Hartmut Engel & Iris Kürschner



Essbare Wildpflanzen





Wilde Rose, Hagebutte



Gänseblümchen



Band 5

OutdoorHandbuch

Hartmut Engel und
Iris Kürschner

Essbare Wildpflanzen

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

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

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

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		Echte Kamille	76
Bach-Ehrenpreis	19	Echte Wegwarte	142
Bach-Männertreu	19	Echter Eibisch	44
Bachbunge	19	Echter Kümmel	90
Bachkresse	37	Echter Thymian	132
Baldrian	21	Echtes Hirtentäschel	68
Bärlauch	23	Edelkastanie	77
Bärlauchsuppe	25	Erdbeere	47
Beifuß	26	Eselsfuß	73
Beinwell	27	Eselskraut	33
Beinwurz	27	Esskastanie	77
Besenkraut	26	F	
Bickbeere	31	Feigenkaktus	50
Bienenkraut	132	Feigwurz	121
Bienensaug	131	Feld-Kresse	89
Blaubeere	31	Feldsalat	52
Blutkraut	68	Feuerkraut	143
Breitblättriger Rohrkolben	112	Flieder	69
Breitwegerich	140	Fohlenfuß	73
Brennnesselnocken	35	Futter-Klee	82
Brombeere	35	G	
Brunnenkresse	37	Gänse-Fingerkraut	55
Bündner Nusstorte	139	Gänseblümchen	56
Butterblume	94	Gartenthymian	132
C/D		Geißfuß	58
Chümmi	90	Gelber Hartriegel	62
Dorf-Gänsefuß	61	Gemeine Esche	48
Dost	40	Gemeine Nachtkerze	102
Dürlitze	62	Gemeine Ochsenzunge	104
Drosselbeere	42	Gemeine Schafgarbe	120
E		Giersch	58
Eberesche	42	Glasschmelze	110
Echte Esche	48	Glücksbeere	31

Große Brennnessel	33	Kräuterauflauf	148
Große Klette	84	Kronsbeere	108
Großer Ampfer	18	Kuhblume	94
Großer Wegerich	140		
Gundelrebe	59	L	
Gundermann	59	Lauchhederich	86
Guter Heinrich	61	Lauchkraut	86
		Löffelkraut	93
		Löwenzahn	94
H			
Hagebutte	113		
Hain-Sauerklee	118	M	
Hängebirke	29	Maßliebchen	56
Hasel	64	Mehlbeere	145
Haselnuss	64	Mohrrübe	99
Heckenrose	113	Moorwurz	105
Heidelbeere	31	Moosbeere	101
Heilwurz	44		
Herlitze	62	O/P	
Hexenzwiebel	23	Oregano	40
Himbeere	66	Pastinak	105
Holler	69	Pfefferminze	107
Honigblume	27	Podagrakraut	58
Hopfen	71	Preiselbeere	108
Huflattich	73	Pustebume	94
Hühnerdarm	134		
Hundsrose	113	Q/R	
K		Queller	110
Kämel	90	Rams	23
Karbei	90	Rapünzchen	52
Käsepappel	96	Rapunzel	52
Katzenkraut	21	Rosshub	73
Kimm	90	Rosspappel	96
Knoblauchsrauke	86	Rot-Klee	82
Kornelkirsche	62	Rotbuche	38
		Rotfichte	53

Rottanne	53	V	
Runkelrübe	115	Vogel-Sternmiere	134
		Vogelbeere	42
S		W	
Samtpappel	44	Wald-Weidenröschen	143
Sandbirke	29	Walderdbeere	47
Sanddorn	117	Waldknoblauch	23
Sauer-Ampfer	18	Waldmeister	136
Sauerklee	118	Walnuss	137
Säuerling	18	Warzenbirke	29
Scharbockskraut	121	Wassersenf	37
Scharfnessel	33	Weißbirke	29
Schilf	124	Weißes Taubnessel	131
Schlehndorn	126	Wiesen-Schaumkraut	123
Schlehe	126	Wiesen-Kerbel	80
Schmalblättriges		Wiesen-Klee	82
Weidenröschen	143	Wiesen-Knöterich	87
Schwarzdorn	126	Wiesen-Kümmel	90
Schwarze Johannisbeere	74	Wildbete	115
Schwarzer Holunder	69	Wilde Malve	96
Schwarzwurz	27	Wilde Möhre	99
Schweizer Marronigugelhopf	79	Wilde Rose	113
Seedorn	117	Wilde Rübe	115
Sommer-Eiche	45	Wilder Anis	129
Sommer-Linde	92	Wilder Majoran	40
Stachelbeere	128	Wilder Wermut	26
Stechdorn	117	Z	
Stiel-Eiche	45	Zichorie	142
Stranddorn	117	Zipperleinskraut	58
Stumpfgelappter Weißdorn	145	Zitronen-Melisse	98
Süßdolde	129	Zitronenkraut	98
T		Zweiggriffliger Weißdorn	145
Tausendschön	56	Zweijährige Nachtkerze	102
Thymel	132		