

Steffen Guido Fleischhauer



Kleine Enzyklopädie
**der essbaren
Wildpflanzen**

1000 Pflanzen tabellarisch,
mit 300 Farbfotos

Steffen Guido Fleischhauer



Kleine Enzyklopädie
**der essbaren
Wildpflanzen**

1000 Pflanzen tabellarisch,
mit 300 Farbfotos

A T VERLAG

Steffen Guido Fleischhauer

Kleine Enzyklopädie
**der essbaren
Wildpflanzen**

**1000 Pflanzen tabellarisch,
mit 300 Farbfotos**

AT Verlag

Die Angaben in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch sind sie ohne Gewähr. Autor und Verlag lehnen jede Haftung für allfällige Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist von einer Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen.

2. Auflage, 2011

© 2010

AT Verlag, Aarau und München

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

ISBN(epub) 978-3-03800-646-6

www.at-verlag.ch

eBook-Herstellung und Auslieferung:
Brockhaus Commission, Kornwestheim
www.brocom.de

Inhalt

**Essbare Wildpflanzen - Nahrung und Aromen
aus der Natur**

Die essbaren Wildpflanzen von A bis Z

**Wildpflanzen mit gefährlich giftigen
Bestandteilen**

**Botanische Pflanzennamen, deutsche und
botanische Synonyme mit zugeordneten
Verwendungshinweisen**

Literatur

Internetquellen

Bildnachweis

Essbare Wildpflanzen - Nahrung und Aromen aus der Natur

Seinen Speiseplan mit den Schätzen aus der Natur zu bereichern, ist eine wunderbare Erfahrung und immer ein Erlebnis. Kaum betreten wir eine naturnahe Wiese oder eine Hecke, sind wir schon umgeben von noch ungeahnten Delikatessen. Essbare, wildwachsende Nahrung in jeglicher Form. Und jede zu entdeckende Geschmacksnote ist wertvoll, denn es kommt darauf an, für welches Gericht wir sie einsetzen.

Wie wurde einst die am Baum so derb schmeckende Olive zur Delikatesse? Ganz einfach, es ging und geht ums Ausprobieren und um Kreativität bei der Zubereitung.

Jeder kann, wenn er möchte, den Blick auf die Wildpflanzen so richten, dass er sich nicht nur einfach in der Natur, sondern inmitten von feinen Genüssen bewegt.

Entdecken Sie neue Salate, Gewürze, Kräuter für den Tee oder Beeren für die Quarkspeise, Nüsse für den Brotteig und Wurzeln für einen Röstkaffee.

Die Vielfalt der uns umgebenden Nahrung und die Fülle ihrer Aromen werden in so manchem von uns einen kreativen Koch erwecken.

Wildpflanzen haben die Menschheit bereits über viele Jahrtausende ernährt.

Jeder, der mit Genuss genauer hinsieht, wird hier einen in Vergessenheit geratenen, aber immer noch wertvollen Nahrungsschatz wiederentdecken, wie auch immer mehr Köche, Gärtnereien und Lebensmittelverarbeiter dies tun. Man entdeckt in den Wildpflanzen außergewöhnliche Geschmacksnoten und extrem reichhaltige Vitalstoffträger.

Dieses Buch möchte Ihnen einen schnellen, kompakten Überblick über die wichtigsten noch bekannten Nahrungsverwendungen unserer heimischen Wildpflanzen bieten. Es ist eine tabellarische Zusammenfassung von Hinweisen und Überlieferungen aus verschiedenen Quellen, die im Anhang aufgeführt sind, erweitert mit eigenen Erfahrungen über die Sammelzeiten. Die Bildtexte beschreiben die Wuchsorte der abgebildeten Pflanzen und frühere Verwendungen sowie für mich persönlich erwogene Verarbeitungsempfehlungen. Bitte beachten Sie aber auch Ihre Eigenverantwortung. Nahezu alle Wildpflanzen besitzen arzneilich wirksame Bestandteile. Aktuelle Erfahrungen und Dokumentationen dazu gibt es noch kaum. Ich habe daher bewusst keine exakten Mengenangaben gemacht. Den Einsatz und die Dosierung von Wildpflanzen müssen Sie für sich selbst einschätzen. Generell sollte man mit kleineren Mengen anfangen und eine einseitige Ernährung auch mit einzelnen Wildpflanzen meiden.

Die Aufführung der Pflanzennamen erfolgt gemäß der »Standardliste der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands« von R. Wisskirchen und H. Haeuptler und verzichtet daher auf die Nennung der Namensautoren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an diesem Buch und viele schöne Naturerlebnisse.

Steffen Guido Fleischhauer

Die essbaren Wildpflanzen von A bis Z

Pflanzenname
und -familie
Schutz/Gefährdung

Verwendete Pflanzenteile mit Erntezeit und überlieferter
Verarbeitungsweise

Hinweise zu
kulinarischer Qualität
und überlieferter
Verwendung in der
Küche

**Ackerfrauenmantel,
Gewöhnlicher**
Aphanes arvensis
Rosengewächse (Rosaceae)



April–Juni
fein geschnitten,
frisch oder erhitzt

Milde, leicht behaarte
Pflanze für Gemüse,
Feinschnittkräuter-
mischungen

Ackernüsschen-Arten
Neslia
Kreuzblütlergewächse
(Brassicaceae)



April–Mai
frisch oder erhitzt



September
vermischt oder ver-
mahlen als Senf



Mai–September
knospig und erblüht,
frisch oder erhitzt

Pflanzen mit Raps-
aroma für Salate,
Gemüse

Adlerfarn
Pteridium aquilinum
Tüpfelfarngewächse
(Polypodiaceae)



April–Mai
in kleinen Mengen,
frisch oder erhitzt



September–März
erhitzt

Stärkereiche, z.T. süß-
aromatische Farn-
pflanze; enthält
karzinogene Stoffe,
die derzeit als »evtl.
krebserregend« ein-
gestuft werden

Ahorn-Arten
Acer
Ahorngewächse (Aceraceae)



April
frisch, erhitzt oder
eingesäuert



September
lange ausgekocht und
salzig eingelegt



April
Anschnittsaft frisch,
gegoren oder köchelnd
einreduziert zu Süß-
speisen



Frühjahr
sehr jung, unreif
geerntet, frisch oder
eingelegt



April
getrocknet und
vermahlen als Mehl-
beimischungen



April
frisch

Manche Arten milder
als andere; ergiebige
Pflanzen für Salate,
Gemüse, Eingelegtes,
Eingesäuertes

Siehe Bild Seite 9



Ahorn, Berg- *Acer pseudoplatanus*

Man findet ihn sehr häufig in typischen Hangwäldern und Grünanlagen. Unter dem noch unbelaubten Kronendach treiben im Frühjahr junge bitterwürzige Keimlinge, die getrocknet sehr gut Kräutersalzmischungen verfeinern.

([Siehe Seite 8](#))



Ahorn, Feld- *Acer campestre*

Er wächst gerne in Laubwäldern und Gebüsch. Als geschätzten Vitaminvorrat für den Winter hat man früher ganz junge, noch sehr weiche Blätter seines Frühljahrsaustriebes in Streifen geschnitten und wie Sauerkraut eingesäuert. ([Siehe Seite 8](#))



Ahorn, Spitz- *Acer platanoides*

Er ist ein typischer Laubwald- und Siedlungsbaum. Im April schmecken seine frischen grün-gelben Blütenbüschel besonders gut in Salat mit Joghurt-Dressing. ([Siehe Seite 8](#))



Ampfer, Alpen- *Rumex pseudoalpinus*

Wir finden ihn häufig auf nährstoffreichen Lägerfluren in den Bergen. Er galt mit seinen großen Blättern und dicken weichen Blattstielen als klassisches Spinatgemüse der früheren Almbauern. ([Siehe Seite 11](#), Unverträglichkeit/Giftigkeit beachten)



Ampfer, Sauer- *Rumex acetosa*

Er wächst auf typischen Grünlandwiesen. Seine aromatische Säure in den zarten Blättern wurde schon bei den Römischen Kaisern gerne in Vorspeisensuppen genutzt.
([Siehe Seite 11](#), Unverträglichkeit/Giftigkeit beachten)



Ampfer, Schild- *Rumex scutatus*

Auf Steinschutt und Geröll können wir ihn hin und wieder finden. Seine Blätter eignen sich in kleinen Mengen als feines Sauergewürz für Salatsaucen in Wurzelsalaten. ([Siehe Seite 11](#), Unverträglichkeit/Giftigkeit beachten)



Apfel, Wild- *Malus sylvestris*

Man findet dieses Gehölz hin und wieder an Laubwaldrändern und Gebüsch. Eine feine Beigabe zum Nachmittagskaffee ist Streuselkuchen mit feingehackten, gebackenen Wildapfelstückchen. ([Siehe Seite 11](#), Unverträglichkeit/Giftigkeit beachten)



Arve, Gemeine *Pinus cembra*

Sie wächst einzeln, aber auch in typischen Nadelwäldern des Gebirges. Gerne legte man die reifen Zapfen früher auf den Holzofen. Anschließend klopfte man die Samen heraus und röstete sie als Knabberei. ([Siehe Seite 11](#))

Alant, Echter
Inula helenium
 Korbblütlergewächse
 (Asteraceae)



- April–Juli
mehrfach ausgekocht
- September–März
erhitzt
- Juli–August
frisch ausgezupft

Herb-würzige Pflanze
 als Gemüsebeigabe;
 antibiotische Wirkung
 auf den Darm, Ver-
 wendung nur kleiner
 Mengen

Ampfer-Arten
Rumex
 Knöterichgewächse
 (Polygonaceae)



- März–Mai
frisch oder erhitzt
- September–März
fein geschnitten und
überbrüht oder
vermahlen
- Spätsommer
überbrüht
- Sommer
frisch als Aroma

Saure bis sehr bittere
 Pflanzen für Salate,
 Gemüse, Gewürze,
 Tee, Mehl; oxalsäure-
 haltig, Verwendung
 nur kleiner Mengen

Siehe Bild Seite 9, 10

Apfel-Arten
Malus
 Rosengewächse (Rosaceae)



- April–Mai
als Aroma frisch oder
erhitzt/überbrüht
- April–Mai
farbiger Speisendekor,
frisch oder erhitzt
- September
frisch, erhitzt oder ein-
gelegt

Bekannte süße
 Obstpflanzen
 für Fruchtspeisen,
 Aroma; geringe
 Mengen Blausäure
 in den Kernen

Siehe Bild Seite 10

Arve-Arten
Pinus
 Kieferngewächse (Pinaceae)

- Frühjahr bzw. Sommer
a) junge Triebe erhitzt
oder eingelegt,
b) ältere Nadeln
getrocknet
- März–April
in Streifen geschnitten
und erhitzt als Gemüse
oder getrocknet als
Mehlbeimischungen
- Herbst
frisch oder geröstet
- Frühjahr
männl. Blüten,
a) knospig kandiert,
seltener roh,
b) Pollen zu Mehl-
beimischungen
- März–April
Anschnittsaft frisch oder
köchelnd einreduziert
- Mai–Juni
unreif, noch weich
geerntet und eingelegt
als Aroma

Pflanzen mit Harz-
 aroma für Gewürze,
 Aroma, Spirituosen,
 Süßspeisen, Mehl,
 Gemüse

Siehe Bild Seite 10

Aster-Arten
Aster
 Korbblütlergewächse
 (Asteraceae)



- Frühjahr
fein geschnitten, frisch
oder erhitzt
- Sommer–Herbst
frisch ausgezupft oder
fein geschnitten

Herb-aromatische,
 auffällige Blüten-
 pflanzen für Salate
 und farbige Speisen-
 beigabe

Siehe Bild Seite 13

Augenwurz, Alpen-
Athamanta cretensis
Doldengewächse (Apiaceae)



April–Juni
fein geschnitten,
frisch oder erhitzt



April–Juni
frisch oder erhitzt



Juli–August
a) frisch oder getrocknet,
b) eingelegt als
Aroma



April–Juni
frisch oder erhitzt

Pflanze mit Dill-
Petersilienaroma für
Gemüse, Gewürze,
Spirituosen

Siehe Bild Seite 13

Aurikel-Arten
Primula
Primelgewächse
(Primulaceae)



Frühjahr
frisch oder erhitzt/über-
brüht



Frühsommer–Sommer
kandierte oder eingelegt

Weiche, milde
Blätter, Blüten mit
Honigaroma für
Salate, Gemüse,
Tee, Süßspeisen,
Spirituosen

Bachbunge
Veronica beccabunga
Braunwurzgewächse
(Scrophulariaceae)



Frühjahr–Sommer
überbrüht oder als Aroma



Frühjahr, z.T. bis Sommer
frisch als Aroma und
Speisendekor

Herb-bittere Pflanze
für Aroma, Tee,
Speisendekor

Siehe Bild Seite 13

Baldrian, Echter
Valeriana officinalis
Baldriangewächse
(Valerianaceae)



April–Mai
frisch oder erhitzt als
Gewürz



Mai–Juni
frisch als Aroma



September–März
vermahlen

Säuerlich-herbe
Pflanze für Salate-
beigaben, Aroma,
Gewürz; überdosiert
wirkt v.a. die Wurzel
leicht betäubend

Siehe Bild Seite 13

Baldrian, Sumpf-
Valeriana dioica
Baldriangewächse
(Valerianaceae)



September–März
fein geschnitten und
erhitzt

Herb-würzige Pflanze
für Gemüse, Gebäck

Barbarakraut-Arten
Barbarea
Kreuzblütlergewächse
(Brassicaceae)



März–Mai
fein geschnitten,
blanchiert oder gekocht



Frühjahr–Sommer
frisch oder erhitzt



Herbst
gepresst als Öl

Kresseartige bis
bittere Pflanzen als
Beigabe für Gemüse,
Salate

Siehe Bild Seite 14



Aster, Neu-England- *Aster novae-angliae*

Sie steht öfters auf nährstoffreichen Ruderalflächen. Die schönen, violetten Randblütenblätter ergeben ausgezupft zusammen mit Salz und Sauerrahm einen exquisiten Gemüse- oder Fingerfood-Dip. ([Siehe Seite 11](#))



Augenwurz, Alpen- *Athemantia cretensis*

Man findet ihn meistens in Felsspalten und kalkigem Felsschutt. Seine feinen Blätter kann man gut zum Würzen von Kartoffelsuppen nutzen, indem man sie fein hackt und frisch in die Suppen einstreut. ([Siehe Seite 12](#))



Bachbunge *Veronica beccabunga*

Sie besiedelt die Röhrichte entlang von Bächen. Die Triebspitzen der jungen Pflanzen sind eine gute Beigabe in Feinschnittkräutermischungen zusammen mit Minze und Rosmarin. ([Siehe Seite 12](#))



Baldrian, Echter *Valeriana officinalis*

Er steht häufig auf feuchten Wiesen. Seine Blüten wurden früher als gutes Aroma für eine würzige Kräuterlimonade verwendet. ([Siehe Seite 12](#), Unverträglichkeit/Giftigkeit beachten)



Barbarakraut, Gemeines *Barbarea vulgaris*

Sie steht oft auf feuchten und zuweilen überfluteten Stellen. Als scharf-delikate Vorratswürze kann ihre Saat zu Öl gepresst, filtriert und mit etwas Salz verfeinert werden.

([Siehe Seite 12](#))



Bärenklau, Gemeiner *Heracleum sphondylium*

Er ist verbreitet in typischen Grünlandgesellschaften. Eine Salatspezialität: Aus seinen kräftigen Blattstängeln werden grobe Fasern herausgezogen, äußere Haare abgerieben und die Stängel in dünne Scheiben geschnitten; abschließend mit etwas Salz, Öl und Zitrone serviert. ([Siehe Seite 15](#))



Bärwurz *Meum athamanthicum*

Ein beliebter Standort für ihn sind Zwergstrauchheiden.
Seine feinen Blätter und gesäuberte Wurzeln sind
essentielle Zutaten für eine köstliche Gemüse-Bouillon.
([Siehe Seite 15](#))



Beifuß, Gemeiner *Artemisia vulgaris*

Er wächst zumeist auf nährstoffreichen Wiesen und an Wegrändern. Seine Haupttriebe können vor der Blütenbildung gut geschält werden. Dann eignen sie sich gegart zusammen mit Zucchiniestreifen als besonders aromatisches Rahmgemüse. ([Siehe Seite 16](#))

Bärenklau, Gemeiner
Heracleum sphondylium
Doldengewächse (Apiaceae)



April–Mai
fein geschnitten, frisch
oder erhitzt



Mai–Juli
frisch, erhitzt oder ein-
gelegt

Ergiebige Pflanze
mit Selleriearoma für
Gemüse, Salate,
Gewürze



August–Oktober
frisch als Aroma



Mai–Juni
von groben Fasern
befreit, frisch oder erhitzt



September–März
fein geschnitten als
Gewürz, erhitzt, seltener
roh



Frühsommer
knospig geerntet, erhitzt,
seltener roh

Siehe Bild Seite 14

Bärentraube-Arten
Arctostaphylos
Heidekrautgewächse
(Ericaceae)



August
ausgepresst, frisch und
erhitzt

Wildfrucht mit wenig
Eigengeschmack,
gut für Fruchtsäfte

Bärwurz
Meum athamanticum
Doldengewächse
(Apiaceae)



März–Mai
frisch oder erhitzt



Mai–Juni
frisch oder eingelegt als
Gewürz

Pflanze mit Fenchel-
Sellerie-Aroma
für Salate, Gemüse,
Gewürze



Juni–August
frisch oder getrocknet



April–Mai
frisch oder erhitzt



September–März
erhitzt, seltener roh

Siehe Bild Seite 14

Bauernsenf
Teesdalia nudicaulis
Kreuzblütlergewächse
(Brassicaceae)



März–Mai
frisch oder erhitzt



April–Mai
frisch oder eingelegt

Pflanze mit Rucola-
aroma für Salate,
Gemüse, Gewürze

Beifuß, Einjähriger
Artemisia annua
Korbblütlergewächse
(Asteraceae)



April–Juli
getrocknet

Ätherisch duftende
Pflanze als Aroma
für Spirituosen

Beifuß, Feld-
Artemisia campestris
 Korbblütlergewächse
 (Asteraceae)



August–September
 getrocknet



August–September
 entblättert, mit Blüten,
 getrocknet

Beliebte Pflanze
 für (Brat-)Gewürze

Beifuß, Gemeiner
Artemisia vulgaris
 Korbblütlergewächse
 (Asteraceae)



April–Juni
 fein geschnitten, frisch,
 getrocknet oder erhitzt



Juli–Oktober
 getrocknet



Juli–Oktober
 entblättert, mit Blüten,
 getrocknet

Verbreitete
 aromatische Pflanze
 für Gewürze,
 Spirituosen, Tee

Siehe Bild Seite 14

Beifuß, Strand-
Artemisia maritima
 Korbblütlergewächse
 (Asteraceae)



April–August
 getrocknet



Juli–September
 getrocknet

Ätherisch duftende
 Pflanze für Gewürze

Beinwell-Arten
Symphytum
 Raublattgewächse
 (Boraginaceae)



April–Juli
 fein geschnitten, frisch
 oder erhitzt



September–März
 erhitzt, auch geröstet
 als Kaffee



April–Mai
 erhitzt

Von alters her
 geschätzte Nahrungs-
 pflanzen mit Gurken-
 aroma, enthalten
 Alkaloide, die derzeit
 als evtl. krebser-
 regend eingestuft
 werden

Siehe Bild Seite 17

Berberitze, Gemeine
Berberis vulgaris
 Berberitzengewächse
 (Berberidaceae)



März–Mai
 fein geschnitten, frisch,
 getrocknet oder erhitzt



August–September
 frisch oder getrocknet

Erfrischend saure
 Pflanze für Salate,
 Süßspeisen, Tee,
 Gewürze, Tabak;
 große Mengen der
 Blätter können
 unverträglich/
 abführend wirken

Siehe Bild Seite 17

Bergminze, Borstige
Clinopodium vulgare
 Lippenblütlergewächse
 (Lamiaceae)



April–Juli
 frisch oder erhitzt



Juli–Oktober
 frisch ausgezupft

Pflanze mit leichtem
 Oreganoaroma
 für Gewürze, Salat-
 beigabe

Siehe Bild Seite 17