

KATRIN UND FRANK HECKER

KOSMOS

# Kann ich das essen — oder bringt mich das um?

Essbare & giftige Wildpflanzen erkennen







KATRIN UND FRANK HECKER

# Kann ich das essen — oder bringt mich das um?

KOSMOS



Bärlauchquark



Hirtentäschelsalat



Wilder Dost in Olivenöl



Schlehenpunsch



# Inhalt

---

ESSBAR ODER GIFTIG? .....	5
Was du unbedingt wissen solltest .....	6
Haltbar machen & zubereiten .....	10
FRÜHLINGSKRÄUTER .....	19
Essbare Blätter von Bäumen .....	46
SOMMERKRÄUTER .....	49
Essbare Blüten .....	76
Essbare Wurzeln .....	78
Essbare Samen .....	80
GIFTIGE BLÄTTER & BLÜTEN .....	83
WILDE FRÜCHTE IM SPÄTSOMMER & HERBST .....	91
Nuss, Kastanie & Co. ....	122
Wildes Obst .....	124
GIFTIGE FRÜCHTE .....	127
SERVICE .....	140







# Essbar oder giftig?

---

Wir sind umgeben von einer Vielfalt an urwüchsiger, unverfälschter und gesunder Nahrung. Aber aufgepasst: Verwechsle nicht essbare mit giftigen Wildpflanzen!

## NATÜRLICH & GESUND

Wilde Kräuter und Beeren gedeihen ohne Dünger und ohne Gifte, denn sie sind seit Jahrmillionen perfekt an ihre wilden Lebensräume angepasst. Mit sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen schützt sich jede Wildpflanzenart individuell und natürlich gegen UV-Licht, Regen, Fressfeinde, Pilze und Bakterien. Diese unverfälschten, ursprünglichen Wirkstoffe sind es, die die außergewöhnlichen und vielfältigen Geschmacksrichtungen von Wildpflanzen ausmachen und die nebenbei noch ausgesprochen gesund für uns sind.

## GENIESSEN OHNE REUE

Doch nicht alles, was wild wächst, ist automatisch auch für uns Menschen gesund und genießbar. Mit diesem Buch möchten wir dir einen praktischen Begleiter an die Hand geben, der dir verlässlich dabei hilft, Essbares von Ungenießbarem oder gar Giftigem zu unterscheiden.



# Was du unbedingt wissen solltest

Manche Kräuter sind nur zu bestimmten Jahreszeiten genießbar, andere nur in kleinen Mengen, manche Früchte darfst du ausschließlich gekocht oder nach längerer Lagerung verwenden, und einige Wildpflanzen haben sogar giftige Doppelgänger! Wir sagen dir, was wirklich wichtig ist.

## SAMMELN, WO ES SUMMT

Schau genau, wo du Wildkräuter und -beeren sammelst! Denn was du isst, kann nur so gesund sein wie der Lebensraum, in dem es gewachsen ist. Deshalb meide die Nähe von Äckern, Straßen, Bahnleisen und Hunde-Gassi-Strecken.

## SAMMLE ACHTSAM

Pflücke nur, was du wirklich kennst, und so, dass niemand bemerkt, dass hier bereits gesammelt wurde. Nimm wenig und gehe achtsam mit deinem Sammelgut um.



## SCHAU GENAU HIN

Sammele nur Kräuter oder Früchte, die du eindeutig bestimmen kannst und die ganz offensichtlich frisch und unbeschädigt aussehen. Keine verwelkten, bräunlichen Blätter oder Blüten sammeln, Früchte sollten sich in der Regel fest anfühlen. Wann immer du unsicher bist: Nimm nichts mit und lass Welkes und Überreifes stehen.

## DIESE SYMBOLE FINDEST DU IM BUCH



### DIESE PFLANZE IST ESSBAR

Welche Teile der Pflanze genau essbar sind – also ob Wurzeln, Blätter, Blüten, Früchte oder Samen – erfährst du in der Beschreibung. Wir zeigen die wichtigsten Inhaltsstoffe der Pflanze auf, wo es sinnvoll zu wissen ist, und auch, wie du sie am besten zubereiten kannst, um in den vollen Genuss ihres Geschmacks zu kommen.



### DIESE PFLANZE IST HEILSAM

Viele unserer heimischen Wildpflanzen bereichern bereits seit Jahrtausenden nicht nur den Speisezettel der Menschheit, sondern sind wegen ihrer heilkräftigen Wirkung besonders beliebt. Wir sagen dir, welche Inhaltsstoffe die Pflanze heilsam machen und wie du sie am besten zubereiten kannst, um ihre Wirkstoffe bestmöglich auszunutzen.



### DIESE PFLANZE HAT GIFTIGE DOPPELGÄNGER

Besonders tückisch: Es gibt Wildpflanzen, die täuschend ähnliche, aber giftige „Doppelgänger“ in der

Natur haben. Besonders gefährlich ist dies, wo solche Doppelgänger sogar im selben Lebensraum und zur selben Zeit vorkommen wie die essbare Art. Präge dir die giftigen Doppelgänger gut ein oder nimm vorsichtshalber dieses Buch mit zum Sammeln, so dass du noch einmal vor Ort nachschlagen kannst.



### DIESE PFLANZE IST BESONDERS ERGIEBIG

Das bedeutet, sie ist auch in größeren Mengen genossen gut verträglich, angenehm im Geschmack und häufig in der Natur zu finden, wie beispielsweise Giersch, Vogelmiere oder Brennnessel. Solch ergiebige Pflanzen kannst du als „Massegeber“ in Gerichten verwenden oder auch auf Vorrat sammeln und einfrieren, trocknen oder in Öl, Essig oder Alkohol haltbar machen (Seiten 10–17).



### DIESE PFLANZE SOLLTEST DU SPARSAM DOSIEREN

Dies gilt für Pflanzen, die in kleinen Mengen verzehrt unbedenklich, schmackhaft oder sogar gesundheitsfördernd sind, in größeren

Mengen aber aufgrund einzelner Wirkstoffe nicht gesund sind. Beispiele hierfür sind der Sauerklee mit seiner schwach giftigen Oxalsäure und der Waldmeister mit den enthaltenen Cumarinen.



### DIESE PFLANZE SAMMELST DU AM BESTEN VON MAI BIS JUNI

Pflanzen oder einzelne Pflanzenteile sollten dann gesammelt werden, wenn sie möglichst jung und frisch sind. Deshalb zeigen wir dir für jede Pflanze den optimalen Zeitraum an, innerhalb dessen du die Pflanze am besten verwendest. Manche Pflanzen wie der Löwenzahn können von März bis in den Oktober hinein gesammelt werden: Im Frühjahr sammelst du ihre jungen Blätter, im Sommer die Blüten und im Herbst die Wurzeln.



### DIESE PFLANZE IST GIFTIG

Finger weg: Diese Pflanze enthält Giftstoffe, die für den menschlichen Verzehr bedenklich, gesundheitsschädigend oder sogar tödlich giftig sind!



## KÖNNEN PFLANZEN UNS UMBRINGEN?

Tatsächlich gibt es bei uns nicht nur tödlich giftige Pilze – auch einige heimische Wildkräuter und -früchte sind ausgesprochen giftig. Sogar unter unseren beliebten, „ganz normalen“ Zier- und Gartenpflanzen gibt es einige, die tatsächlich sehr giftig sind. Deshalb sei nie leichtsinnig und sammle nur, was du wirklich eindeutig bestimmen kannst. Im Zweifel gilt immer: Stehen lassen!

## UNGENIESSBAR ODER GIFTIG?

Die Übergänge sind fließend: manche Pflanzen sind einfach ungenießbar, aber nicht gefährlich. Andere, wie die belieb-

ten Holunderbeeren und Vogelbeeren, sind roh schwach giftig, gekocht aber sehr gesund, da durch das Kochen die Giftstoffe abgebaut werden. Dann gibt es Giftpflanzen, die je nach aufgenommener Menge meist nur Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Am Ende dieser Skala stehen die wirklich gefährlichen Giftpflanzen wie Einbeere, Seidelbast, Schierling, Herbstzeitlose, Fingerhut oder Goldregen. Bereits wenige Blätter oder Früchte dieser Pflanzen können zu Atemlähmung oder Herzstillstand führen.

## HABEN PFLANZEN DOPPELGÄNGER?

Wenn du rausgehst, um Kräuter oder Beeren zu sammeln, musst du dich vorher



Gesunder Bärlauch (links) und giftiges Maiglöckchen (rechts)



Tödlich giftig: Goldregen im Garten

unbedingt mit ihren giftigen Doppelgängern vertraut machen. Gibt es solche, findest du in diesem Buch einen Hinweis bei der essbaren Art. Nimm dir die Zeit, schau nach und präge dir die Merkmale der Verwechslungsart gut ein. Insbesondere beim Bärlauch, den jeder zu erkennen glaubt, kommt es jedes Jahr wieder zu Verwechslungen mit dem giftigen Aronstab, den hochgiftigen Herbstzeitlosen und Maiglöckchen.



## VERMEIDBARE IRRTÜMER

Vergiftungen mit heimischen Pflanzen sind unseres Erachtens nach vermeidbar, und man muss auch kein ausgebildeter Kräuterkundiger sein, um sich ans Sammeln von Wildpflanzen zu wagen. Viele Arten sind einfach zu erkennen und auch nicht zu verwechseln. Bei anderen braucht es oft nur wenige Details, die den Unterschied klar erkennen lassen. Diese Details findest du in diesem Buch bei jeder Pflanze genau beschrieben.

### RISIKO DOLDENBLÜTLER

Es gibt eine Reihe von Pflanzen, die schwierig zu bestimmen sind und darüber hinaus auch noch mehrere tödlich giftige Doppelgänger haben. Dazu zählen viele Arten aus der Familie der Doldenblütler wie die heimische Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris*) oder der Wiesen-Bärenklau (*Heracleum spondylium*). Ihre Doppelgänger, wie Gefleckter Schierling (*Conium maculatum*, Seite 88) und Hundspetersilie (*Aethusa cynapium* Seite 88), sind so extrem ähnlich und dabei tödlich giftig, dass wir beschlossen haben, solche Risiko-Arten in diesem Buch auszuklammern. Denn es gibt so viele andere, viel einfacher zu bestimmende, wohlschmeckende Pflanzen zu finden.



Tödlich giftiger Doldenblütler: der Gefleckte Schierling



# Zubereiten & haltbar machen

Ganz frisch schmecken wilde Kräuter und Früchte am besten. Und man braucht kein großes Talent am Herd, um daraus ganz einfach die leckersten Gerichte zu zaubern. Wenn du die großartigen Aromen das ganze Jahr hindurch genießen willst, gibt es natürlich auch verschiedene Methoden, sie zu konservieren.



Gibt unserem Stoffwechsel im Frühling einen Schub: Salat aus Sauerampfer, Gierschknospen, Löwenzahnblüten, Gänseblümchen, Gundermann und Wiesen-Kerbel.



Frisch gesammelt schmecken wilde Früchte meist am besten. Manche von ihnen, wie die Schlehe, werden aber erst verarbeitet so richtig zum Genuss.





Viele kennen Tee nur aus getrockneten Kräutern. Koche dir deinen Tee, wann immer möglich, aus frischen Kräutern!

### MÖGLICHST FRISCH AUF DEN TISCH: SUPPE, SALAT & AUFSTRICH

Wann immer möglich solltest du Kräuter und Früchte ganz frisch genießen – dann sind all ihre Wirkstoffe noch voll erhalten. Mit einfachen, schlichten Rezepten kannst du dich selbst motivieren, deine kostbaren Schätze unmittelbar zu verarbeiten.

Gib deinem Körper Zeit, sich an die zunächst ungewöhnlich intensiven Aromen von Wildgemüse zu gewöhnen: Sie enthalten deutlich mehr Bitterstoffe, als du es vielleicht von gezüchtetem Gemüse oder Salat gewöhnt bist. Mische zuerst nur eine Handvoll gewaschener, klein geschnittener Wildkräuter in deinen Salat

oder in deine Suppe, das genügt. Hat sich dein Körper daran gewöhnt, erhöhst du nach und nach die Menge an zugefügten Wildkräutern. Nach einiger Zeit wirst du vielleicht ein richtiges Verlangen nach wilden Kräutern verspüren. Genauso sagt dir dein Körper aber vielleicht auch: Das ist jetzt genug.

### AUFS BROT

Ob Quark, Frischkäse, Butter oder Olivenöl: Frische Kräuter klein gehackt be-



Einfach und lecker: ein paar Röllchen Schnittlauch auf ein Quarkbrot streuen.

reichern völlig unkompliziert, effektiv und gesund alle möglichen Aufstriche. Du kannst sie einfach mit Quark oder Butter vermischen, etwas Salz dazu geben – mehr braucht es nicht und dein Brot schmeckt einzigartig! Oder nach mediterraner Art: Die klein gehackten Kräuter mit einem guten Olivenöl und Salz vermischen, gib noch etwas Knoblauch dazu, wenn du magst. Brot hineinstippen – einfach und köstlich (und vegan).



## KRÄUTER & BEEREN TROCKNEN – ABER RICHTIG!

Beliebt ist das Bild von Kräutersträußen, die an alten Scheunenfenstern zum Trocknen hängen. Ein hübsches Bild, nur nicht geeignet, wenn du die Kräuter später auch nutzen möchtest. Der Nachteil solcher Sträuße ist, dass sie im Inneren meist zu langsam trocknen. Dadurch verfärben sich die Blätter dort häufig braun, sie beginnen (unsichtbar) zu verpilzen oder zu schimmeln. Das Sonnenlicht (auch am Fenster) zerstört Wirkstoffe.

### WENN ES SCHNELL GEHEN SOLL

Sogenannte „Dörrapparate“, in denen Kräuter und Beeren im warmen Luftzug getrocknet werden, liefern sehr gute Qualitäten, weil der Trocknungsvorgang bei niedrigen Temperaturen und innerhalb weniger Stunden geschieht. Funktioniert fast ebenso gut: Kräuter oder Früchte auf einem Backblech ausbreiten und bei 40 °C im Backofen mit eingeklemmtem Kochlöffel in der Ofentür trocknen lassen.



Solche Rahmen mit einem Boden aus feinem Drahtgitter oder Gaze sind sehr praktisch zum Trocknen.

Wir trocknen unsere Kräuter deshalb anders: locker und luftig ausgebreitet auf luftdurchlässigen Unterlagen im Halbschatten oder Schatten im Zimmer. Das kann ein dünnes Tuch auf einem Tablett sein (damit die Kräuter nicht

beim ersten Luftzug im Zimmer heruntergepustet werden) oder ein Rahmen mit einem feinen Gitter oder Gaze, bei größeren Pflanzen genügt einfach ein dünnes Laken oder Pollenvlies auf einem Wäscheständer.





### FARB- UND GERUCHSPROBE

Gut getrocknete Kräuter sind schön grün (nicht gelblich-bräunlich oder gräulich), sie rascheln beim Zerknüllen und duften intensiv nach „Kraut“ (nicht muffig oder gar ohne Duft).

Zum Trocknen kleiner Blüten und Blätter legen wir Mulltücher oder Pollenvlies auf ein Tablett.

### WILDKRÄUTER UND -FRÜCHTE EINFRIEREN

Ob Bärlauch, Knoblauchsrauke oder Vogelbeeren – wir frieren unser Sammelgut sehr oft nach dem Spaziergang erst einmal ein. So können wir in Ruhe den Zeitpunkt zum Verarbeiten selbst bestimmen und es wird garantiert nichts schlecht. Außerdem finden wir, dass Kräuter durch das Einfrieren mehr Aroma behalten als beim Trocknen. Früchte werden durch das Einfrieren generell etwas matschig. Bei manchen, wie Schlehen, Vogelbeeren, Kornelkirschen oder Sanddorn, ist das sogar von Vorteil, weil sie beim Auftauen leichter ihren Saft abgeben und nicht mehr ganz so herb

schmecken. Eingefrorene Brombeeren und Himbeeren können immer noch gut zu Marmelade verkocht werden.

### EINSALZEN: WENIGER GELÄUFIG – WIR LIEBEN ES!

Einfacher geht es kaum: Nimm nach dem Spaziergang dein Kräutersträußchen und zerkleinere es ganz, ganz fein. Vermische die Kräuter mit derselben Menge eines guten, naturbelassenen Salzes (ohne Rieselhilfen, ob grob oder fein, ist egal) und fülle das feuchte Gemisch in ein verschließbares Glas. Drei Tage durchziehen lassen, dann noch einmal in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer ordentlich vermischen. Auf einem Back-

blech oder Tuch ausbreiten und trocknen lassen – fertig ist dein sehr persönliches Spezial-Kräutersalz dieses Tages.



Kornblumen-Blütensalz



### KOSTBARE TROPFEN: EINLEGEN IN ESSIG, ÖL & ALKOHOL

Selbst angesetzte Liköre, Öle und Essige sind keine Hexerei, laden ein, kreativ zu werden, und sind schöne, individuelle und gesunde Geschenke aus der Natur. Essig, Öl und Alkohol sind sehr gut geeignet, um Inhaltsstoffe aus Kräutern oder Früchten herauszulösen. Nach drei Wochen „Ziehzeit“ hat man einen feinen, würzigen und gesunden Tropfen.

### KRÄUTER & FRÜCHTE IN ESSIG

Frische Kräuter oder Früchte gut zerkleinern, ein Weithalsglas zu einem Drittel damit befüllen und mit Apflessig übergießen bis das Glas voll ist. Das Glas fest verschließen und drei Wochen an einem warmen, nicht sonnigen Ort stehen lassen, regelmäßig schwenken. Den fertigen Essig durch einen feinen Teefilter gießen und in eine (möglichst dunkle) verschließbare Glasflasche füllen. Für eine bessere Haltbarkeit noch einen Teelöffel Essigessenz zugeben. Die Haltbarkeit entspricht nun derjenigen des gewählten Essigs.

### KRÄUTER & FRÜCHTE IN ÖL

Die Kräuter oder Früchte am besten einige Stunden anwelken lassen, da Frisches in Öl leicht Schimmel ansetzt. Dann ein Weithalsglas zu einem Drittel mit den zerkleinerten Kräutern oder Früchten befüllen und das Glas

anschließend bis oben hin mit einem guten Olivenöl (wird nicht so schnell ranzig wie andere Öle) auffüllen. Das Glas nicht fest verschließen, damit die Restfeuchtigkeit nach und nach entweichen kann. Stattdessen einen Teefilter aus Papier oder ein Stückchen Küchenrolle mit einem Gummiband zum Verschließen benutzen. Das Glas regelmäßig schwenken. Nach drei Wochen an einem warmen, nicht sonnigen Platz das fertige Öl durch einen feinen Teefilter gießen und in eine saubere, verschließbare (möglichst dunkle) Flasche füllen. Hält so lange, wie auf dem verwendeten Öl angegeben.

### KRÄUTER & FRÜCHTE IN ALKOHOL

Am besten eignet sich hierzu ein 40-prozentiger, geschmacksneutraler Alkohol wie Wodka. Du gehst genauso vor wie beim Einlegen in Essig. Da Alkohol sehr lange haltbar ist, darfst du Kräuter, Wurzeln oder Früchte aber auch ruhig über mehrere Monate darin ausziehen lassen. Wählst du bittere Würzkräuter wie Beifuß, Löwenzahn, Wegwarte oder Wacholder, erhältst du einen Magenbitter. Mit Früchten wie Kornelkirsche oder Brombeere und einer Handvoll Kandiszucker wird daraus ein süffiger Likör. Bitte daran denken, dass alkoholische Auszüge für Kinder und Schwangere nicht geeignet sind.

### ALLES SOLL GUT BEDECKT SEIN

Ganze Kräuterstängel in einem selbst angesetzten Essig, Öl oder Likör zu belassen sieht zwar hübsch aus, ist aber nicht zu empfehlen. Denn alles, was mit dem Leeren des Inhalts schließlich oben herausguckt, beginnt leider leicht zu schimmeln.

Alkohol ist ein sehr gutes Konservierungsmittel, das Aromen und Inhaltsstoffe von Kräutern, Blüten und Früchten lange haltbar macht.





