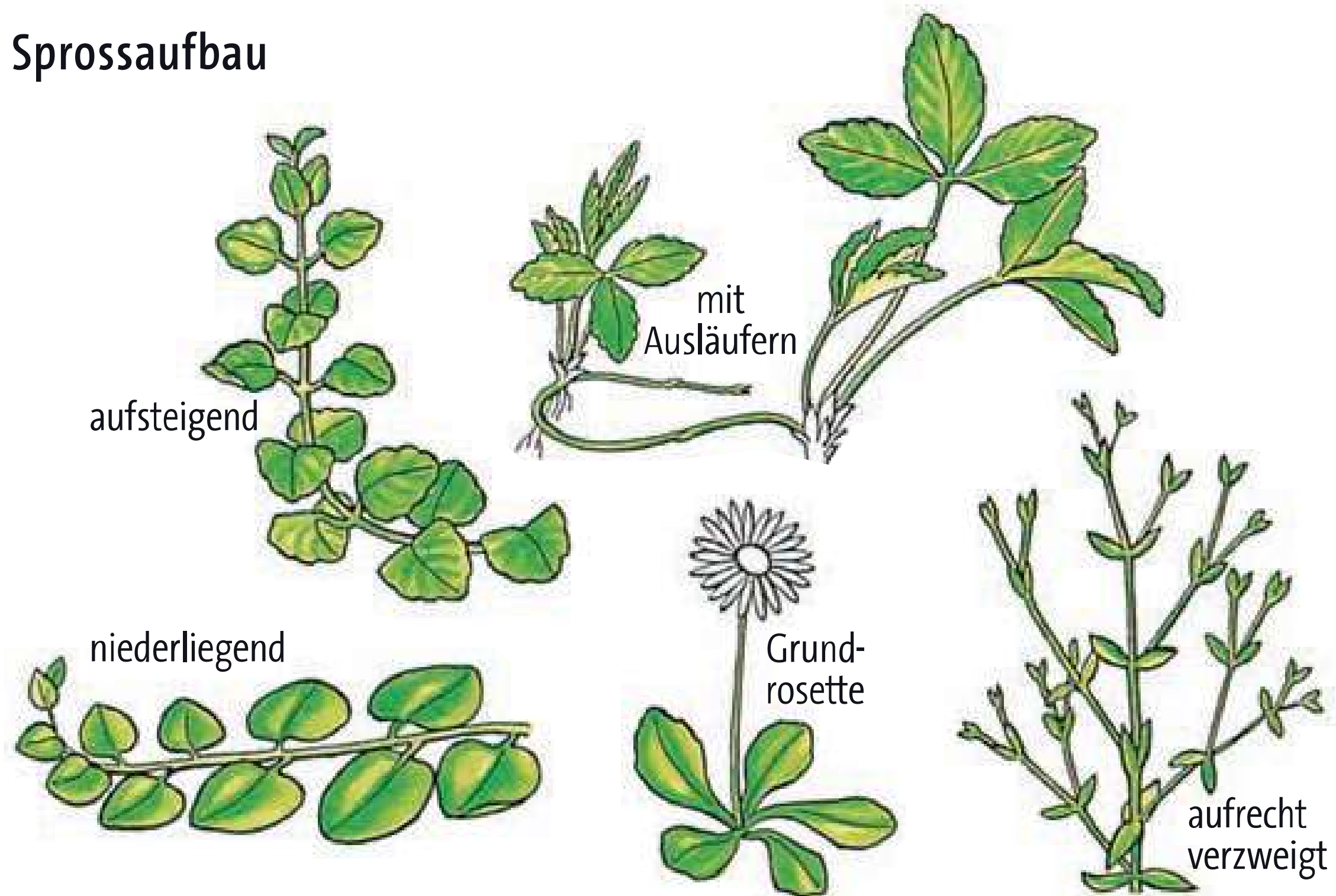
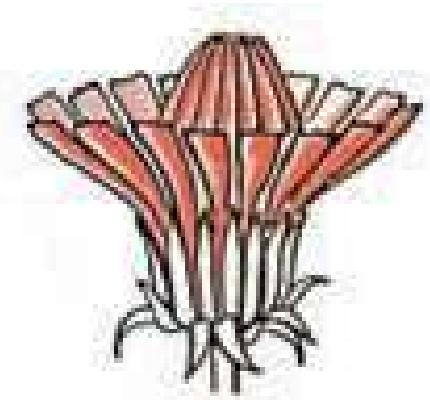
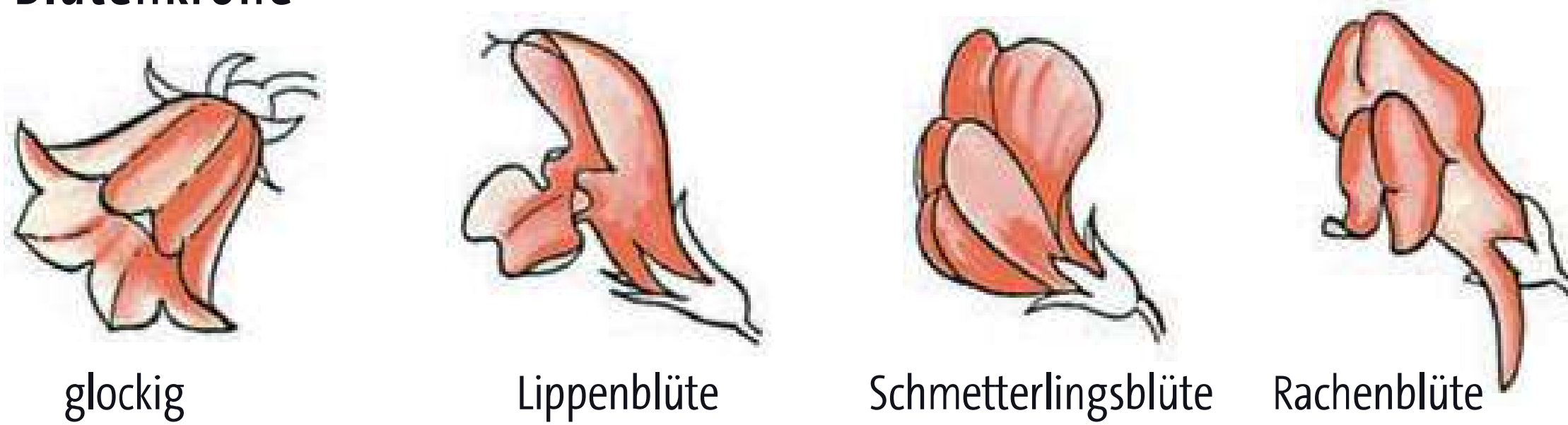


Sprossaufbau

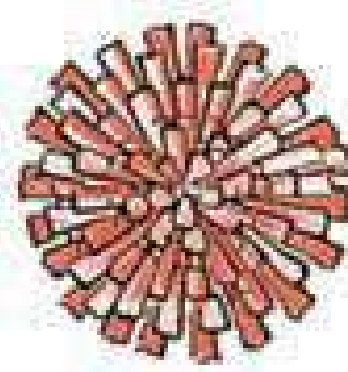


Blüten

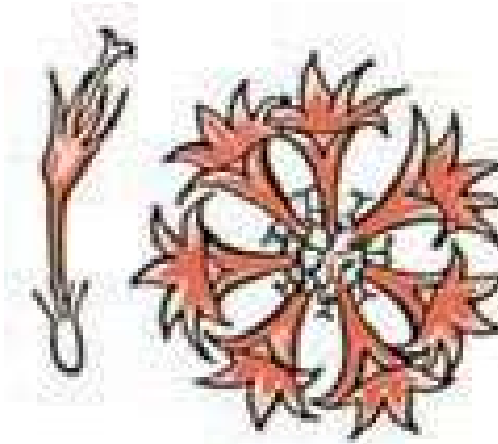
Blütenkrone



Hüllblätter (Hülle)



Zungenblüten

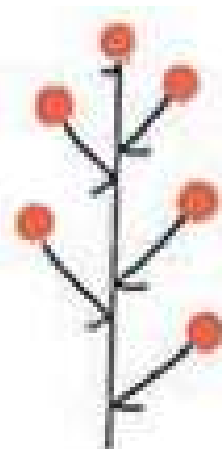


Röhrenblüten

Blütenstände



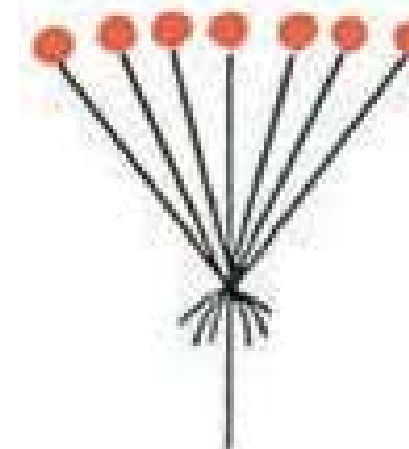
Ähre



Traube

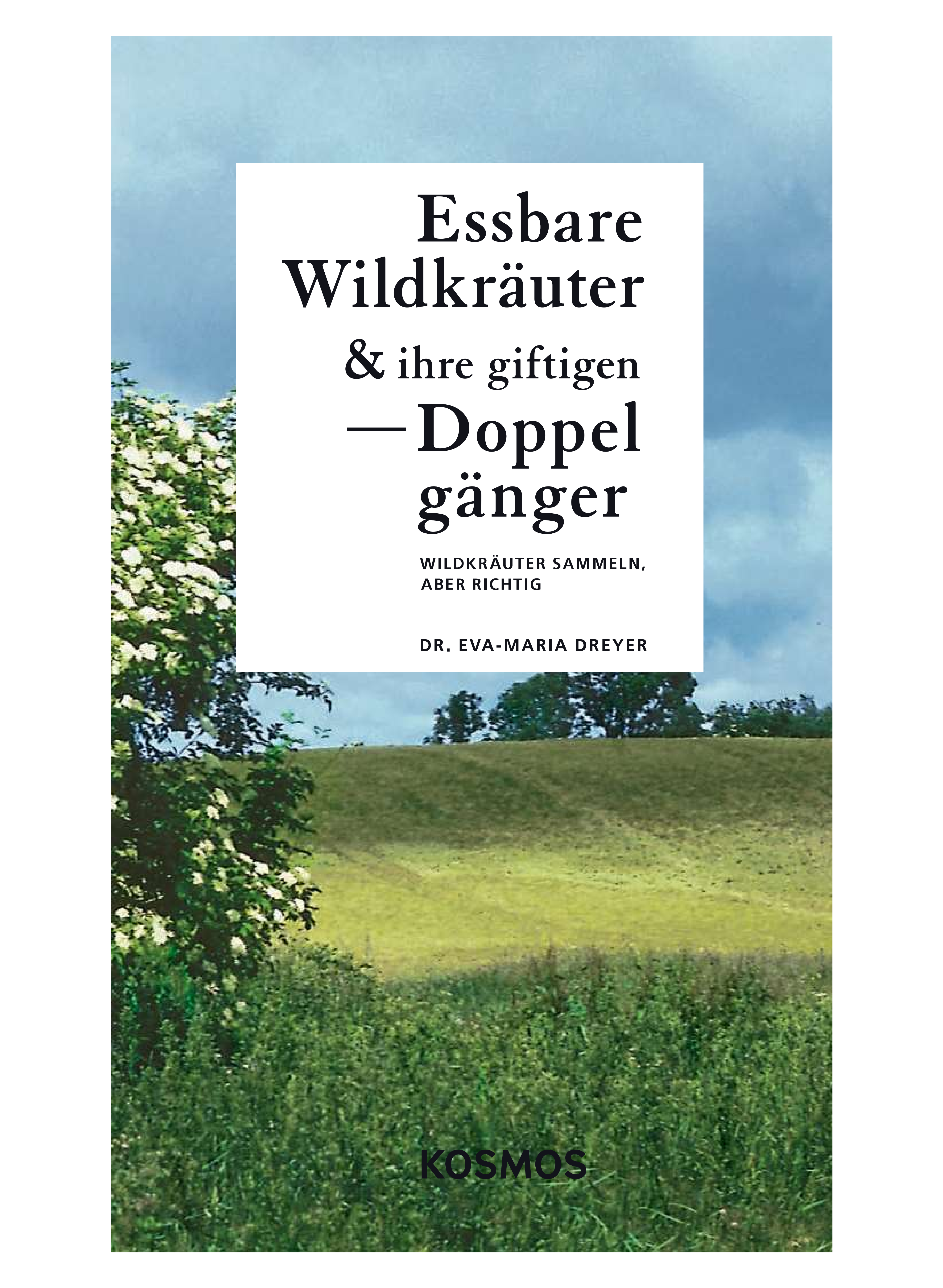


Rispe



Dolde mit Hülle





Essbare Wildkräuter & ihre giftigen — Doppel gänger

WILDKRÄUTER SAMMELN,
ABER RICHTIG

DR. EVA-MARIA DREYER

KOSMOS

Essbare und giftige Wildkräuter auf einen Blick

Essbare Wildkräuter

Frühling

mit weißen Blüten	S. 14–22
mit gelben Blüten	S. 23–27
mit roten Blüten	S. 28–29
mit blauen oder violetten Blüten	S. 30–33
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten	S. 34–37

Essbare Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern	S. 38–39
---	----------

Frühsommer

mit weißen Blüten	S. 40–48
mit gelben Blüten	S. 49–52
mit roten Blüten	S. 53–58
mit blauen oder violetten Blüten	S. 59–60
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten	S. 61–64

Essbare Blätter, Blüten und Früchte an Bäumen und Sträuchern	S. 65–67
---	----------

Sommer

mit weißen Blüten	S. 68–74
mit gelben Blüten	S. 75–81
mit roten Blüten	S. 82–83
mit blauen oder violetten Blüten	S. 84–86

Essbare Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern	S. 87–89
---	----------

Herbst

mit weißen Blüten	S. 90
mit gelben Blüten	S. 91
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten	S. 92

Essbare Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern	S. 93–105
---	-----------

Ungenießbare/giftige Wildkräuter



Frühling



mit weißen Blüten.....	S. 108–110
mit gelben Blüten	S. 110–112
mit roten Blüten.....	S. 112–114
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten	S. 115–116
Ungenießbare oder giftige Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern	S. 116–117

Frühsommer



mit weißen Blüten.....	S. 118–120
mit gelben Blüten	S. 121–123
mit roten Blüten.....	S. 123–125
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten	S. 125–127

Sommer



mit weißen Blüten.....	S. 128–130
mit gelben Blüten	S. 130–131
mit blauen oder violetten Blüten	S. 131–132
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten	S. 133
Ungenießbare oder giftige Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern	S. 133–135

Herbst



mit weißen Blüten.....	S. 136
mit gelben Blüten	S. 136
Ungenießbare oder giftige Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern	S. 137–143

Giftnotrufzentralen.....	S. 148
--------------------------	--------

Wildkräuter begleiten uns täglich

Mit Wildkräuteraromen im Frühstückstee beginnen wir oft den Tag. Mittags genießen wir Thymian und Wilden Majoran als „Herbes de Provence“ in der mediterranen Küche. Und abends trinken wir vielleicht ein Glas Fruchtw Wein oder Kräuterlikör. Wildkräuter in der Küche selbst zu nutzen, war lange in Vergessenheit geraten. Nun endlich werden sie wieder neu entdeckt, als Aromaspender und Gewürz, als kulinarischer Genuss oder als Heilpflanze: Löwenzahn, Bärlauch, Gundermann, Vogelmiere, Gänseblümchen und viele andere. Doch so ganz einfach ist die Sache mit den Wildkräutern nicht. Es gibt in der Natur auch Doppelgänger, die nicht immer harmlos sind und erkannt werden müssen. Dieses Buch bietet die Möglichkeit, 90 überall häufige essbare Wildpflanzen sicher zu bestimmen und von ähnlichen giftigen oder ungenießbaren Arten zu unterscheiden.

Der Aufbau des Buchs

Um alle Möglichkeiten der Wildkräuterküche auszunutzen, ist das Buch nach Jahreszeiten gegliedert. Es beginnt mit dem Frühling und den Monaten März und April, führt über den Frühsommer mit Mai und Juni, den Sommer mit Juli und August bis hin zum Herbst, der die Monate September und Oktober umfasst. Innerhalb einer Jahreszeit werden zunächst die Wildkräuter, danach die Bäume und Sträucher aufgeführt. Diese sind nach ihren Blütenfarben Weiß, Gelb, Rot, Blau/Violett und Grün/Braun/unscheinbar gegliedert. Im vorderen Teil des Buchs finden sich die essbaren Pflanzen, ab Seite 106 die ungenießbaren und giftigen Doppelgänger.

Die Artenporträts

Die Artenporträts sind immer nach dem gleichen Schema aufgebaut. Nach deutschem Namen, wissenschaftlichem Namen und Pflanzenfamilie folgen Angaben zu

Wuchshöhe, Blütezeit und Wuchsform. Unter dem Begriff „Merkmale“ sind wichtige Bestimmungskriterien von Wurzel, Stängel, Blättern, Blüten und Früchten genannt. Im Anschluss daran finden sich Angaben zum Fundort. Schließlich folgen Hinweise zu Ernte und Verwertung bzw. zu Inhaltsstoffen und Giftigkeit. In einem farbig unterlegten Kasten wird auf Verwechslungsmöglichkeiten hingewiesen. Die hier verwendeten Symbole sind sehr klar. Das durchgestrichene Besteck verweist auf einen ungenießbaren Doppelgänger, der Totenkopf auf eine giftige Verwechslungsart. Sie erkennen also Seite für Seite in diesem Buch, ob eine Pflanze essbar, ungenießbar oder giftig ist.

Wildpflanzen sicher bestimmen

Zum zuverlässigen Bestimmen einer Pflanze braucht man eindeutige Merkmale. Zusammen mit dem Bild, das ein erstes Erkennen ermöglicht, bringen Ausgestaltung und Anordnung von Blättern, Farbe und Form von Blüten und Früchten, charakteristische Wuchsform und manchmal auch der Geruch, den eine Pflanze ausströmt, die nötige Klarheit. Und letztendlich kann auch der Fundort einer Pflanze ein eindeutiges Bestimmungsmerkmal sein, denn jede Art ist an einen ganz speziellen Lebensraum angepasst.

Zwei Bestimmungsbeispiele

Wie geht man nun am besten vor, wenn man eine Pflanze bestimmen möchte? Der Weg ist immer derselbe, egal ob es sich um eine Pflanze mit oder ohne Doppelgänger handelt.

Pflanzen ohne giftige oder ungenießbare Doppelgänger

Anfang Juni finden Sie am Bachufer zahlreiche hohe Pflanzen mit weißen Blütenständen, die schon von Weitem sehr aromatisch duften. Nun stellt sich die Frage, welche Pflanze das ist und ob sie sich in der Wild-



kräuterküche verwenden lässt. Sie suchen in diesem Fall also im Bestimmungsschlüssel auf Seite 4/5 („Essbare und giftige Wildkräuter auf einen Blick“) nach den weiß blühenden Kräutern des Frühsommers. Dort werden Sie auf die Seiten 40–48 zu den essbaren Arten bzw. auf die Seiten 118–120 zu den nicht essbaren Arten verwiesen. Nach kurzem Blättern finden Sie bereits auf Seite 41 unverwechselbar das Echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria*). Sie überprüfen nun die Merkmale und den Fundort. Um hundertprozentig sicherzugehen, sehen Sie unten auf der Seite nach, ob diese Pflanze ungenießbare oder giftige Doppelgänger hat. Sie erfahren, dass dies nicht der Fall ist. Die einzige Verwechslungsmöglichkeit besteht mit dem nahe verwandten Kleinen Mädesüß (*Filipendula vulgaris*), hat keine Folgen und ist hier auszuschließen, da dieses nur auf trockenen Hängen blüht. Nun können Sie mit den nach Mandeln duftenden Blütenständen bedenkenlos Ihre Milch aromatisieren.

Pflanzen mit giftigen oder ungenießbaren Doppelgängern

Es ist September. Sie planen, Holunderbeeren einzukochen. Am Waldrand hängt der Schwarze Holunder voller Beerentrauben. Einige sind schon schwarz und reif, andere

Das Echte Mädesüß hat keine bedenklichen Doppelgänger.

noch etwas rötlich. Diesmal suchen Sie im Bestimmungsschlüssel in den Rubriken „Herbst“ nach Bäumen und Sträuchern mit essbaren Früchten. Sie werden auf die Seiten 93–105 verwiesen, erkennen auf Seite 100 den Schwarzen Holunder und können ihn sicher bestimmen.

Doch wenige Schritte weiter auf der Waldlichtung steht ein Strauch mit holunderähnlichen Blättern, aber scharlachroten Fruchttrauben. Ist das eine essbare Variante? Um sich abzusichern, haben Sie folgende Möglichkeit: Sie sehen beim Schwarzen Holunder nach, ob es ungenießbare oder giftige Doppelgänger gibt. Dort werden Sie auf die Seiten 136, 141 und 143 verwiesen und erkennen schnell den schwach giftigen Trauben-Holunder auf Seite 141, dessen Früchte man nicht pflücken sollte.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Wildkräuter und Wildfrüchte enthalten eine Vielzahl von Substanzen und Wirkstoffen. Manche, wie die Vitamine, stärken unser Wohlbefinden und sind sogar lebensnotwendig. Andere wiederum, wie manche Glycoside, sind hingegen gefährlich giftig.

Daher folgt hier eine alphabetische Aufzählung der wichtigsten Inhaltsstoffe der Wildkräuter und Wildfrüchte, die bei den Artenporträts immer wieder erwähnt werden.

Ätherische Öle sind die Duftstoffe der Pflanzen und in Blättern, Blüten, Samen und Wurzeln enthalten. Die Wildkräuterküche nutzt sie als Aromastoffe oder Gewürze. Bekannte Beispiele sind die ätherischen Öle aus Rosen, Salbei, Minze oder Kamille.

Alkaloide sind stickstoffhaltige Verbindungen, vor allem aus Nachtschatten- und Doldengewächsen bekannt. Sie gehören zu den stärksten Giften im Pflanzenreich. Schon wenige Milligramm können tödlich wirken. Richtig dosiert sind sie jedoch auch wichtige Arzneimittel und in starken Schmerz- oder Beruhigungsmitteln enthalten.

In den Blättern und Blüten des Echten Steinklees findet sich Cumarin.



Bitterstoffe stellen keine einheitliche chemische Gruppe dar. Sie schmecken, wie sie heißen und wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. In hoher Konzentration sind sie in Hopfen und Schafgarbe enthalten, in kleinen Mengen auch in den Blüten des Gänseblümchens.

Cumarin ist der Duftstoff des Waldmeisters, aber auch sonst im Pflanzenreich weit verbreitet. Viele Gräser und Schmetterlingsblütler enthalten Cumarin. So verwundert es nicht, dass dieser Pflanzenstoff auch für den typischen Heugeruch beim Trocknen von Gras verantwortlich ist.

Gerbstoffe finden sich vor allem in Rinde und Wurzeln, manchmal auch in Blättern und Früchten. Sie sind für ihre antibakterielle Wirkung bekannt. Jedem geläufige Gerbstoffe sind die Tannine in Weintrauben, die die Lagerfähigkeit des Weins erhöhen.

Alle Teile des Roten Fingerhuts enthalten herzwirksame Glykoside.





Glykoside sind eine umfangreiche Gruppe von Naturstoffen und in vielen Pflanzen enthalten. Einige gehören zu den starken Giften, z. B. die herzwirksamen Glykoside des Roten Fingerhuts. Andere, wie die Senfölglykoside im Schwarzen Senf oder in der Knoblauchsrauke, können unbeschadet gegessen werden.

Saponine sind Verbindungen, die mit Wasser einen seifenartigen Schaum bilden. Sie werden heute intensiv erforscht, da man sich von ihnen Hilfe bei der Stärkung des Immunsystems, gegen Darmkrebs und bei der Cholesterinsenkung verspricht. Saponine sind aber nicht ganz ungefährlich, da sie die Zellmembran der roten Blutkörperchen zerstören und daher nicht durch eine Injektion in die Blutbahn gelangen dürfen.

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen, die vor allem in Bärlauch, Zwiebeln und Knoblauch vorkommen. Ihnen werden Krebsschutzwirkungen zugesprochen.

Vitamine gehören zu den wichtigsten Bestandteilen der Nahrung. Da sie der menschliche Körper nicht selber bilden kann, müs-

Die Natur hat im Verlauf des Sammeljahrs einen reichen Schatz zu bieten.

sen Vitamine täglich zugeführt werden. Allgemein bekannt ist das Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. In hohen Konzentrationen ist es in Hagebutten und Sanddornbeeren enthalten. Weniger bekannt, aber für die Blutgerinnung unentbehrlich, ist Vitamin K, das beispielsweise in Brennnesseln vorkommt.

Durch das Sammeljahr

Das Ernten und Sammeln von Wildpflanzen beginnt meist im zeitigen Frühjahr und endet im Spätherbst. Nur in milden Klimazonen stehen auch im Winter frische Wildkräuter zur Verfügung, so z. B. die Vogelmiere oder das Hirtentäschel. Mit dem Lauf der Jahreszeiten bieten sich Wildkräuterköchen jeweils andere Sammelschwerpunkte. So ist der Frühling die Zeit der Blätter. Nun wird nach Bärlauch, Knoblauchsrauke, Scharbockskraut oder Brunnenkresse gesucht, deren Blätter Salate und Gemüsegerichte erst so richtig würzig machen. Im Frühsommer ist hingegen das Angebot an Blüten riesengroß. In der Hecke versprechen



Weißdornblütentee ist gut fürs Herz.

Wildrosen, Holunder und Weißdorn reiche Blütenernte, auf den Wiesen Salbei und Margeriten. Hollerküchle, Salbeipfannkuchen und Rosenblütenpudding sind die bekanntesten Gerichte dieser Jahreszeit, Weißdornblütentee ein bewährtes Getränk. Der Hochsommer ist dann die Zeit der Gewürzpflanzen und der ersten Wildfrüchte. Über Wegrändern und trockenem Grasland breiten Feld-Thymian und Wilder Majoran ihren angenehm würzigen Duft aus und

in den Wäldern bieten Preiselbeeren und Wald-Erdbeeren wunderbare Geschmackserlebnisse. Ihre beste Zeit haben Wildfrüchte jedoch erst im Herbst. Dann ist das Angebot in Wäldern, Hecken und Gebüsch schier unerschöpflich. Neben einem reichhaltigen Früchtemarkt bietet der Herbst aber noch einmal die Gelegenheit zu schmackhaften Gemüseahlzeiten, denn nun ist auch Wurzelzeit.

Himbeeren schmecken gut als Marmelade oder auch als Likör.





Sammeln ohne Risiko

Wer neue, ungetrübte Genüsse in der Wildkräuterküche erleben will, sollte beim Sammeln und Ernten einen Grundsatz befolgen: Es werden nur Kräuter und Früchte mitgenommen, die man eindeutig und sicher bestimmen kann. Schon beim kleinsten Zweifel verzichtet man hingegen auf das Sammeln. Denn nur so sind Verwechslungen mit giftigen Arten, deren Verzehr unangenehme, manchmal sogar lebensbedrohliche Folgen haben kann, auszuschließen. Dies gilt besonders für das Sammeln im zeitigen Frühjahr, wenn viele Pflanzen noch im Jugendstadium sind. Voll entwickelte, blühende Pflanzen zu bestimmen gelingt auch dem Ungeübten meist ohne Probleme. Anders ist das bei Rosettenblättern, Sprossen oder Wurzeln junger Pflanzen. Hier sollte man schon eine gewisse Erfahrung und Artenkenntnis mitbringen. Unter diesem Gesichtspunkt ist es manchmal sinnvoll, einen Pflanzenstandort erst eine Vegetationsperiode lang zu beobachten und seine Arten kennenzulernen, um im darauffolgenden Jahr ohne kulinarische Enttäuschungen oder gar Gesundheitsgefährdungen sammeln und kochen zu können.

Nur wer eine Echte Kamille von ihren Doppelgängern unterscheiden kann, kommt in den Genuss ihrer wertvollen Inhaltsstoffe.

Ein wichtiger Grundsatz: Meiden Sie bei Ihrer Suche nach Wildpflanzen überdüngte Wiesen und die Ränder gespritzter Felder oder viel befahrener Straßen. Und meiden Sie auch Naturschutzgebiete. Dort ist das Sammeln von Wildpflanzen verboten. Helfen Sie der Natur: Sammeln Sie stets nur so viel Kräuter und Früchte, wie Sie verbrauchen. Und ernten Sie nie ganze Bestände ab. Nur wenn genügend Pflanzen stehen bleiben, die den Fortbestand der Art sichern, kann man Jahr für Jahr zu seinem Fundort zurückkehren und nachhaltig sammeln.

Dieses Buch will helfen, essbare Wildpflanzen kennenzulernen und Verwechslungen mit giftigen oder ungenießbaren Doppelgängern vorzubeugen. Es wurde mit langjährigem biologischem Wissen sehr gründlich erarbeitet – für die Freude an den wiederentdeckten Genüssen aus der Natur.

Dr. Eva Maria Dreyer



The background of the entire page is a close-up photograph of flowering plants. The plants have thin, reddish-brown stems and small, opposite, green leaves. The flowers are small, tubular, and arranged in dense, elongated clusters. They are primarily white with prominent pink or magenta centers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting.

Porträts zu 92 essbaren Wildpflanzen



Vogelmiere

Stellaria media Nelkengewächse
H 5–40 cm Jan.–Dez. einjährig

Merkmale Stängel dünn, rund, wächst niederliegend oder aufrecht und trägt auf ganzer Länge einen klar abgesetzten Streifen weißer Härchen. Blätter gegenständig, breit eiförmig, zugespitzt. Im unteren Stängelbereich sind die Blätter deutlich gestielt, die oberen sitzen dem Stängel an. Sternförmige weiße Blüten. Die 5 Blütenblätter sind jeweils bis zum Ansatz eingeschnitten und in 2 Teilblättchen unterteilt, sodass der Eindruck entsteht, die Blüte bestünde aus 10 Blütenblättern.

Fundort Man findet die Pflanze als dichten grünen Rasen auf Feldern und Schuttplät-

zen, in Gärten und an Wegrändern, an Ufern und selbst an lichten Stellen in Wäldern. Sie besiedelt feuchte, schattige Standorte mit nährstoffreichen Böden. Sie kommt in ganz Europa häufig vor und gedeiht bis in Höhenlagen von 1800 m.

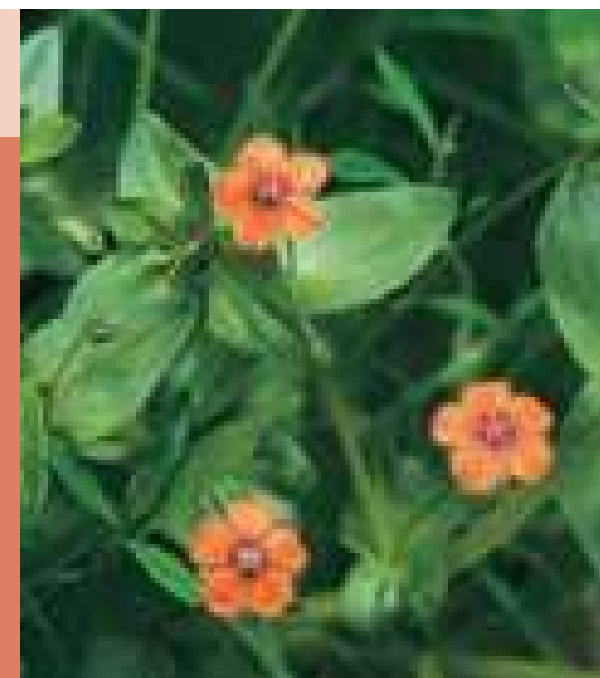
Ernte und Verwertung Die Vogelmiere ist eine der wenigen Pflanzen, die das ganze Jahr blühen und selbst im Winter zur Verfügung stehen. Man sammelt Stängel, Blätter und Blüten und verarbeitet sie zu Gemüsegerichten, Salaten und Brotaufstrichen. Da die Pflanze sehr mild schmeckt, eignet sie sich als Beigabe zu kräftigeren Gemüsen.

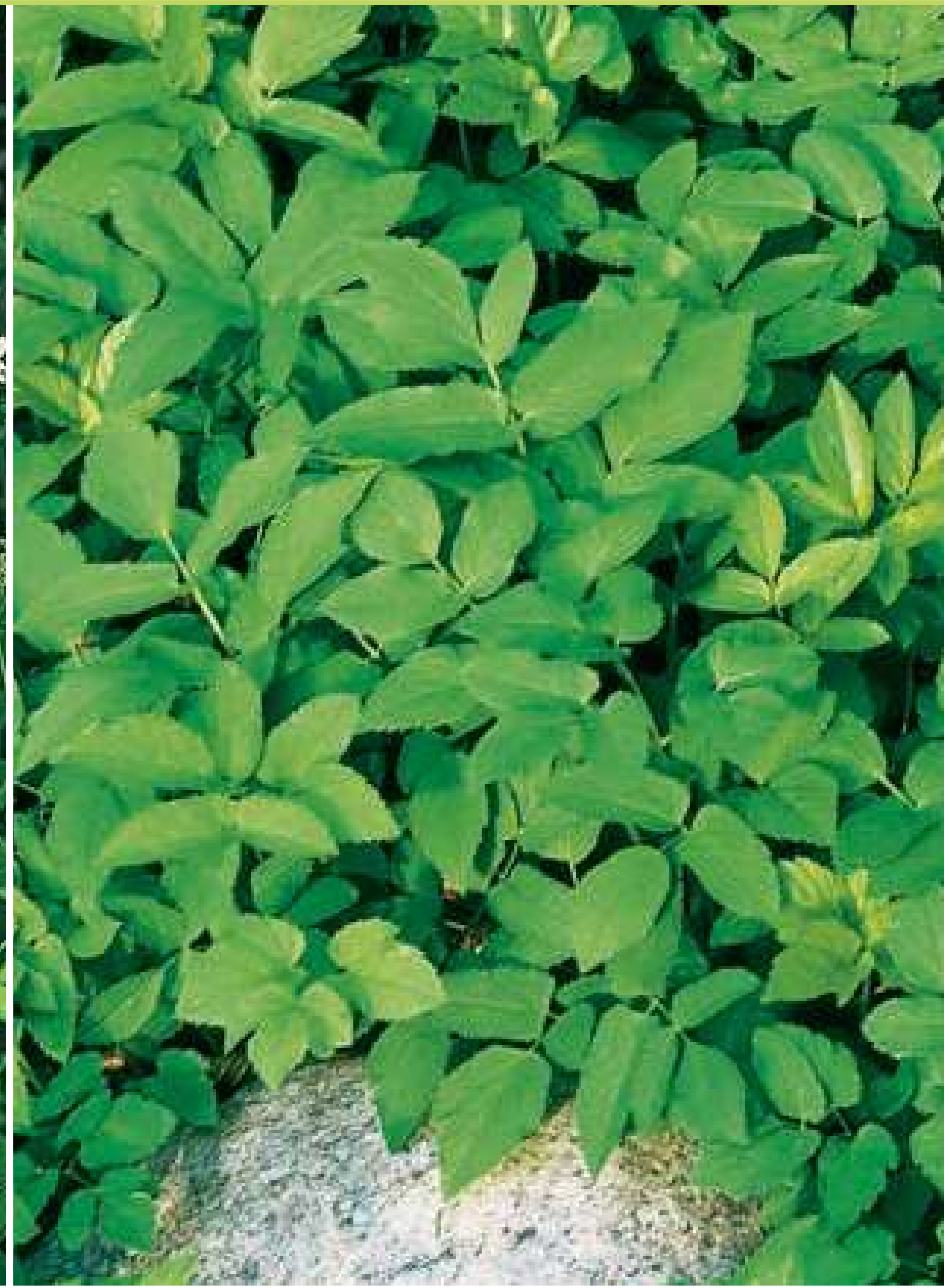
> Giftige Doppelgänger

Unerfahrene Kräutersammler könnten die Vogelmiere mit dem **Acker-Gauchheil S. 113** verwechseln. Doch dieser hat einen kantigen Stängel und blüht ziegelrot oder blau. Auch fehlt ihm der Streifen weißer Härchen.



Das ungenießbare **Acker-Hornkraut S. 128** hat weiße, nur wenig eingeschnittene Blütenblätter.





Gewöhnlicher Giersch

Aegopodium podagraria Doldenblütler
H 30–100 cm Mai–Juli Staude

Merkmale Stängel kräftig, hohl und kantig gefurcht. Charakteristisch für die Pflanze sind 3-teilige, länglich eiförmige Blätter, Teilblätter mit gezähntem Blattrand und 3-kantigem, markigem Blattstiel. Große, halbkugelförmige Blütendolden aus 10–20 gleich langen Strahlen und vielen kleinen weißen oder rosafarbenen Blüten. Früchte länglich eiförmig, etwa 3 mm lang und 2 mm breit, kümmelähnlich.

Fundort Giersch wächst in ganz Europa an feuchten, schattigen Stellen, an Wald- und Wegrändern, Ufern, Zäunen und Hecken. Er bildet lange, unterirdische Ausläufer und

tritt deshalb an seinen Standorten meist in großen Gruppen auf.

Ernte und Verwertung Gesammelt werden vor allem die jungen, noch kaum entfalteten Blätter vor der Blüte. In den Monaten März bis Mai schmecken sie mild und feinwürzig und eignen sich hervorragend als Salatbeigabe, für Brotaufstriche und Kräutersoßen. Die älteren, voll entwickelten Blätter sind etwas hart. Sie sollten gekocht und ohne die Blattstiele verwendet werden. Früher waren Gierschblätter der Hauptbestandteil einer Frühlingskräutersuppe, die am Gründonnerstag gerne gegessen wurde.

> Giftige Doppelgänger

Vorsicht vor Verwechslung mit dem **Hecken-Kälberkropf S. 119**. Doch hat diese Pflanze einen rot gefleckten, borstig behaarten Stängel, 2-fach gefiederte Blätter und Teilblättchen mit gekerbtem Rand (Foto).



Ähnlich im Aussehen sind auch **Gefleckter Schierling S. 118** und **Hundspetersilie S. 119**.

