

Wildpflanzen richtig sammeln

Zum Sammeln benötigen Sie nur wenige Utensilien: Schere oder Messer zum Ernten der oberirdischen Pflanzenteile, Wurzelstecher oder Spaten für Wurzeln oder Zwiebeln, Handschuhe für stachelige Pflanzen. Als Gefäße eignen sich luftige Körbchen oder Papiertüten, die Sie stets nur locker füllen, damit das Erntegut keine Druckstellen bekommt. Plastiktüten kommen nicht infrage, denn darin beginnen die Kräuter schnell zu schwitzen und sich zu zersetzen. Für die Ernte von Beeren können auch kleine Eimerchen praktisch sein. Die beste Sammelzeit sind regenfreie Tage, von 10–15 Uhr. In dieser Zeit sind die meisten Pflanzen sehr stoffwechselaktiv und dementsprechend mit viel Aroma ausgestattet. Junge, zarte Pflanzenteile sind zu bevorzugen, denn sie sind noch nicht hart, faserig



Sammeln Sie stets in gesunder Umgebung.

oder voller unerwünschter Bitterstoffe. Ausschließlich saubere und gesunde Pflanzen landen im Körbchen. Dadurch sparen Sie sich hinterher viel Arbeit bei der Zubereitung. Am besten legen Sie die Pflanzen nach Arten getrennt in den Korb oder Sie verwenden gleich einzelne Papiertüten. Schauen Sie die Pflanzen zu Hause sicherheitshalber noch einmal genau an, um jeglichen Irrtum auszuschließen. Und verarbeiten Sie Ihre Beute möglichst bald, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Im Kühlschrank hält sich das Sammelgut maximal zwei Tage.

GEEIGNETE SAMMELORTE FINDEN

Viele essbare Wildpflanzen wachsen schon direkt vor der Haustüre: im eigenen Garten, auf der Rasenfläche, auf den umliegenden Wiesen und Feldern oder in angrenzenden Waldgebieten. Überall in der freien Natur dürfen wild wachsende Pflanzen geerntet werden, es sei denn, es handelt sich um gefährdete oder geschützte Pflanzen. Auskunft über die bedrohten und somit mit Sammel-Tabu belegten Pflanzen bekommen Sie bei Naturschutzbehörden oder im Landratsamt des jeweiligen Bundeslandes. Fragen Sie nach der Roten Liste! In ausgewiesenen Naturschutzgebieten dürfen Sie auf keinen Fall sammeln. Das betrifft auch Allerweltspflanzen wie die Brennnessel. Sammeln Sie stets achtsam, sodass noch ausreichend Pflanzen stehen bleiben, um den Fortbestand zu sichern. Das gilt vor allem für Wurzeln. Denn wenn Sie von einer Staude die oberirdischen Teile ern-



Gerade im Frühling ist der Wildpflanzen-Tisch reich gedeckt.

ten, dann treibt sie wieder aus. Anders ist das, wenn die Wurzeln ausgegraben werden. Ernten Sie also niemals rigoros und sammeln Sie nur so viel Material, wie Sie wirklich brauchen und verarbeiten können. Laut Naturschutzgesetz dürfen Wildpflanzen der Natur nur in Mengen entnommen werden, die nicht über einen großen Handstrauß oder ein Körbchen hinausgehen.

Wichtig ist, dass Sie im eigenen Interesse nur unbelastete Flächen nutzen. Halten Sie dementsprechend Abstand zu stark befahrenen Straßen, Bahndämmen sowie gespritzten und überdüngten Feldern und Weinbergen. Meiden Sie auch Industriegebiete und Wiesen, auf denen Tiere weiden. Und vergessen Sie nicht die beliebten Hundepipi-Plätze ...

DAS THEMA FUCHSBANDWURM REALISTISCH EINSCHÄTZEN

Immer wieder wird der Fuchsbandwurm mit Wildkräutern und -beeren in Verbin-

dung gebracht. Dazu sollten Sie Folgendes wissen: Eine durchaus gefährliche Infektion mit Eiern dieses Wurmes ist sehr selten. Neueste Erkenntnisse zeigen sogar, dass kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Wildkräutern und einem erhöhten Infektionsrisiko besteht. Interessanterweise werden die Eier meist über Hunde und Katzen auf den Menschen übertragen, sodass es sinnvoll ist, die Tiere regelmäßig einer Entwurmungskur zu unterziehen. Ein Nebenaspekt ist, dass Füchse zunehmend auf Kulturland anzutreffen sind. Der Konsum von Freilandgemüse müsste demnach auch als riskant eingestuft werden. Doch gibt es auch hier keine Hinweise auf Fälle einer Infektion. Auf jeden Fall ist es sinnvoll, das Sammelgut gründlich zu waschen. Wer ganz sicher gehen will, sollte auf den Rohverzehr verzichten und nur erhitzte Gerichte zu sich nehmen. Das Erhitzen tötet auf jeden Fall die Eier ab, das Einfrieren bietet allerdings keine 100%ige Sicherheit.



Wiesen-Bocksbart

Tragopogon pratensis · Korbblütengewächse · Mai – Juli · H 30–70 cm



MERKMALE: Die Milchsafthührende Pflanze ist 2-jährig, manchmal auch mehrjährig. Der aufrechte Stängel ist bläulich grün und glatt. Die grasähnlichen, schmal zugespitzten Blätter sind blaugrün und ganzrandig. Sie umfassen den Stängel. Die goldgelbe, sternartige Korbblüte sitzt am Stängelende. Sie öffnet sich nur vormittags. Der Kelch besteht aus 8 grünen Hüllblättern. Die Früchte hängen an fedrigen Fallschirmen, etwas größer als die des Löwenzahns.

VORKOMMEN: Wiesen, Wegränder, Bahndämme.

VERWECHSLUNG: Einige wilde Schwarzwurzel-Arten (*Scorzonera spec.*) sehen sehr ähnlich aus. Sie sind selten und essbar.



DELIKAT WIE CHICORÉE ODER SCHWARZWURZEL

Die abgeblühten Zungenblüten, die aus dem geschlossenen Köpfchen herausragen, erinnern an den Bart eines Ziegenbocks. Daher der Name der Pflanze. Nur bei trockenem Wetter öffnet sich der »Blüten-Bart«. Dann entfalten sich die Fallschirme und der Samen wird mit dem Wind davongetragen: Die Pflanze wartet auf die besten Flugbedingungen.

Im Mittelalter zählte der Bocksbart zu den häufig genutzten Wildgemüsen, wobei vor allem die Pfahlwurzel von Interesse war. Mit dem Aufkommen der Gemüseschwarzwurzel ab 1700 verlor er mehr und mehr an Bedeutung. Mit dem heutigen Interesse an Wildkräuterkulinarik kommt er nun wieder zu Ehren. Junge Blätter und Triebspitzen können Sie bis zur Blütezeit ernten. Sie passen sehr gut roh in Salate oder schmecken gedünstet als Gemüse. Der Geschmack ist leicht bitter und chicoréeähnlich. Den süßlichen Stängel können Sie roh knabbern oder wie Spargel dünsten, die ausgezupften

Knospen der Blüten als knackige Köstlichkeit

Eine besondere Delikatesse sind die Blütenknospen. Anfang Mai finden Sie noch viele junge Knospen fest geschlossen. Verwechseln Sie diese nicht mit den ebenfalls geschlossenen, aber bereits abgeblühten Fruchtständen. Die Knospen garen Sie einige Minuten über Dampf. Dann geben Sie Butterflöckchen, Pfeffer und frischen Parmesan darüber. Alternativ können Sie sie auch als falsche Kapern einlegen (siehe S. 23/24).



Im ersten Jahr bildet sich eine blütenlose Rosette. Die Wurzel ist nur vor der Blüte genießbar.

Blüten über Salate streuen. Sehr schmackhaft ist die dicke Pfahlwurzel: Sie erinnert im Aroma an Schwarzwurzeln. Graben Sie sie im Herbst des 1. Jahres oder spätestens im folgenden Frühjahr aus. Später ist sie holzig. Sie können sie wie Schwarzwurzel zubereiten.

REGT DEN STOFFWECHSEL AN

Medizinisch wurde der Bocksbart als schweiß- und harntreibendes Mittel eingesetzt: in Form eines Absuds aus Wurzeln und Kraut. Da der Tee den Stoffwechsel anregt, kam er bei rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz. Die moderne Heilkunde kennt allerdings keine Verwendung mehr. Nah verwandt ist eine alte Gemüsepflanze, die sehr lecker schmeckt: die Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*). Sie erlebt heute eine Renaissance in der Küche.



Gewöhnliches Ferkelkraut

Hypochaeris radicata · Korbblütengewächse · Juni – September · H 20–60 cm



MERKMALE: Die Staude ist sehr kurzlebig. Der Stängel ist blaugrün und hat oben vereinzelt Blattschuppen, unten ist er steif behaart. Die Blätter liegen rosettenartig auf dem Boden. Sie sind länglich, fleischig, rauhaarig und am Rand buchtig eingeschnitten. Unterseits sind sie bläulich bereift. Die Blütenköpfe haben gelbe Zungenblüten und sind nur vormittags geöffnet.

VORKOMMEN: Magere Wiesen, Weiden, Rasenflächen.

VERWECHSLUNG: Herbst-Löwenzahn (*Leontodon autumnalis*), der nicht die blaugüne Färbung der Blätter besitzt und kaum behaart ist. Sie können ihn genauso verwenden.



Rosette bodenständig

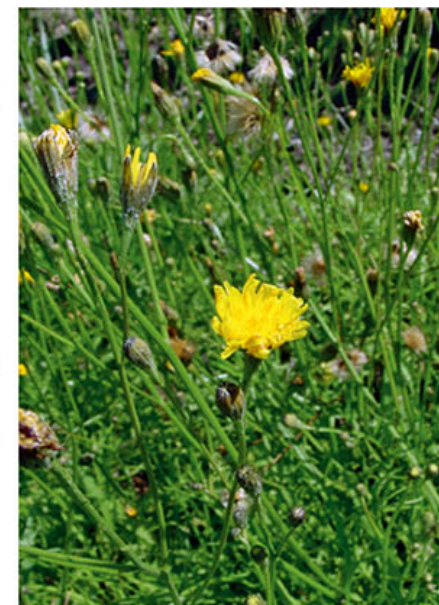
ZARTE KNOSPEN MIT MILDEM ERBSENGESCHMACK

Wenn im Sommer die Wiesen gemäht werden und danach in kürzester Zeit lange Blütenstängel mit den Löwenzahn ähnlichen Blütenköpfchen emporschießen, dann handelt es sich meist um das Ferkelkraut. Der Name kommt wohl daher, dass Schweine diese kurzlebige Pflanze besonders gerne fressen.

Die Blätter sind im Gegensatz zu denen des Löwenzahns rau behaart und etwas fleischiger. Sie schmecken ausgesprochen gut, mild salatartig und nur ganz wenig bitter. Sie finden die Blattrosetten schon im zeitigen Frühjahr. Am besten ernten Sie sie von März bis Mai, bevor sich der Blütenstängel entwickelt. Dann sind sie besonders mild und zart. Die Blätter eignen sich gut für Salat, Suppen und spinatartiges Gemüse. Die Blüten und Knospen schmecken sehr mild, ein wenig nach Erbsen. Während Sie die Knospen für Gemüsegerichte und als falsche Kapern nutzen können, eignen sich die Blüten sehr gut als Dekoration für Salate, Suppen und Butter-

Nussiger Wildsalat

Bereiten Sie eine Marinade aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Senf und etwas Sojasoße zu. Nun rösten Sie Sonnenblumenkerne (oder Speck) ohne Fett in einer Pfanne und dämpfen in einer anderen Pfanne 1 klein geschnittene Zwiebel in Öl an. Dann geben Sie ganz junge Blätter von Ferkelkraut und Löwenzahn dazu, schwenken sie kurz darin und mischen sie warm mit der Marinade und den Sonnenblumenkernen. Sofort servieren.



Den Herbst-Löwenzahn aufgrund seiner Bitterstoffe kurz in warmes Wasser legen.

brote. Die Blüten haben eine so zurückhaltende Note, dass Sie sie auch gut über Desserts streuen können. Die im Herbst geernteten Wurzeln dienen ähnlich wie bei der Wegwarte als Kaffee-Ersatz. Dazu werden sie gewaschen, klein geschnitten, getrocknet, in der Pfanne geröstet – und kurz vor dem Gebrauch gemahlen.

FÖRdert eine GUTE VERDAUUNG

Als Heilpflanze wurde das Ferkelkraut früher kaum genutzt. Die Anwendungsgebiete ähneln denen des Löwenzahns, beispielsweise zur Förderung der Verdauung, für eine Entschlackungs- und Blutreinigungskur oder bei Leber- und Gallenbeschwerden. Das milde Kraut gilt als sehr gute Futterpflanze für Landschildkröten, auch für Meerschweinchen und Kaninchen.

Hinweise zum erfolgreichen Sammeln

Der Sammelkalender ist ein ungefährender Richtwert, denn die Vegetation ist in den verschiedenen Regionen Mitteleuropas sehr unterschiedlich. Je nachdem, ob sich der Sammelort im Norden oder Süden, im Weinbauklima oder im Gebirge befindet, können beispielsweise bei der Holunder-Blüte Unterschiede von 4–6 Wochen auftreten. Zu bedenken ist auch, dass der normale Vegetationszyklus durch menschlichen Einfluss unterbrochen werden kann: wenn etwa Äcker bearbeitet und Wiesen oder Wegränder gemäht werden.

Das sorgt zum einen dafür, dass manche Pflanzen nicht zum erwarteten Zeitpunkt zur Blüte kommen, zum anderen bewirkt es einen Neuaustrieb und damit nochmals junge, zarte Blätter. So liefert der Giersch normalerweise ab Mai nur noch herbe Blätter. Wird er aber abgemäht, dann treiben nochmals zarte, mild schmeckende Blätter nach und die Erntezeit verlängert sich entsprechend. Der Sammelkalender ist alphabetisch nach den gängigen deutschen (Gattungs-)Namen aufgebaut.

- Blätter, Triebe, Sprosse, Stängel (Sprosse und Stängel sind in der Tabelle gesondert erwähnt: Sp und St)
- Blüten, Knospen, Blütenböden (Knospen und Blütenböden sind in der Tabelle gesondert erwähnt: Kn und Bb)
- Früchte, Samen (Brutknospen sind in der Tabelle gesondert erwähnt: Bkn)
- Wurzeln, Zwiebeln (Zwiebeln sind in der Tabelle gesondert erwähnt: Zw)

Pflanze	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.
Barbarakraut, Winterkresse S. 164										
Wiesen-Bärenklau S. 158					Kn					
Bärlauch S. 92					Zw					
Bärwurz S. 184										
Beifuß S. 244					Kn					
Beinwell S. 102										
Berberitze, Sauerdorn S. 54										
Große Bibernelle S. 160										
Kleine Bibernelle S. 160										
Wiesen-Bocksbart S. 36					Kn					

Pflanze	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.
Große Brennnessel S. 108										
Kleine Brennnessel S. 108										
Echte Brombeere S. 138										
Echte Brunnenkresse S. 166										
Rot-Buche S. 56										
Krause Distel S. 153										
Dost, Wilder Majoran S. 72										
Wirbel-Dost S. 72										
Eberesche, Vogelbeere S. 172										
Bachbungen-Ehrenpreis S. 88										
Gamander-Ehrenpreis S. 209										
Persischer Ehrenpreis S. 208										
Wald-Engelwurz S. 186										
Wald-Erdbeere S. 140										
Felsenbirne S. 80										
Kupfer-Felsenbirne S. 81										
Ferkelkraut S. 150										
Fichte S. 34										
Gänse-Fingerkraut S. 174										
Kriechendes Fingerkraut S. 220										
Japanischer Flügelknöterich S. 66										
Aufsteigender Fuchsschwanz S. 210										
Zurückgekrümmter Fuchsschwanz S. 210										
Gänseblümchen S. 48										
Kohl-Gänsdistel S. 228										
Raue Gänsdistel S. 228										