

Denis Tribaudeau

SURVIVAL **PFLANZEN**

**DIE 100 WICHTIGSTEN
PFLANZEN ZUM ÜBERLEBEN
IN DER WILDNIS**

Bassermann

VORWORT

Dieses Buch hat nur ein einziges Ziel: Ihnen die wunderbare, vielseitige und reiche Welt der Pflanzen in unserer Natur näher zu bringen. Viele Pflanzen sehen wir tagtäglich und halten sie für unbedeutend, dabei können sie nützlich sein und sogar Leben retten. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, diese Pflanzen zu erkennen. Das überlieferte Wissen, das unsere Vorfahren im Lauf von Jahrtausenden zusammengetragen haben, ist es wert, dass wir uns dafür interessieren. All diese Pflanzen – essbare, medizinische, aromatische und andere – sind keineswegs altmodisch oder überholt, im Gegenteil. Die Beschäftigung mit nützlichen Pflanzen hilft in vielerlei Hinsicht dabei, das Land und die Natur, denen Sie beim Spaziergehen oder Wandern begegnen, mit anderen Augen zu betrachten. Die Tipps und Erklärungen in diesem Buch sollen als Ausgangspunkt für einen Lernprozess dienen, der manchmal Geduld und Gewissenhaftigkeit erfordert, aber immer lohnend ist. In diesem Buch stelle ich eine Vielzahl von Pflanzen vor, die in den europäischen Landschaften zu finden sind. Dabei verwende ich bewusst einfache und allgemein verständliche botanische Begriffe. Es ist mir ein Anliegen, eine möglichst umfassende Zusammenfassung dessen anzubieten, was man in kritischen Situationen wissen sollte. Niemand muss alles über alle Pflanzen wissen. Es kommt aber darauf an, sich in schwierigen Momenten an das Wesentliche zu erinnern.

Bitte bedenken Sie:

- 95 % der Natur ist unser Verbündeter und kann uns entweder heilen, ernähren oder uns beim Bauen helfen.
- 4,9 % der Pflanzen in unserer Landschaft können leicht giftig sein.

- 0,1 % dieser Pflanzen können ernsthafte Beschwerden verursachen oder sogar tödlich sein.

Wer Wildpflanzen sammelt, darf nicht wahllos vorgehen, sondern muss ihre Auswirkungen auf den Körper genau kennen. Ein bisschen Vertrauen in das eigene Wissen gehört aber auch dazu. Wir dürfen nie vergessen, dass die Natur viel mächtiger, stärker, großzügiger und unbarmherziger ist als wir, und dass wir uns an ihre Spielregeln halten müssen. Selbst wer über viel Wissen und Erfahrung verfügt, ist ihr letztlich ausgeliefert.

Wer in der Natur überleben will, muss meiner Meinung nach zu den Wurzeln zurückkehren, wieder auf seine Sinne vertrauen, alte Techniken wieder erlernen und sich mit überliefertem Wissen befassen. Dann kann es uns gelingen, die Dinge zu relativieren und uns der großen Anpassungsfähigkeit bewusst zu werden, über die wir Menschen verfügen. Noch wichtiger aber ist es, möglichst nie in eine lebensbedrohliche Situation zu geraten.

Willkommen in der unendlichen Welt des Überlebens-Know-how!



WARNHINWEIS

Eine Überlebenssituation ist niemals harmlos. Der Autor fasst in diesem Buch das Mindestwissen zusammen, das man sich aneignen sollte, um Wildpflanzen in einer kritischen Situation zu erkennen und zu nutzen. Die Beschreibungen und Verwendungstipps sind kein Ersatz für die Empfehlungen von Fachleuten aus dem Gesundheits- oder Ernährungsbereich. Einige der hier vorgestellten Pflanzen sollten nur dann verzehrt werden, wenn keine anderen Nahrungsquellen

zur Verfügung stehen. Sie können jedoch eine gute Ergänzung darstellen oder auf natürliche Weise Linderung bei Beschwerden verschaffen. Der Autor kann nicht für Schäden, Verletzungen oder Vergiftungen haftbar gemacht werden, die durch die Anwendung der vorgestellten Ratschläge oder durch eine Fehlinterpretation seiner Aussagen entstehen könnten. Achten Sie auch auf geschützte Arten, geltende Vorschriften und Verbote und holen Sie bei Ihren Erkundungen und Sammlungen alle erforderlichen Genehmigungen ein. **Und: Die unten aufgeführten Pflanzen sollten Sie niemals verzehren!**

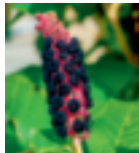
GIFTIGE PFLANZEN



Wolfs-
Eisenhut



Stechapfel



Kermes-
beere



Gefleckter
Schierling



Gift-
Lattich



Buchsbaum



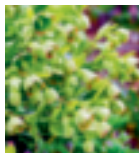
Roter
Hartriegel



Zaunrübe



Herbst-
zeitlose



Stinkende
Nieswurz



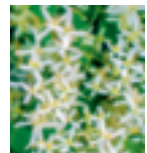
Weißer
Affodill



Ital.
Aronstab



Mai-
höckchen



Brennende
Waldrebe



Schmalblättr.
Lupine



Akelei



Roter
Fingerhut



Safranreben-
dolde



Giftpilze



Oleander

INHALT

A B E

ADLERFARN	7
ZURÜCKGEKRÜMMTER AMARANT	8
BALSAMKRAUT	9
DORN-BAMBUS	10
WIESEN-BÄRENKLAU	11
BÄRLAUCH	12
BEIFUß	13
BEINWELL	14
BERBERITZE	15
HÄNGE-BIRKE	16
BLASENTANG	17
BORRETSCH	18
BREITWEGERICHT	19
BRENNNESSEL	20
BROMBEERE	21
BRUNNENKRESSE	22
EBERESCHE	23
EFEU	24
EIBE	25
KERMES-EICHE	26
STIEL-EICHE	27
ARZNEI-ENGELWURZ	28
WESTLICHER ERDBEERBAUM	29

F G H

FEIGE	31
FEIGENKAKTUS	32
GEWÖHNLICHE FELSENBIRNE	33
FENCHEL	34
MEER-FENCHEL	35
FICHTE	36
GÄNSEBLÜMCHEN	37
WEIßER GÄNSEFUß	38
GIERSCHE	39
GUNDERMANN	40
HASEL	41
HEIDELBEERE	42
GUTER HEINRICH	43
HIMBEERE	44
HOLUNDER	45
HUNDSROSE	46

J K L

JOHANNISKRAUT	48
KLATSCHMOHN	49
GROSSE KLETTE	50
ACKER-KNOBLAUCH	51
KNOBLAUCHSRAUKE	52
KLEINBLÜTIGE KÖNIGSKERZE	53
KORNELKIRSCHKE	54
LAPPENTANG	55
LINDE	56
LÖWENZAHN	57

M O P

WILDE MALVE	59
SEE-MANGOLD	60
FELD-MANNSTREU	61
MARGERITE	62
MARONE	63
STACHLIGER MÄUSEDORN	64
RUNDBLÄTTRIGE MINZE	65
MISPEL	66
WILDE MÖHRE	67
GEMEINER ODERMENNIG	68
OREGANO	69
PASTINAKE	70
PFERDEEPPICH	71
PINIE	72
PORTULAK	73

Q R S

QUELLER	75
RIEMENTANG	76
ROBINIE	77
ROHRKOLBEN	78
ROTBUCHE	79
SANDDORN	80
SAUERAMPFER	81
WALD-SAUERKLEE	82
ACKER-SCHACHTELHALM	83
SCHAFGARBE	84
SCHLEHDORN	85
SCHLÜSSELBLUME	86
SCHMERWURZ	87
WOLLIGER SCHNEEBALL	88
SCHÖLLKRAUT	89
WEIßE SEEROSE	90

ACKER-SENF	91
EINJÄHRIGES SILBERBLATT	92
SPARGEL	93
SPEIERLING	94
SPIERMELDE	95
SPITZWEGERICH	96
STOCKROSE	97
STRANDSODE	98

T V W Z

WEIßE TAUBNESSEL	100
VOGELKIRSCH	101
WACHOLDER	102
WALDERDBEERE	103
WALNUSS	104
WEGWARTE	105
WEINBERGLAUCH	106
WEINREBE	107
EINGRIFFELIGER WEIBDORN	108
ZUCKERAHORN	109
ZUCKERTANG	110
ZUNDERSCHWAMM	111



A

B

E

ADLERFARN

Kategorie: Pflanze aus der Familie der *Dennstaedtiaceae*

Botanischer Name: *Pteridium aquilinum*

Beschreibung: Diesen Farn hat wohl jeder schon gesehen. Er wächst in lichten oder halb lichten Wäldern bis 1600 m Höhe und kann mit seinem schwärzlichen, faserigen Rhizom große Flächen besiedeln. Er ist sehr robust und nahezu unsterblich. Auch auf sandigen oder sauren Böden fühlt er sich wohl. Darum ist er in vielen Teilen der Welt und in allen Klimazonen zu finden. Als ausgewachsene Pflanze wird er über einen Meter hoch, unter günstigen Bedingungen kann er auch Höhen bis 3 m erreichen. Dann stellt er andere Pflanzen in den Schatten, die nicht das Glück haben, so schnell zu wachsen. Die Pflanze ist in den allermeisten Fällen giftig, wenn man nicht weiß, zu welcher Zeit und mit welchem Reifegrad man sie pflücken soll!

Erntezeit: Frühjahr

Heilwirkung: Die gesamte Pflanze ist giftig und bietet nur wenige Gründe, sie zu verzehren. Sie enthält Zyanid und soll japanischen Forschern zufolge voller krebserregender Stoffe sein. Andererseits ist der Adlerfarn nährstoffreich. Sein Proteingehalt liegt im Frühjahr bei fast 20 %, sinkt im Laufe des Sommers aber stark ab und beträgt im Spätherbst nur noch etwa 3 %. Umgekehrt steigt sein Anteil an Gerbstoffen, Kieselsäure und Lignin, wodurch die Pflanze zunehmend ungenießbar und uninteressant wird. Dem steht allerdings gegenüber, dass der Zyanidgehalt im Herbst am niedrigsten ist.

Kulinarische Verwendung und Geschmack:

Trotz der vielen Kontraindikationen können Sie die sehr jungen, geigenstockförmigen Triebe, die leicht nach Mandeln schmecken, in kleinen



Mengen essen. Aber übertreiben Sie es nicht, sonst drohen Beschwerden. Früher haben die Bauern die Rhizome in Hungerzeiten ausgegraben, getrocknet und gemahlen, um damit das Mehl zum Brotbacken zu strecken.

Weiterer Verwendung: Die Wedel des Adlerfarns eignen sich gut als Dacheindeckung, die saugfähig und manchmal sogar wasserdicht ist. Und da die Farne so reichlich vorhanden sind, kann man mit geringem Aufwand genug für eine weiche Schlafunterlage sammeln.

ACHTUNG: Die Stängel sind sehr scharfkantig, man kann sich an ihnen leicht schneiden. Vorsicht auch vor Zecken, die sich im Frühjahr besonders gerne auf Farnwedeln niederlassen.

ZURÜCKGEKRÜMMTER AMARANT

Kategorie: Krautige einjährige Pflanze aus der Familie der *Amaranthaceae*

Weitere Namen: Rauhaariger Amarant, zurückgebogener Fuchsschwanz

Botanischer Name: *Amaranthus retroflexus*

Beschreibung: Auf frisch umgegrabenen Gartenböden oder von Wildschweinen umgebrochenen Feldern mit fruchtbaren, leichten Böden findet man diese über 1 m hohe Pflanze, die ursprünglich aus Nordamerika stammt. Sie trägt bläulich-grüne, wechselständige, gestielte, ovale oder rautenförmige Blätter, die an sonnigen Standorten ganzrandig sind. Ihr Blütenstand ist ährenförmig und behaart und umschließt die Früchte, aus denen sich kleine, schwarz glänzende Samen entwickeln. Der Stängel ist rötlich bis purpurfarben.

Erntezeit:

Blätter: Frühjahr

Samen: Sommer

Heilwirkung: Die Blätter der Pflanze sind reich an Gerbstoffen, Schleimstoffen, den Vitaminen A, B und C sowie Mineralsalzen. Die Samen enthalten viele Proteine, Aminosäuren und Stärke.



Kulinarische Verwendung und Geschmack:

Wie so oft können die sehr jungen Triebe (Blatt und Stängel) roh als Salat gegessen werden. Die Blätter älterer Pflanzen können wie Spinat zubereitet werden. Die Samen kann man leicht rösten oder mahlen und mit Mehl vermischt zu Fladen verarbeiten.

ACHTUNG: Amarant ist nicht giftig, enthält aber Oxalsäure. Diese kann bei zu hoher Aufnahme die Bildung von Nierensteinen begünstigen.

BALSAMKRAUT

Kategorie: Krautige ausdauernde Pflanze aus der Familie der *Asteraceae*

Weitere Namen: Marienblatt, Frauenminze

Botanischer Name: *Tanacetum balsamita*

Beschreibung: Diese Staude stammt ursprünglich aus dem Kaukasus und Asien. Sie ist äußerst witterungsbeständig und verträgt vor allem Kälte gut. Heute findet man sie in den gemäßigten Regionen Europas, Afrikas und Nordamerikas. Sie kann bis zu 1 m hoch werden und hat einen aufrechten Stängel, auf dem die kleinen, kompakten, gelben Blütenstände sitzen. Die Blätter erinnern an Sauerampfer, sind aber viel heller und gezackt und haben ein leicht seidiges Aussehen. Reibt man sie, verströmen sie einen leichten Minzgeruch, der an Kaugummi erinnert. Das Balsamkraut bildet dichte Teppiche, über denen die Blütenstiele zunächst aufragen und sich später auf den Boden legen, weil sie das Gewicht der Blüten nicht tragen können.

Erntezeit: Im Frühjahr die ganz jungen Blätter ernten, die noch wenig Bitterstoffe enthalten.

Heilwirkung: Die getrockneten Blätter können als Tee gegen Bronchitis und Husten getrunken werden. Sie eignen sich auch als Wurmmittel. Ein öliger Auszug aus den Blättern kann, ebenso wie frisch zerstampfte Blätter, für lindernde Umschläge bei Verbrennungen, Wunden und Prellungen verwendet werden. Sie haben eine beruhigende Wirkung. Manche sagen, dass das Balsamkraut auch stimmungsaufhellend wirkt.

Kulinarische Verwendung und Geschmack: Geschmacklich hat die Pflanze nicht viel zu bieten. Lediglich ihr leicht herbes Minzaroma ist als interessante Note hervorzuheben.



DORN-BAMBUS

Kategorie: Ausdauernde Pflanze aus der Familie der *Poaceae*

Weitere Namen: Bedornter Riesenbambus

Botanischer Name: *Bambusa arundinacea*

Beschreibung: Vielleicht fragen Sie sich, warum Bambus in einem Buch über Survivalpflanzen in Europa auftaucht. Tatsächlich kommt er in unseren Breiten immer häufiger in freier Wildbahn vor. Wegen seiner zahlreichen Arten und Anwendungsmöglichkeiten hat er durchaus einen Platz in diesem Buch verdient. Bambus ist ein einkeimblättriges Gras, das sich von anderen Gräsern durch seine langen, verholzenden, röhrenförmigen und deutlich segmentierten Halme unterscheidet. Aus den unterirdischen Rhizomen erscheinen zunächst Sprosse, aus denen sich die Halme entwickeln. Wie alle Gräser bildet Bambus nur Halme, aber keine Zweige.

Erntezeit: Junge Sprossen im Frühjahr

Heilwirkung: Je nach Sorte haben Bambussprossen remineralisierende und antioxidative Eigenschaften. Sie fördern die Aufnahme von Phosphor in unserem Körper und beschleunigen so den Wiederaufbau von Knorpel und Knochen. Außerdem wirken sie gegen Rheuma und stärken Nägel, Haare und Zähne. Die Halme sind reich an Kieselsäure und Mineralien und lindern Sehnenentzündungen.

Kulinarische Verwendung und Geschmack:

Die jungen Sprossen der meisten Bambusarten sind essbar. Wie Spargel sollten sie geerntet werden, sobald sie aus der Erde kommen (maximal 20 cm lang). Die Sprossen am besten morgens mit einer einfachen Bewegung aus dem Handgelenk abbrechen. Ich röste sie gerne (wie Mais) oder koche sie (20 Minuten) in reichlich Wasser, um ihre zarte Bitterkeit etwas zu mildern.



Nach dem Garen können Sie die umhüllenden Blätter entfernen und das weiße, fleischige Innere kleingeschnitten genießen.

Samen: Die Samen einiger Arten kann man zu einem nährstoffreichen Mehl mahlen.

Larven: Im Bambus können sich große weiße Larven befinden. Sie sind essbar und reich an Proteinen. Schauen Sie sich die Pflanzen genau an, und achten Sie auf Löcher in den Halmen.

Trinkwasser: Manchmal fängt sich zwischen den Trennwänden der Halme ein Teil des darin aufsteigenden Wassers. Dann brauchen Sie die Halme nur zu durchbohren, um die wertvolle Flüssigkeit herauszuholen.

Weitere Verwendung: Jede Größe, jeder Durchmesser und jede Länge kann einen Nutzen finden. Teller und Besteck lassen sich leicht aus Bambus herstellen, aber auch Dachbedeckungen, Angelruten, Körbe, Hängematten, Parkett, Papier, Bögen, Fallen und mehr.

WIESEN-BÄRENKLAU

Kategorie: Krautige ausdauernde Pflanze aus der Familie der *Apiaceae*

Weitere Namen: Gemeiner Bärenklaus

Botanischer Name: *Heracleum sphondylium*

Beschreibung: Der Wiesen-Bärenklaus kommt in Europa bis zu einer Höhe von 2200 m vor, hauptsächlich an Waldrändern oder auf freiem Feld. An sonnigen, aber feuchten Standorten ist er nicht zu übersehen. Der ausdauernde Doldenblütler bildet grundständige Rosetten aus großen, graugrünen, zusammengesetzten und zerklüfteten Blättern und trägt kleinere Blätter an den Stielen. Von Juli bis September erscheinen große weiße Blütenstände auf einem behaarten, hohlen und gerillten Stängel, der maximal 1,50 m hoch werden kann (im Gegensatz zum giftigen Riesen-Bärenklaus, der Höhen bis 3 m erreicht). Aus ihnen entwickeln sich die Früchte, die als geflügelte Doppelachänen bezeichnet werden.

Erntezeit: Junge Triebe und Wurzeln im Frühjahr, Samen im Sommer

Heilwirkung: Im Frühjahr ist die Pflanze eine gute Kraftquelle, da sie reich an Proteinen, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitamin C ist. Sie können einen Tee zubereiten, der eine harntreibende und blutdrucksenkende Wirkung hat und den Harnstoffgehalt im Blut reguliert. Die Wurzel ist ein wirksames Mittel gegen epileptische Anfälle. Früher wurde sie auch wegen ihrer aphrodisischen Eigenschaften konsumiert.

Kulinarische Verwendung und Geschmack:

Stiele und Wurzeln: Ungeschält schmecken sie säuerlich wie minderwertiger Essig. Wenn Sie hingegen die Stiele schälen, können Sie das Innere roh verzehren: Es ist saftig, knackig und mild wie eine Gurke. Der Duft erinnert an Karotten, der Geschmack hat Anklänge von



Mandarine und Kokosnuss. Sie können sie auch kochen und wie Gemüse essen.

Wurzeln: Ob roh oder gekocht, der Geschmack ist kräftig und erinnert an Ingwer.

Blätter: Ich gebe gerne junge Blätter als Aromazutat in meine »Survival-Brühe«. Sie eignen sich auch zum Würzen von Fleisch und Fisch.

Samen: Sie schmecken leicht nach bitterer Orange, ähnlich wie Engelwurz.

ACHTUNG: Nicht mit dem Riesen-Bärenklaus verwechseln, dessen Saft stark fotosensibilisierend wirkt. Schon die Berührung der Stängel kann verbrennungsähnliche Reizungen verursachen.

BÄRLAUCH

Kategorie: Ausdauerndes Zwiebelgewächs aus der Familie der *Amaryllidaceae*

Weitere Namen: Knoblauchspinat, Waldknoblauch, Hexenzwiebel

Botanischer Name: *Allium ursinum*

Beschreibung: Der Name bezieht sich darauf, dass Bären die Blätter gern fressen, wenn sie aus dem Winterschlaf erwachen. Dem Volksglauben zufolge schützt der Bärlauch das ungeborene Kind, wenn die Mutter die Pflanze in der Tasche trägt. Bärlauch bildet in schattigem, kühlem Unterholz oder an Flussufern große Teppiche. Die Pflanzen werden 20–30 cm groß. Die Blätter ähneln denen von Maiglöckchen, riechen aber nach Knoblauch. Die weißen Blüten mit sechs Hüllblättern erscheinen im zeitigen Frühjahr von April bis Juni.

Erntezeit: Im Frühjahr schmeckt er am besten.

Heilwirkung: Bärlauch ist seit der Jungsteinzeit bekannt und enthält viel Vitamin C. Er wirkt entschlackend, blutdrucksenkend, antiseptisch und soll sogar beim Abnehmen helfen.

Zwiebeln/Knollen: Als Umschlag oder Essenz zur Behandlung von Rheuma und zur Reinigung der Luft in geschlossenen Räumen.

Blätter: Frisch gehackt lindert er akuten und chronischen Durchfall, aber auch Verstopfung, Krämpfe und Darmträgheit.

Kulinarische Verwendung und Geschmack:

Alle Teile sind essbar: Blatt, Blüte und Zwiebel, roh im Salat, gehackt als Gewürz, gegart als Gemüse oder als Sirup (aus der Zwiebel). Sie werden seinen feinen Knoblauchgeschmack und seine kräftige, manchmal leicht süßliche Schärfe zu schätzen wissen.



Weitere Verwendung: Die Zwiebeln können zum Färben verwendet werden.

ACHTUNG: Vor der Blüte sieht der Bärlauch dem Maiglöckchen sehr ähnlich, das an denselben Standorten gedeiht, aber sehr giftig ist. Beim Sammeln der Blätter sollte man darum unbedingt zweimal hinschauen.

Es gibt nur ein sicheres Merkmal, um die beiden Pflanzen zu unterscheiden: den zwiebeligen oder knoblauchartigen Geruch des Bärlauchs. Zudem sind die Blätter von Maiglöckchen oft etwas zäher. Wenn man aufmerksam ist, lassen sich die beiden Pflanzen recht gut unterscheiden. Wenn man jedoch größere Mengen Bärlauch in Eile sammelt, kann das schlimme Folgen haben. Problematisch ist außerdem, dass sich der Geruchssinn bei längerem Sammeln an den Knoblauchgeruch des Bärlauchs gewöhnt. In solchen Momenten kann man leicht Fehler machen.

Eine gewisse Verwechslungsgefahr besteht auch mit der Herbstzeitlosen, dem jungen Aronstab oder dem Salomonsiegel, die alle sehr giftig sind.