

Larena Lambert

Essbare Kräuter & Wildpflanzen



ISBN 978-3-8094-3490-0

1. Auflage

© 2016 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des
Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag
nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere
Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausge-
schlossen.

Layout: Gabriele Kiesewetter, Beselich

Umschlagfotos: Vorderseite: Johanna Mühlbauer, Fotolia; Rückseite: viki2win, shutterstock

Projektleitung: Herta Winkler

Producing: JUNG MEDIENPARTNER GmbH, Limburg

Herstellung: Claudia Scheike

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch
kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und
seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna a.s., Český Těšín



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Printed in the Czech Republic

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das vorliegende Buch zeigt eine kleine Auswahl an Pflanzen und Wildkräutern, die heutzutage oft nicht oder nicht mehr in ihrer Verwendung bekannt sind. Sei es als Heilpflanze oder auch als Alternative zu gebräuchlichen Nahrungsmitteln. Das Buch soll eine Inspiration sein für alle, die gern mal etwas anderes ausprobieren wollen. Wie alles, sind auch diese Anregungen im wahrsten Sinne des Wortes „Geschmackssache“. Viele der Pflanzen haben eine eigene, oft ungewohnte Geschmacksnote. Deshalb lohnt sich das Experimentieren in der Zusammenstellung mit anderen Nahrungsmitteln durchaus. Auch die Dosierung muss man austesten. Was für den einen wohlschmeckend ist, ist für den anderen zu viel oder zu wenig.

Wenn Sie auf Pflanzensuche gehen, sammeln Sie keine Pflanzen, die nahe an der Straße stehen, an verschmutzten Gewässern oder auf gedüngten Wiesen- oder Ackerflächen wachsen. Diese könnten durch Abgase oder Pestizide belastet sein. Waschen Sie die Pflanzen vor der Verwendung immer gründlich.

Aber was noch viel wichtiger ist: Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie sicher bestimmen können. Gerade bei den Doldenblüttern ist die Gefahr sehr groß, sie mit giftigen Pflanzen zu verwechseln. Lassen Sie deshalb alles an seinem Ort, wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Pflanze Sie vor sich haben.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Stöbern und Ausprobieren.

*Ihre
Larena Lambert*

Inhalt

Impressum	2
Vorwort	3
A horn, Feld-, <i>Acer campestre</i>	8
Apfel, Holz-, <i>Malus sylvestris</i>	9
B achbunge, <i>Veronica beccabunga</i>	10
Baldrian, Echter, <i>Valeriana officinalis</i>	11
Barbarakraut, Echtes, <i>Barbara vulgaris</i>	12
Bärenkraut, Wiesen-, <i>Heracleum sphondylium</i>	13
Bärlauch, <i>Allium ursinum</i>	14
Bärwurz, Gewöhnliche, <i>Meum athamanticum</i>	16
Beifuß, Gewöhnlicher, <i>Artemisia vulgaris</i>	17
Berberitze, Gewöhnliche, <i>Berberis vulgaris</i>	18
Bergminze, Echte, <i>Calamintha nepeta agg.</i>	19
Berufkraut, Kanadisches, <i>Conyza canadensis</i>	20
Bibernelle, Kleine, <i>Pimpinella saxifraga</i>	21
Birke, Gemeine, <i>Betula pendula</i>	22
Blutweiderich, Gewöhnlicher, <i>Lythrum salicaria</i>	24
Bocksbart, Wiesen-, <i>Tragopogon pratensis</i>	25
Borretsch, <i>Borago officinalis</i>	26
Braunelle, Kleine, <i>Prunella vulgaris</i>	27
Brennessel, Große, <i>Urtica dioica</i>	28
Brombeere, Echte, <i>Rubus fruticosus</i>	30
Brunnenkresse, Echte, <i>Nasturtium officinale</i>	32
Buche, Rot-, <i>Fagus sylvatica</i>	34
Buchweizen, Echter, <i>Fagopyrum esculentum</i>	35
D ost, Gewöhnlicher, <i>Origanum vulgare</i>	36
E beresche, <i>Sorbus aucuparia</i>	38
Eibisch, Echter, <i>Althaea officinalis</i>	39
Eiche, Stiel-, <i>Quercus robur</i>	40
Engelwurz, Wald-, <i>Angelica sylvestris</i>	41
Erdbeere, Wald-, <i>Fragaria vesca</i>	42
Erdkastanie, Französische, <i>Conopodium majus</i>	43
F eldsalat, Gewöhnlicher, <i>Valerianella locusta</i>	44
Felsenbirne, Gemeine, <i>Amelanchier ovalis</i>	45

Fenchel, <i>Foeniculum vulgare</i>	46
Fichte, Gemeine, <i>Picea abies</i>	47
Franzosenkraut, Kleinblütiges, <i>Galinsoga parviflora</i>	48
Frauenmantel, Gemeiner, <i>Alchemilla vulgaris</i>	49
G änseblümchen, <i>Bellis perennis</i>	50
Gänsedistel, Gewöhnliche, <i>Sonchus oleraceus</i>	52
Geißbart, Wald-, <i>Aruncus dioicus</i>	53
Giersch, Gewöhnlicher, <i>Aegopodium podagraria</i>	54
Glockenblume, Wiesen-, <i>Campanula patula</i>	56
Gundelrebe, Gewöhnliche, <i>Glechoma hederacea</i>	57
Günsel, Kriechender, <i>Ajuga reptans</i>	58
Guter Heinrich, <i>Chenopodium bonus-henricus</i>	59
H abichtskraut, Kleines, <i>Hieracium pilosella</i>	60
Hasel, Gemeine, <i>Corylus avellana</i>	61
Heidelbeere, <i>Vaccinium myrtillus</i>	62
Hellerkraut, Acker-, <i>Thlaspi arvense</i>	64
Himbeere, Echte, <i>Rubus idaeus</i>	66
Hirtentäschel, Gewöhnliches, <i>Capsella bursa-pastoris</i>	67
Holunder, Schwarzer, <i>Sambucus nigra</i>	68
Hopfen, Echter, <i>Humulus lupulus</i>	69
Huflattich, Gemeiner, <i>Tussilago farfara</i> ...	70
Hundsrose, <i>Rosa canina</i>	72
Johannisbeere, Schwarze, <i>Ribes nigrum</i>	74
Johanniskraut, Echtes, <i>Hypericum perforatum</i>	75
K amille, Echte, <i>Matricaria chamomilla</i> ..	76
Kastanie, Edel-, <i>Castanea sativa</i>	77
Kerbel, Wiesen-, <i>Anthriscus sylvestris</i>	78
Kiefer, Wald-, <i>Pinus sylvestris</i>	80
Kirsche, Felsen-, <i>Prunus mahaleb</i>	81
Klee, Rot-, <i>Trifolium pratense</i>	82
Klette, Große, <i>Arctium lappa</i>	83
Knoblauchsrauke, <i>Alliaria petiolata</i>	84
Knöterich, Schlangen-, <i>Bistorta officinalis</i>	86
Königskerze, Großblütige, <i>Verbascum densiflorum</i>	88
Kornblume, <i>Centaurea cyanus</i>	90
Kornelkirsche, <i>Cornus mas</i>	92
Kratzdistel, Kohl-, <i>Cirsium oleraceum</i> ...	93
Kresse, Feld-, <i>Lepidium campestre</i>	94
Kümmel, Echter, <i>Carum carvi</i>	95
L abkraut, Wiesen-, <i>Galium mollugo</i>	96

Lärche, Europäische, <i>Larix decidua</i>	98	Schachtelhalm, Acker-, <i>Equisetum arvense</i>	147
Lauch, Wilder, <i>Allium oleraceum</i>	99	Schafgarbe, Gemeine, <i>Achillea millefolium</i>	148
Lavendel, Echter, <i>Lavandula angustifolia</i> oder <i>Lavandula officinalis</i>	100	Schaumkraut, Behaartes, <i>Cardamine hirsuta</i>	149
Leimkraut, Gewöhnliches, <i>Silene vulgaris</i>	102	Schaumkraut, Wiesen-, <i>Cardamine pratensis</i>	150
Liebstöckel, <i>Levisticum officinale</i>	103	Schlehendorn, <i>Prunus spinosa</i>	152
Linde, Sommer-, <i>Tilia platyphyllos</i>	104	Schlüsselblume, Echte, <i>Primula veris</i>	154
Löwenzahn, Wiesen-, <i>Taraxacum officinale</i>	106	Schnittlauch, Wilder, <i>Allium schoenoprasum</i>	156
Lungenkraut, Echtes, <i>Pulmonaria officinalis</i>	108	Senf, Acker-, <i>Sinapis arvensis</i>	158
Mädesüß, Echtes, <i>Filipendula ulmaria</i>	109	Spargel, Wilder, <i>Asparagus officinalis</i>	159
Malve, Wilde, <i>Malva sylvestris</i>	110	Speierling, <i>Sorbus domestica</i>	160
Margerite, Wiesen-, <i>Leucanthemum vulgare</i>	111	Springkraut, Echtes, <i>Impatiens noli-tangere</i>	162
Meerrettich, Gewöhnlicher, <i>Armoracia rusticana</i>	112	Stachelbeere, <i>Ribes uva-crispa</i> subsp. <i>uva-crispa</i>	163
Mehlbeere, Echte, <i>Sorbus aria</i>	114	Storhschnabel, Wiesen-, <i>Geranium pratense</i>	164
Melde, Gewöhnliche, <i>Atriplex patula</i>	115	Süßdolde, <i>Myrrhis odorata</i>	165
Melisse, <i>Melissa officinalis</i>	116	Sumpfkresse, Gewöhnliche, <i>Rorippa palustris</i> , <i>Nasturtium palustre</i>	166
Minze, Grüne, <i>Mentha spicata</i>	117	Taubnessel, Weiße, <i>Lamium album</i>	167
Mispel, Echte, <i>Mespilus germanica</i>	118	Teichbinse, Gewöhnliche, <i>Schoenoplectus lacustris</i>	168
Möhre, Wilde, <i>Daucus carota</i> subsp. <i>carota</i>	120	Tellerkraut, Gewöhnliches, <i>Claytonia perfoliata</i> , <i>Montia perfoliata</i>	169
Nachtkerze, Gewöhnliche, <i>Oenothera biennis</i>	122	Teufelskralle, Ährige, <i>Phyteuma spicatum</i>	170
Natternkopf, Gewöhnlicher, <i>Echium vulgare</i>	124	Thymian, Breitblättriger, <i>Thymus pulegioides</i>	171
Nelkenwurz, Echte, <i>Geum urbanum</i>	125	Topinambur, <i>Helianthus tuberosus</i>	172
Pastinak, <i>Pastinaca sativa</i> subsp. <i>sativa</i> var. <i>pratensis</i>	126	Veilchen, Wohlriechendes, <i>Viola odorata</i>	174
Pfefferknöterich, <i>Persicaria hydropiper</i>	127	Vogelmiere, Gewöhnliche, <i>Stellaria media</i>	176
Pfennigkraut, <i>Lysimachia nummularia</i>	128	Wacholder, Gemeiner, <i>Juniperus communis</i>	177
Portulak, <i>Portulaca oleracea</i>	129	Waldmeister, <i>Galium odoratum</i>	178
Preiselbeere, <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	130	Walnuss, Echte, <i>Juglans regia</i>	180
Queller, Europäischer, <i>Salicornia europaea</i> agg.	132	Wasserlinse, Kleine, <i>Lemna minor</i>	181
Rainkohl, Gemeiner, <i>Lapsana communis</i>	134	Wegerich, Spitz-, <i>Plantago lanceolata</i>	182
Rauke, Gewöhnliche, <i>Sisymbrium officinale</i>	136	Wegwarte, Gemeine, <i>Cichorium intybus</i>	184
Ringelblume, Acker-, <i>Calendula arvensis</i>	137	Weidenröschen, Schmalblättriges, <i>Epilobium angustifolium</i>	185
Rohrkolben, Breitblättriger, <i>Typha latifolia</i>	138	Weiβdorn, Eingriffeliger, <i>Crataegus monogyna</i>	186
Salbei, Klebriger, <i>Salvia glutinosa</i>	139	Wiesenknopf, Großer, <i>Sanguisorba officinalis</i>	187
Salbei, Wiesen-, <i>Salvia pratensis</i>	140		
Sanddorn, <i>Hippophae rhamnoides</i>	142		
Sauerampfer, Großer, <i>Rumex acetosa</i>	144		
Sauerklee, Wald-, <i>Oxalis acetosella</i>	146		
		Register der Pflanzen	189
		Bildnachweis	192





Ahorn, Feld-

Acer campestre
auch Maßholder

Steckbrief

Familie:	Seifenbaumgewächse (Sapindales)
Standort:	Waldrand, Hecken
Wuchshöhe:	10 bis 20 m
Lebensdauer:	150 bis 200 Jahre
Blütezeit:	Mai, Juni
Blütenfarbe:	grün, gelbgrün
Blütenblätter:	unscheinbar
Blütenstand:	Rispe
Laubblätter:	meist drei- oder fünf-fach gelappt mit abgerundeten Spitzen, langer Blattstiel
Rinde:	borkig, braun bis grün
Frucht:	Nuss

Verwendbare Pflanzenteile

Blätter

Erntezeit

Blätter: Mai, Juni



Der Feld-Ahorn ist ein strauchartig, eiförmig wachsender Baum, der fast in Vergessenheit geraten ist. Man findet ihn an Waldrändern im Halbschatten zwischen Haselnuss und Felsenbirne. Nicht nur sein Wuchs ist klein, auch seine Blätter und Knospen sind es gegenüber anderen Ahorn-Arten. Oft wächst er mehrstämmig empor. Seine Rinde ist borkig und netzförmig von Furchen durchzogen. Da der Stamm eher dünn ist, wurde dem Feld-Ahorn in der Holzwirtschaft keine sehr große Bedeutung beigemessen. Umso wichtiger ist er für Vögel und Kleintiere als Rückzugsmöglichkeit.

Im Mai bis Juni erscheinen gleichzeitig mit dem Blattaustrieb die unscheinbaren Blüten. Zehn bis zwanzig davon stehen meist als Rispe zusammen. Biene besuchen wegen des Nektars gern die Blüten des Feld-Ahorns und bestäuben sie auch gleichzeitig. Die Laubblätter sind drei- oder fünf-fach gelappt und auf der Blattunterseite weich behaart. Im Herbst bilden sich die typischen Ahorn-Früchte aus. Jeder kennt wohl die geflügelten Samen. Im Gegensatz zu den anderen Ahorn-Arten sind die Flügel des Feld-Ahorns waagerecht angeordnet. Wenn sie reifen, bekommen sie eine wunderschöne rötliche Farbe. Der Feld-Ahorn ist Baum des Jahres 2015 und erstrahlt im Herbst mit einer goldgelben Blattfärbung.

Die Zeit kurz nach dem Blattaustrieb ist am besten, um die Blätter des Feld-Ahorns zu ernten. Dann sind sie noch zart und können wie Sauerkraut milchsauer vergoren oder klein geschnitten im Salat verwendet werden. Die Blätter sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Große Blätter können auch zum Einwickeln von Füllungen wie bei Weinblättern genutzt werden. Die Blätter haben einen leicht herben Geschmack.



Apfel, Holz-

Malus sylvestris
auch Wildapfel

Der Holz-Apfel ist ein strauchförmig wachsender Baum. Er ist wahrscheinlich der Vater unserer heutigen Kulturapfelsorten. Im Gegensatz zu ihnen besitzt der Holz-Apfel dornige Triebe und sowohl Blätter, Blüten und Früchte sind nicht behaart. Er wächst eher langsam. Manchmal kann er dennoch auch eine Höhe bis zehn Meter erreichen. Seine Früchte sind wesentlich kleiner und erreichen eine maximale Größe von vier Zentimetern. Sie sind von grüner Farbe und leicht runzelig. Manchmal ist die Seite der Frucht, die der Sonne zugewandt ist, leicht gerötet. Die Früchte haben einen herben, sauren Geschmack. Das Fruchtfleisch ist holzig. Erst wenn sie richtig ausgereift sind, werden sie süßlich.

Die reifen Früchte, die man ab etwa September erntet kann, nutzt man am besten in Kombination mit anderen Obstsorten für Gelee oder Marmelade. Roh sind die Früchte eher nicht sehr schmackhaft. Der Kulturapfel enthält viel Vitamin A, B und C und Gerbstoffe. Der Hauptbestandteil ist aber Pektin. Das dient zum Eindicken von Gelee oder Marmelade. Will man die Früchte erst später als Verdickungsmittel verwenden, ist es möglich, einen Pektinsirup herzustellen, der gut in Gläsern oder tiefgefroren aufbewahrt werden kann. In früheren Zeiten stellte man aus den Früchten auch Apfelwein her. Auch als Dörrobst ist die Frucht gut verwendbar.

Der Holz-Apfel ist recht selten geworden. Zu finden ist er in Lagen bis etwa 1000 Meter. Am wohlsten fühlt er sich in Auwald und Bruchwald. Man kann ihn aber auch als Solitärgehölz im Garten anpflanzen. Die Blüten werden gern von Insekten besucht, andere Tiere nutzen den Holz-Apfel als Schlafplatz. Im Jahr 2013 ist der Holz-Apfel zum Baum des Jahres gekürt worden.



Steckbrief

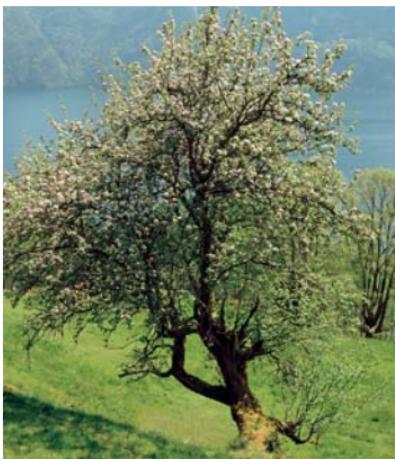
Familie:	Rosengewächse (Rosaceae)
Standort:	Auwald, Waldrand, Hecken
Wuchshöhe:	bis 5 m
Lebensdauer:	bis 200 Jahre
Blütezeit:	Mai, Juni
Blütenfarbe:	rosa, weiß
Blütenblätter:	fünf
Blütenstand:	Traube
Laubblätter:	eiförmig, spitz, gesägter Rand
Rinde:	grau, schuppig
Frucht:	Kernobst

Verwendbare Pflanzenteile

Frucht

Erntezeit

Frucht: ab September



Bachbunge

Veronica beccabunga
auch Bach-Ehrenpreis

Steckbrief

Familie:	Wegerichgewächse (Plantaginaceae)
Standort:	Feuchtgebiete
Wuchshöhe:	30 bis 60 cm
Lebensdauer:	mehrjährig
Blütezeit:	Mai bis September
Blütenfarbe:	blau bis violett
Blütenblätter:	vier
Blütenstand:	Traube
Laubblätter:	eiförmig, dickfleischig, glänzend, gesägter Rand
Stängel:	hohl, fleischig, rund, unbehaart
Frucht:	Kapsel

Verwendbare Pflanzenteile

Blätter

Erntezeit

Blätter: März bis Mai

Wie der Name „Bachbunge“ schon verrät, ist diese immergrüne Pflanze an Orten wie Bächen, Seen und Quellgebieten zu finden. Mit ihren kriechenden Wurzeln steht sie bis zur Hälfte im Wasser und bringt zwischen Mai und September aus den Blattachseln viele vierblättrige blaue Blüten hervor. Diese stehen in Trauben mit bis zu 25 Blüten zusammen. Die Einzelblüte wird etwa sieben Millimeter groß, hat zwei blaue Staubfäden und einen blauen Griffel. Die fleischigen dunkelgrünen Laubblätter werden zwischen fünf und zehn Zentimeter groß und sind gegenständig angeordnet.

Die frischen jungen Blätter der Bachbunge eignen sich als Zugabe zu Salaten. In ihrem Geschmack sind sie dem der Brunnenkresse ähnlich: salzig, etwas bitterer, aber nicht so scharf. Ernten sollte man diese am besten von März bis Mai. Aber bitte auf saubere Gewässer achten. Am geeignetesten ist daher immer der Oberlauf eines Baches. Bitte waschen Sie die Blätter immer gut ab, bevor Sie diese verwenden.

Will man etwas gegen Frühjahrsmüdigkeit tun, eignet sich der frische Saft der Blätter dazu. Entweder gibt man die frischen Blätter direkt in den Entsafter oder püriert sie im Mixer unter Zugabe von etwas Flüssigkeit. Gemischt mit Möhre und etwas Zitronensaft lässt sich daraus auch ein leckerer Smoothie zubereiten.

Als Suppenbeigabe ist die Bachbunge ebenso verwendbar. In Überlieferungen ist zu lesen, dass an Gründonnerstag eine Suppe aus neun Pflanzen gekocht wurde. Diese ist unter dem Namen „Neunstärke“ bekannt. Die Bachbunge ist eine Zutat davon.

Hauptinhaltsstoffe der Bachbunge sind Gerbstoffe, Bitterstoffe, Glykoside und Flavonoide sowie Vitamin C und Jod.



Baldrian, Echter

Valeriana officinalis
auch Katzenkraut



Ist man auf der Suche nach Baldrian, so findet man ihn am ehesten in feuchten Gräben oder am Waldrand. Dort bringt er jährlich aus einer braunen Wurzel zwischen Mai und August auf langen, gefurchten Stängeln viele rötlich weiße Blüten hervor, die in einer Dolde zusammenstehen. Die Blüten werden bis zu fünf Millimeter groß und haben drei Staubfäden. Die gegenständigen, gefiederten, lanzettlichen, gesägten Laubblätter sind im unteren Teil der Pflanze langstielig und bis 20 Zentimeter lang, im oberen Stängelbereich haben sie dagegen nur kurze Stiele und sind kleiner. Als Frucht wird eine kleine gelbe Nuss gebildet, die leicht behaart ist.

In der Regel kennt man den Baldrian in der Homöopathie durch seine beruhigende, entspannende Wirkung. Aus der Wurzel lässt sich Tee oder eine Tinktur herstellen, die man vor dem Zubettgehen trinkt oder als Tropfen einnimmt. Katzen lieben den Geruch der Wurzel und fühlen sich von ihm magisch angezogen. Deshalb heißt der Echte Baldrian im Volksmund auch „Katzenkraut“.

Eher nicht so bekannt ist der Baldrian in der Küche. Hier verwendet man die frischen jungen Blätter, die vor der Blüte geerntet werden, als Salatbeigabe. Sie erinnern an den Geschmack von Feldsalat. Später im Jahr werden sie bitter.

Die beste Zeit, die Wurzel auszugraben, ist der Hochsommer. Diese muss dann schnell getrocknet werden. Außer zur Tee- oder Tinkturherstellung kann man sie gemahlen vorsichtig als Gewürz für Braten oder Gemüse einsetzen. Außerdem dient sie zur Aromatisierung von Eis und Gebäck, das Apfelaroma erhalten soll. Die Wurzel sollte man in der Küche sparsam einsetzen. Auch der Gebrauch von Tee oder Tinktur sollte vier Wochen nicht übersteigen.

Baldrian enthält ätherische Öle und Valerenäsäure, die entkrampfend wirkt.

Steckbrief

Familie:	Geißblattgewächse (Caprifoliaceae)
Standort:	Waldrand, Gräben
Wuchshöhe:	80 bis 160 cm
Lebensdauer:	mehrjährig
Blütezeit:	Mai bis August
Blütenfarbe:	rötlich weiß
Blütenblätter:	fünf
Blütenstand:	Dolde
Laubblätter:	gefiedert
Stängel:	gefurcht
Frucht:	Nuss

Verwendbare Pflanzenteile

Blätter, Wurzel

Erntezeit

Blätter:	April
Wurzel:	Sommer

