



SONJA GREIMEL



# Raus in die Botanik

**Das Wildpflanzen-Handbuch**

Einfache Bestimmung, gesunde Rezepte  
und heilkundliches Wissen

**südwest**

# Inhalt



## **Pflanzenbestimmung: Einfach und hilfreich**

Welche Pflanze ist das? .....	8
Weiße Blüten .....	11
Rote Blüten oder Früchte .....	43
Gelbe Blüten .....	73
Blaue Blüten oder Früchte .....	93
Damit uns nix über den Kopf wächst .....	119

## **Service: Zusätzlich und praktisch**


Pflanzenkunde: Kennzeichen & Erkennungsmerkmale .....	132
Achtung - giftiger Zwilling! .....	135
Checkliste - 5 nützliche Sammel-Hacks .....	136
Sammelkalender .....	140
Sonjas Lieblingspflanzen .....	142

## **Verarbeitung: Natürlich und fein**

Rezepte: Gesund und schmackhaft .....	148
Do it yourself .....	172

## **Hinter den Kulissen: Interessant und ergänzend**

Wichtige Persönlichkeiten .....	180
Überzeugende innere Werte .....	186
Brief an den Bürgermeister .....	190
Dank/Weiterführende Literatur .....	191
Impressum .....	192



„Blumen sind das  
Lächeln der Erde.“

RALPH WALDO EMERSON



# Entdecker gesucht!



Ja ... es ist grüne Liebe

Seit meiner Kindheit habe ich die meiste Zeit draußen verbracht. Egal ob bei meinen Streifzügen durch die Kiesgrube, am Wasser, im nahe gelegenen Wald oder auf dem Bauernhof und den Feldern meiner Tante.

Hinzu kamen die Leidenschaft für die Berge und die dazugehörigen Sportarten. Outdoor-Sport und Nachhaltigkeit sowie der respektvolle Umgang mit der Natur gehören seit meiner Kindheit zu mir.

Wissenshungrig und neugierig – im Jahr 2011 absolvierte ich nebenbei eine Ausbildung zur Kräuterpädagogin und vertiefe seitdem mein Wissen rund um die heimische Pflanzenwelt. Diese Themenwelt begeistert mich, fasziniert mich und lässt mich nicht mehr los. Sie ist so unglaublich vielfältig, überraschend und erstaunlich.

Viele Bücher rund um Wildkräuter sind bereits erhältlich. Doch mir hat ein Buch gefehlt. Ein Werk, das eine einfache Bestimmung, Verwertung, Heilkunde und Hintergrundwissen vereint. Das alte Wissen aktuell und anwenderfreundlich aufbereitet sowie praktisch, einfach und hilfreich in

der Handhabung ist. Ein Buch, das das Wunderwerk der Natur auch grafisch in Szene setzt und nicht erschlägt.

Dieses Buch bietet eine visuelle Herangehensweise. Bei der Pflanzenbestimmung soll auf den ersten Blick verdeutlicht werden, welche wichtigen Merkmale eine Pflanze zur Bestimmung aufzeigt. Und ebenso veranschaulichen, welche Teile zur Verarbeitung geeignet sind. Es soll mit allen Informationen, die man braucht, auf Exkursionen in die Natur begleiten, ohne dabei zu kleinteilig, gewichtig oder zu ausführlich zu sein. Biologische und pflanzliche Informationen werden angerissen. Es soll nicht verknöchert sein, sondern agil und einen humorvollen Einblick vermitteln.

Ich wünsche euch viel Freude beim Draußensein, beim Staunen und Kennenlernen sowie beim Ausprobieren.

Passt auf euch und die Natur auf!  
Herzlichst,

A handwritten signature in dark ink, reading 'Sonja', located at the bottom right of the page.



# WELCHE PFLANZE IST DAS?



## Bestimmung nach Blütenfarbe oder Frucht

Die folgenden 50 Pflanzen finden sich meistens in unserer unmittelbaren Umgebung wieder. Sie sind nach der Farbe ihrer Blüte sowie nach der Farbe ihrer Frucht geordnet. Auf der linken Seite steht die Pflanze mit ihren Erkennungsmerkmalen im Vordergrund. Auch ohne botanische Vorkenntnisse ist sie so dargestellt und aufbereitet, dass die wichtigsten Bestimmungsmerkmale

visuell aufgezeigt sowie verglichen werden können. Auf der rechten Seite sind die wichtigsten Informationen rund um das Hintergrundwissen zu den einzelnen Pflanzen zu finden. Diese Informationen reichen von der Verwendbarkeit über Inhaltsstoffe bis hin zu volksheilkundlichem Wissen und überlieferten Geschichten.

### **Weiß** – Pflanzen mit weißen Blüten

Bärlauch .....	12
Brennnessel .....	14
Gänseblümchen .....	16
Giersch .....	18
Hirtentäschel .....	20
Kleinblütiges Knopfkraut .....	22
Knoblauchsrauke .....	24
Mädesüß .....	26
Margerite .....	28
Sauerklee .....	30
Schafgarbe .....	32
Spitzwegerich .....	34
Vogelmiere .....	36
Waldmeister .....	38
Wiesen-Bärenklau .....	40

### **Rot** - Pflanzen mit roten Blüten oder Früchten

Acker-Minze .....	44
Berberitze (Frucht) .....	46
Dost .....	48
Himbeere (Frucht) .....	50
Hundsrose (Frucht) .....	52
Klatschmohn .....	54
Kleiner Wiesenknopf .....	56
Kornelkirsche (Frucht) .....	58
Roter Wiesenklee .....	60
Schmalblättriges Weidenröschen .....	62
Storcheschnabel .....	64
Thymian .....	66
Vogelbeere/Eberesche (Frucht) .....	68
Wald-Erdbeere (Frucht) .....	70

### **Gelb** - Pflanzen mit gelben Blüten

Frauenmantel .....	74
Großblütige Königskerze .....	76
Huflattich .....	78
Löwenzahn .....	80
Nachtkerze .....	82
Rainfarn .....	84
Schöllkraut .....	86
Strahlenlose Kamille .....	88
Steinklee .....	90

### **Blau** - Pflanzen mit blauen Blüten oder Früchten

Beinwell .....	94
Blaubeere (Frucht) .....	96
Borretsch .....	98
Duftveilchen .....	100
Ehrenpreis .....	102
Gundermann .....	104
Kratzbeere (Frucht) .....	106
Kriechender Günsel .....	108
Natternkopf .....	110
Schlehe (Frucht) .....	112
Schwarzer Holunder (Frucht) .....	114
Wegwarte .....	116





# Weiße Blüten



Bärlauch .....	12
Brennnessel .....	14
Gänseblümchen .....	16
Giersch .....	18
Hirtentäschel .....	20
Kleinblütiges Knopfkraut .....	22
Knoblauchsrauke .....	24
Mädesüß .....	26
Margerite .....	28
Sauerklee .....	30
Schafgarbe .....	32
Spitzwegerich .....	34
Vogelmiere .....	36
Waldmeister .....	38
Wiesen-Bärenklau .....	40



Kugeliger Blütenstand mit weißen,  
sternförmigen Einzelblüten mit  
6 Hüllblättern



Parallel verlaufende Blattadern

Dunkelgrün glänzende  
Blattoberseite

Matte, hellere  
Blattunterseite

Blattform:  
langgestielt,  
lanzettig,  
breit-oval

Blatt wächst direkt  
einzeln aus dem Stängel



## Bärlauch

**Wuchshöhe**  
bis zu 30 cm

**Wächst meist**  
in humusreichen,  
lichten und feuchten  
Laubwäldern

**Blütezeit**  
April–Juni



# Bärlauch

Weiß

Kulinarische Frühlingspezialität. Der Bärlauch ist heutzutage wahrscheinlich das bekannteste Wildgemüse. Die jungen Laubblätter riechen und schmecken nicht nur ähnlich wie Knoblauch, sie sind auch ebenso gesund. Die Erntezeit der Laubblätter liegt vor der Blüte, da diese danach ihren intensiven Geschmack verlieren.



## In der Küche

- Geerntet werden die jungen Laubblätter. Ihr Geschmack ist sehr aromatisch und stark knoblauchartig.
- Verwendung frisch als Würzmittel für Quark und Butter oder als Pesto.
- Durch den Kochvorgang verliert der Bärlauch seinen sehr intensiven Geschmack und schmeckt milder.
- Bärlauch kann nicht getrocknet werden, aber in gehackter Form ist ein Einfrieren möglich.

### Zubereitung Pesto für 2 Portionen:

100 g Bärlauchblätter klein schneiden, 30 g Parmesankäse reiben, 1 EL Sonnenblumenkerne in beschichteter Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Alle Zutaten sowie 50 ml Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer sämigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Das Pesto ist im Kühlschrank circa 14 Tage haltbar.

### Pflanzengruppe

Lauchgewächse

### Lateinischer Name

Allium ursinum



## Volksheilkunde

### Eigenschaften:

Antibakteriell, blutdrucksenkend, entzündungshemmend

### Hilft bei:

Bluthochdruck, Hautproblemen, Frühjahrsmüdigkeit

### Besondere Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Magnesium, Vitamin C

### Wissenswertes:

Der Bärlauch ist eine Frühlingspflanze mit Bärenstärke. Pflanze und Bär sind Frühjahrsboten und haben den Winter gut überstanden.



### Hinweis:

Jedes Blatt einzeln ernten. Vom Riechtest ist abzusehen, da beim Zerreiben zwischen den Fingern das ätherische Öl freigesetzt wird. Die Finger duften bereits nach erstem Kontakt stark nach Bärlauch.

Achtung! Verwechslungsgefahr mit giftigem Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab (siehe Seite 135).

1 mm lange grüne Nussfrüchte, die jeweils einen Samen enthalten



Blüten stehen in den oberen Blattachsen

Samen sind meist eiförmig

Endzahn des Blattes sehr lang

Komplette Pflanze ist mit kurzen Borsten und langen Brennhaaren bedeckt

Gegenständige, leicht herzförmige, spitz zulaufende Laubblätter

4-kantiger Stängel

## Brennnessel

**Wuchshöhe**  
30–150 cm

**Wächst meist**  
in Wäldern, an Weg-  
rändern und an Ufern;  
Stickstoffzeiger

**Blütezeit**  
Juni–Oktober

# Brennnessel

Weiß

Unser Local Hero: Besonders vielfältige Möglichkeiten für die Ernährung, aber auch für die Heilkunde bietet die Brennnessel. Sie enthält 40 Prozent Eiweiß und kann so für Vegetarier und Veganer als wichtige Eiweißquelle dienen. Die Brennnessel ist bekannt für ihre harntreibende Wirkung und wird für Frühjahrskuren zur Reinigung und Entgiftung eingesetzt. Die angesetzte Brennnesseljauche ist ein natürliches Düngemittel. Bis ins 18. Jahrhundert wurde das sogenannte Nesseltuch verwendet. Wegen der reißfesten Eigenschaften wurden daraus unter anderem Bekleidung und Fischernetze angefertigt. Somit ist die Brennnesselfaser der Vorgänger der Baumwolle.



## In der Küche

- Junge Laubblätter lassen sich frisch zu Gemüse verarbeiten.
- Die Laubblätter sollten vorab einige Minuten blanchiert werden und können dann zum Beispiel wie Spinat verwendet werden.
- Ebenso eignen sich die Laubblätter für Suppen, Pesto oder Aufläufe.
- Getrocknete Brennnesselblätter können als Tee zubereitet werden.

### Nussige Croûtons:

Die weiblichen Samenstände werden in der Pfanne geröstet (ohne Fett) und dann über Salate oder Suppen gestreut.

---

### Pflanzengruppe

Brennnesselgewächse

### Lateinischer Name

Urtica



## Volksheilkunde

### Eigenschaften:

Blutreinigend, entschlackend, harntreibend

### Hilft bei:

Erkrankungen der Galle und der Leber, Durchblutungsstörungen

### Besondere Inhaltsstoffe:

Eisen, Eiweiß, Magnesium

### Wissenswertes:

Die Brennhaare haben an ihrer Spitze ein seitlich abgeknicktes Köpfchen. Wird dieses berührt, bricht es ab, und der harte Rest des Haares bohrt sich in die Haut. Eine Flüssigkeit strömt aus und sorgt für Schmerz und Schwellungen.



### Hinweis:

Es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Der weibliche Samenstand wächst in hängender Form, der männliche Samenstand steht nach oben ab. Alle Teile vorsichtig mit Handschuhen ernten.

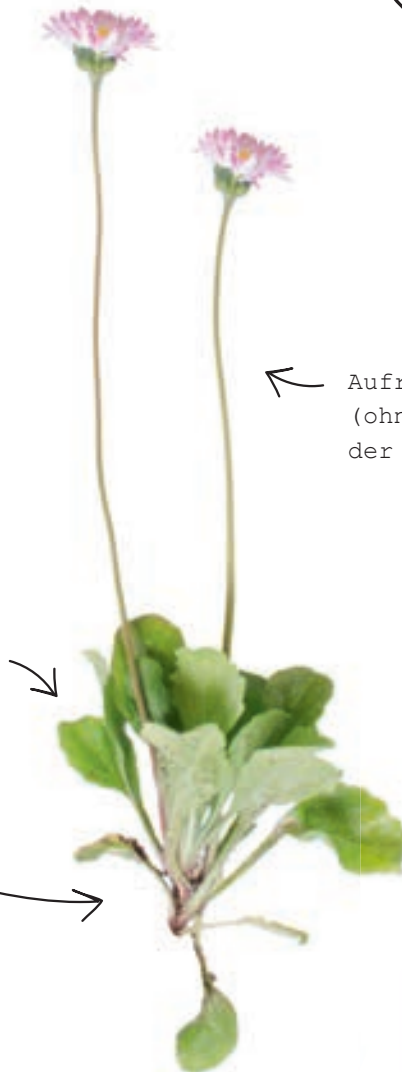
Blüte mit weißen (manchmal zartrosa)  
Blütenblättern und einem gelben  
Zentrum (Korb)



Aufrechter Stängel  
(ohne Laubblätter),  
der in der Blüte endet

Blattform:  
eiförmig-oval

Grundständige  
Blattrosette



## Gänseblümchen

**Wuchshöhe**  
bis zu 15 cm

**Wächst meist**  
auf Wiesen,  
Rasenflächen;  
Nährstoffanzeiger

**Blütezeit**  
Februar–November



# Gänseblümchen

Weiß

Blühendes Leben. Das Gänseblümchen ist als Orakelpflanze bekannt: „Er liebt mich oder er liebt mich nicht“, das letzte weiße Blütenblatt wird die Antwort liefern. Im Mittelalter wurde das Gänseblümchen bereits als Wundkraut verwendet. Spannend: Die Pflanze ist immer der Sonne zugewendet. Somit richtet das Gänseblümchen sein Blütenköpfchen nach dem Stand der Sonne aus und schließt sich bei Regen und zur Nacht.



## In der Küche

- Die gesamte Blüte schmeckt leicht herb, sie kann für Salate oder Suppen verwendet werden.
- Junge Laubblätter haben einen nussigen Geschmack und eignen sich für Salate oder Kuchen.
- Knospen können eingelegt und zu Kapern verarbeitet werden.
- Die weißen Blütenblätter sind als schmackhafte Dekoration von Salaten geeignet und verfeinern ebenso ein Butterbrot.



## Volksheilkunde

### Eigenschaften:

Krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend

### Hilft bei:

Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit

### Besondere Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoffe, Eisen

### Wissenswertes:

Das Gänseblümchen wurde früher auch „Maßliebchen“ genannt. Als bekannte Heilpflanze wurde es bei Husten, Gelenksbeschwerden und Hautproblemen verwendet.



### Hinweis:

Junge Blüten schmecken mild-würzig. Voll entwickelte Blüten haben einen etwas bitteren Geschmack.

---

### Pflanzengruppe

Korbblütler

### Lateinischer Name

Bellis perennis

Blütendolde mit  
weißen Blüten



In der Regel 3, gelegentlich  
auch nur 2 Laubblätter sind  
direkt nebeneinander angeordnet



Laubblätter  
treten immer in  
Fächerform auf

Oval-längliche  
Laubblätter mit  
gezacktem Rand

3-kantiger Stiel

*Eselsbrücke:*  
Die 3-blättrige  
Blattanordnung  
erinnert an einen  
Ziegenfuß

## Giersch

**Wuchshöhe**  
50–100 cm

**Wächst meist**  
auf nährstoffreichen  
Böden, an Wald-  
rändern, in Gärten  
und Parks

**Blütezeit**  
Mai–August

# Giersch

Weiß

Der Inbegriff von Unkraut: Das ist der Giersch, denn er breitet sich unglaublich schnell in unseren heimischen Gärten aus. Doch was für ein Glück! Das grüne Power-Wildgemüse ist nämlich eines der schmackhaftesten und liefert zusätzlich noch viele wertvolle und gesunde Inhaltsstoffe. Bevor der Spinat im 16. Jahrhundert aus Asien zu uns kam, wurde bei uns der Giersch verwendet.



## In der Küche

- Besonders schmackhaft sind die jungen, hellgrünen Laubblätter. Sie duften beim Zerreiben sehr aromatisch und frisch nach Wurzelgemüse. Sie können für Quark, zum Würzen oder als Salat frisch verwendet werden.
- Junge Laubblätter werden gedämpft und gebraten als Gemüse zum Beispiel für Auflauf oder Quiche verwendet.
- Die frischen Laubblätter eignen sich auch zur Herstellung einer Kräutermelonade. Natürliches Aroma pur!

---

### Pflanzengruppe

Doldenblütler

### Lateinischer Name

Aegopodium podagraria



## Volksheilkunde

### Eigenschaften:

Antibakteriell, entzündungshemmend, kräftigend

### Hilft bei:

Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit, Rheuma

### Besondere Inhaltsstoffe:

Ätherischen Öle, Eisen, Magnesium, Vitamin C, sehr viel Eiweiß, deswegen ist der Giersch gut geeignet für die vegetarische Küche.

### Wissenswertes:

Früher wurde Giersch in Klostergärten angebaut und als Heilpflanze gegen Gicht verwendet. Die Pflanze war als „Zipperleinskraut“ bekannt. Bei Insektenstichen und Verbrennungen sowie Sonnenbrand können frisch zerriebene Laubblätter auf den Hautstellen Linderung bewirken.



### Hinweis:

Achtung! Verwechslungsgefahr mit Kälberkopf, Schierling, Hundspetersilie und Holunder. Alle vier Pflanzen sind giftig (siehe Seite 135).