

Steffen G. Fleischhauer  
Jürgen Guthmann  
Roland Spiegelberger



# Essbare Wildpflanzen einfach bestimmen

Die 50 beliebtesten Arten  
in mehr als 400 Farbfotos

Mit Rezepten und Tipps  
für die Küche

A T VERLAG

Steffen G. Fleischhauer  
Jürgen Guthmann  
Roland Spiegelberger

# Essbare Wildpflanzen **einfach bestimmen**

Die 50 beliebtesten Arten in mehr als 400 Farbfotos  
Mit Rezepten und Tipps für die Küche

# Inhalt

- 6 Übersicht der Blätter
- 8 Übersicht der Blüten
- 11 Einleitung
- 13 **Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen**
- 15 **Die beliebtesten essbaren Wildpflanzen nach ihren Lebensräumen**
- 17 Ufer, Gräben, Quellen
- 35 Wälder und Gebüsche
- 75 Äcker, Gärten und Weinberge
- 113 Wegränder, Dämme und Schuttplätze
- 161 Wiesen und Weiden
- 233 **Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger**
- 233 Giftnotruf
- 246 **Erntezeit-Tabelle der essbaren Wildpflanzen**
- 261 **Register der Pflanzennamen**
- 264 **Quellen- und Bildnachweis**
- 265 Mitwirkende

# Übersicht der Blätter



Gänselblümchen, S. 171



Arznei-Thymian, S. 225



Spitz-Wegerich, S. 175



Wiesen-Glockenblume,  
S. 213



Wiesen-Labkraut, S. 209



Wald-Ziest, S. 65



Weiße Taubnessel, S. 119



Große Brennnessel, S. 121



Zottiges Franzosenkraut,  
S. 87



Purpur-Taubnessel, S. 77



Topinambur, S. 93



Große Klette, S. 129



Japanischer  
Flügelknöterich, S. 23



Breit-Wegerich, S. 159



Vogel-Sternmiere, S. 101



Gewöhnlicher  
Frauenmantel, S. 187



Wald-Sauerklee, S. 53



Rot-Klee, S. 179



Wald-Erdbeere, S. 49



Gewöhnlicher Giersch,  
S. 125



Gewöhnliche  
Brunnenkresse, S. 19



Großer Wiesenknopf,  
S. 195



Gewöhnlicher Beifuß,  
S. 133



Kohl-Kratzdistel, S. 31



Wiesen-Löwenzahn,  
S. 167



Bär-Lauch, S. 37

Riesen-Goldrute, S. 197

Drüsiges Springkraut, S. 27

Ross-Minze, S. 115

Gewöhnlicher Dost, S. 61

Stechender Hohlzahn, S. 79



Echte Goldnessel, S. 73

Kleinblütiges Franzosenkraut, S. 91

Ährige Teufelskralle S. 57

Gefleckte Taubnessel, S. 69

Spreizende Melde, S. 149

Weißer Gänsefuß, S. 145



Hain-Gilbweiderich, S. 217

März-Veilchen, S. 109

Knoblauchsrauke, S. 41

Gewöhnlicher Gundermann, S. 83

Gewöhnlicher Hopfen, S. 45

Wilde Malve, S. 155



Gewöhnlicher Bärenklau, S. 205

Gewöhnliche Möhre, S. 201

Wiesen-Kerbel, S. 197

Gewöhnliche Schafgarbe, S. 163

Kleiner Wiesenknopf, S. 191

Wiesen-Schaumkraut, S. 221



Gewöhnliches Hirtentäschel, S. 105

Gewöhnliche Wegwarte, S. 137

Gewöhnlicher Meerrettich, S. 141

Zweijährige Nachtkerze, S. 151

Wiesen-Salbei, S. 229

Wiesen-Sauerampfer, S. 183

# Einleitung

Jahrtausendlang waren die essbaren Wildpflanzen ein wertvoller Bestandteil des menschlichen Lebens, denn unsere Vorfahren sammelten nicht nur einen großen Teil ihrer Nahrung in der freien Natur, sondern sie sammelten auch Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit den wilden Pflanzen. Durch die alltägliche Nutzung der Vegetation wurde dieses Pflanzenwissen von den Eltern an die Kinder mündlich weitergegeben. Man lernte die geeigneten Sammelzeiten und Verarbeitungsmethoden kennen, vor allem erlernte man die sichere Pflanzenartenkenntnis. Vermitteln zu können, welche Pflanzen essbar und welche giftig oder heilsam sind, setzte voraus, dass die Menschen die Pflanzen sicher erkennen konnten.

Nur wenig von diesem auf den Wildpflanzen aufbauenden Teil unserer Nahrungskultur ist aktuell noch lebendig und überliefert. Wir sind auf ein Lebensmittelversorgungssystem durch Dritte angewiesen und haben dabei auch ein Stück Unabhängigkeit und Eigenständigkeit, was die eigene Nahrung betrifft, abgeben.

Das vorliegende Buch soll dazu beitragen, einen Teil dieses Wildpflanzenwissens zu pflegen und lebendig zu erhalten. Hier wird versucht, die einzelnen Pflanzen so anschaulich zu erklären, wie dies sonst nur bei einer persönlichen Beschreibung der Pflanze vor Ort möglich ist.

So bildreich wie möglich stellen wir die Erkennungsmerkmale der 50 beliebtesten essbaren Wildpflanzen vor, dazu die ihrer giftigen Doppelgänger. Wir beschreiben die aktuellen und überlieferten Verwendungsmöglichkeiten der Pflanzen in der Küche und geben Ihnen viele Ideen für empfehlens-

werte Zubereitungen, die gut zu den besonderen Eigenschaften der jeweiligen Wildpflanzen passen.

Die Natur bietet uns einen wahren Schatz ernährungsphysiologisch bedeutender essbarer Wildpflanzen. Diese sind ein kostbares Geschenk an uns, und ihnen gebührt deshalb auch unsere größte Wertschätzung und unser Dank.

Noch eine Bemerkung am Rande: Die Angst, sich beim Sammeln speziell von wildwachsenden Pflanzen mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren, ist nicht begründet. Genauso wie die unberührtere Natur durchstreift ein Fuchs auch Kultursalatfelder und Gärten. Man geht sogar davon aus, dass die größte Verbreitung der Fuchsbandwurmeier durch aufgewirbelten und eingeatmeten Staub von den Äckern oder durch Haustiere geschieht.

Die Natur lädt uns ein, ihre Schätze zu entdecken.

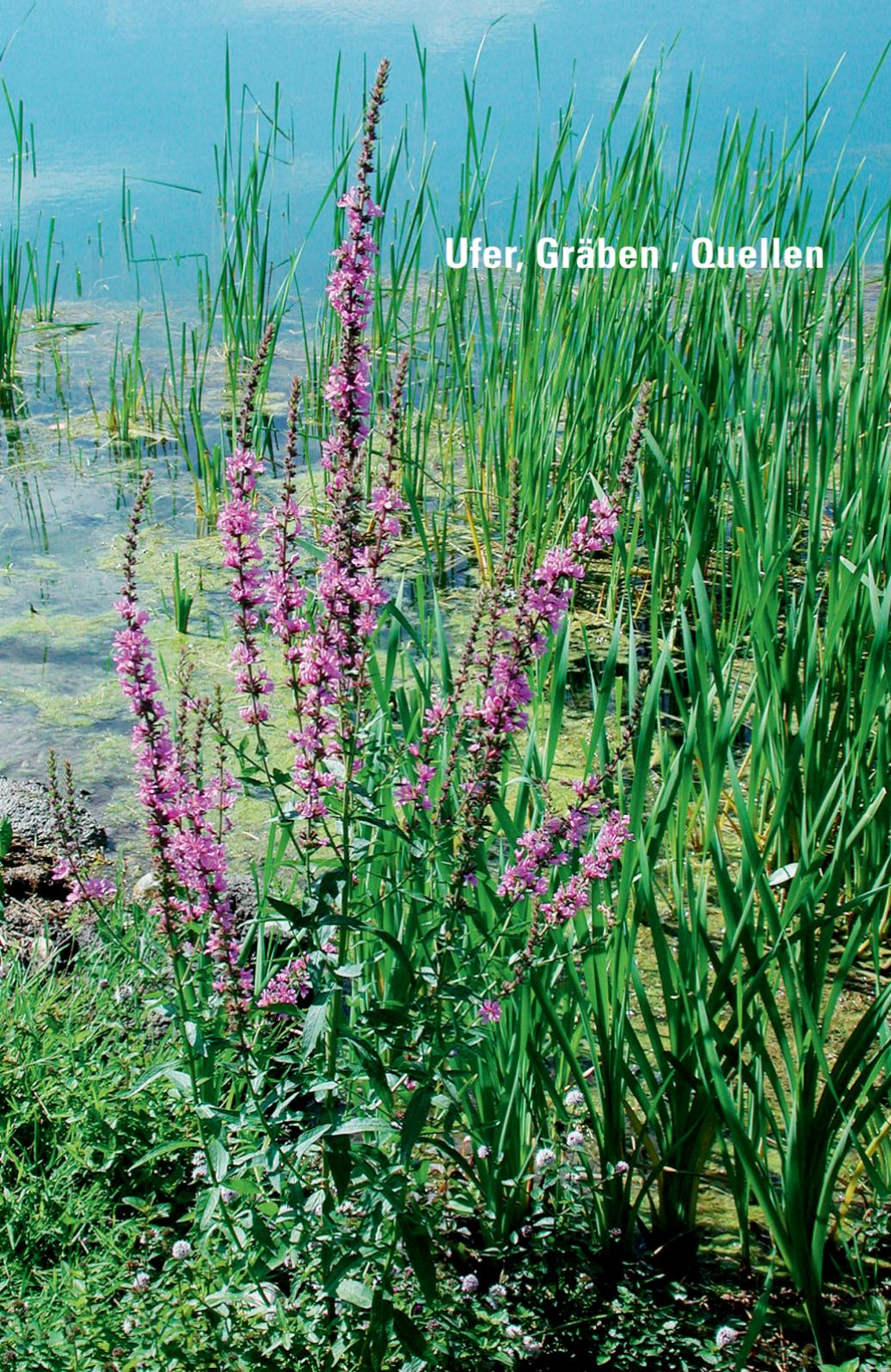
Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesem Buch und bei Ihren Erlebnissen draußen in der Natur!

Steffen G. Fleischhauer  
für das ganze Buchteam

# Die beliebtesten essbaren Wildpflanzen nach ihren Lebensräumen



**Ufer, Gräben , Quellen**





# Gewöhnliche Brunnenkresse

*Scharfe Würze aus klaren Gewässern*

mehrfährig | 0,8 m | Mai bis September | weiß

*Nasturtium officinale* agg.

**Standort:** Die Brunnenkresse wächst an Quellen, in Gräben und im Röhricht klarer, schnell fließender Bäche; sie erträgt bis zu 1 Meter Wassertiefe.

## Verwendung in der Küche



### April–Oktober

*Blätter und Triebe*

Von April bis Oktober sind Blätter und Triebe der Brunnenkresse eine wohlschmeckende Zutat für Salate, die Triebspitzen und Blätter machen sich auch gut als Dekoration auf Gerichten. Erwärmt eignen sie sich für pürierte Suppen, aber auch wie Spinat zubereitet, für Brotaufstriche, Pesto, Kräutersaucen, Kräuterbutter, Kräuterkäse, Quiche und Eierspeisen wie Omeletts. Getrocknete Triebe können Rauchtobak beigemischt werden.



### Mai–September

*Blüten und Blütenknospen*

Von Mai bis September kann man die weißen, würzigen Blüten und die knospigen Blütenstände roh essen, zum Beispiel in Salaten.



### September–Oktober

*Samen*

Von September bis Oktober kann man die kleinen Samen der Brunnenkresse ernten. Sie werden beim Brotbacken mitverwendet, als Pfefferersatz genutzt oder zu Senf verarbeitet.

**Geschmack:** Die Pflanze schmeckt kresse-artig scharf und erinnert an Rucola.

## Rezeptidee

**Brunnenkressensauce:** Fein gehackte Brunnenkressetriebe mit saurer Sahne, etwas Essig, Knoblauch, Salz, Zitronensaft und ein wenig Ahornsirup verrühren. Passt gut geschmolzen auf heiße Nudeln, kalt zu Salaten oder als Dip zu Rohkostgemüse.



Die Blütenblätter sind weiß, die Staubbeutel gelb.



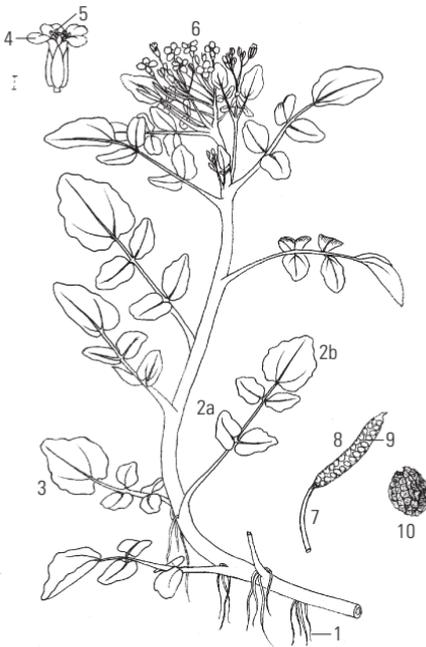
An den Blattansätzen treiben die Stängel neue Wurzeln.



Das Blatt besteht aus ein bis vier Teilblatt-paaren und einem Endabschnitt. Der Blattrand ist gekerbt.



Die Triebe treiben aus einem dicken Wurzel-geflecht aus.



- 1 Die Stängel treiben an den Blattansätzen neue Wurzeln.
- 2 Jedes Blatt setzt sich aus 1–4 Teilblatt-paaren (a) und einem größeren End-abschnitt (b) zusammen.
- 3 Der Blattrand ist schwach gekerbt.
- 4 Die Blütenblätter sind weiß und werden bis 5 mm lang.
- 5 Die Staubbeutel sind gelb.
- 6 Die Blüten sind in lockeren Trauben angeordnet, an der Spitze sind sie dolden-artig gedrängt.
- 7 Der Fruchts蒂el ist gekrümmt und wird bis 15 mm lang.
- 8 Die Frucht ist eine kurze, bis 2 cm lange Schote.
- 9 In der Frucht sind die Samen zweireihig angeordnet.
- 10 Die Oberfläche der Samen ist wabenartig unterteilt.



Das bittere Schaumkraut hat mehr als 4 Teilblattpaare und violette Staubbeutel.

*Hinweise:* Es gibt eine weitere sehr häufige, essbare Uferpflanze, die der Brunnenkresse zum Verwecheln ähnlich sieht und genauso in der Küche verwendet werden kann: Es ist das Bittere Schaumkraut (*Cardamine amara*). Die auffälligsten Unterschiede zur Gewöhnlichen Brunnenkresse sind, dass die Blätter des Bitteren Schaumkrautes mehr als 4 (bis zu 7) Teilblattpaare entwickeln, dass dessen Stängel mit Mark gefüllt und nicht hohl sind und dass seine Staubbeutel violett und nicht gelb sind.

Beide Pflanzen können an Gewässeruferrn stehen, wobei die Gewöhnliche Brunnenkresse deutlich sauberes, langsam fließendes Wasser braucht. Das Bittere Schaumkraut ist nicht so anspruchsvoll in Bezug auf die Wasserqualität.

# Register der Pflanzennamen

Die Namensgebung folgt der aktuellen Standardliste des Bundesamtes für Naturschutz, einzusehen unter [www.floraweb.de](http://www.floraweb.de). Dort können auch die zugehörigen Namensautoren eingesehen werden.

Bei mehreren Pflanzennamen steht die gültige, offizielle Bezeichnung in Klammern.

- Achillea millefolium* agg. 163  
*Aegopodium podagraria* 125  
*Aethusa cynapium* 235  
*Alchemilla vulgaris* agg. 187  
*Alliaria petiolata* 41  
*Allium ursinum* 37  
Ampfer, Sauer- (Wiesen-Sauerampfer) 183  
*Anthriscus sylvestris* 197  
*Arctium lappa* 129  
*Armoracia rusticana* 141  
Aronstab, Gefleckter 241  
*Artemisia vulgaris* 133  
*Arum maculatum* 241  
*Atriplex patula* 149  
Bärenklau, Gewöhnlicher 205  
Bärenklau, Riesen 207  
Bärenklau, Wiesen- (Gewöhnlicher Bärenklau) 205  
Bärlauch (Bär-Lauch) 37  
Beifuß, Gewöhnlicher 133  
*Bellis perennis* 171  
Breitwegerich (Breit-Wegerich) 159  
Brennnessel, Große 121  
Brunnenkresse, Gewöhnliche 19  
*Campanula patula* 213  
*Campanula persicifolia* 215  
*Campanula rapunculoides* 215  
*Capsella bursa-pastoris* 105  
*Cardamine amara* 21  
*Cardamine pratensis* agg. 221  
*Chenopodium album* 145  
*Cichorium intybus* 137  
*Cicuta virosa* 237  
*Cirsium oleraceum* 31  
*Colchicum autumnale* 245  
*Conium maculatum* 239  
*Convallaria majalis* 243  
*Daucus carota* 201  
Distel, Kohl- (Kohl-Kratzdistel) 31  
Dost, Gewöhnlicher 61  
Erdbeere, Wald- 49  
Erdbirne (Topinambur) 93  
*Fallopia japonica* 23  
Flügelknöterich, Japanischer 23  
*Fragaria vesca* 49  
Franzosenkraut, Kleinblütiges 91  
Franzosenkraut, Zottiges 87  
Frauenmantel, Gewöhnlicher 187  
*Galeobdolon luteum* agg. 73  
*Galeopsis tetrahit* 79  
*Galinsoga ciliata* (*Galinsoga quadriradiata*) 87  
*Galinsoga parviflora* 91  
*Galinsoga quadriradiata* 87  
*Galium mollugo* agg. 209  
Gänseblümchen 171  
Gänsefuß, Weißer 145  
Geißfuß (Gewöhnlicher Giersch) 125  
Giersch, Gewöhnlicher 125  
Gilbweiderich, Hain- 217  
Gilbweiderich, Pfennig- 219  
*Glechoma hederacea* 83  
Glockenblume, Acker- 215  
Glockenblume, Pflirsichblättrige 215  
Glockenblume, Wiesen- 213  
Goldnessel, Echte 73  
Goldrute, Kanadische 99  
Goldrute, Riesen- 97  
Gundelrebe (Gewöhnlicher Gundermann) 83  
Gundermann, Gewöhnlicher 83

*Helianthus tuberosus* 93  
*Heracleum mantegazzianum* 207  
*Heracleum sphondylium* 205  
Herbstzeitlose (Herbst-Zeitlose) 245  
Herkulesstaude (Riesen-Bärenklau) 207  
Hirtentäschel, Gewöhnliches 105  
Hohlzahn, Stechender 79  
Hopfen, Gewöhnlicher 45  
*Humulus lupulus* 45  
Hundspetersilie 223  
*Impatiens glandulifera* 27  
Karotte, Wilde (Gewöhnliche Möhre) 201  
Kerbel, Wiesen- 197  
Klee, Rot- 179  
Klee, Sauer- (Wald-Sauerklee) 53  
Klette, Große 129  
Knoblauchsrauke 41  
Knopfkraut, Behaartes (Zottiges Franzosenkraut) 87  
Knopfkraut, Kleinblütiges (Kleinblütiges Franzosenkraut) 87  
Knöterich, Flügel- (Japanischer Flügelknöterich) 23  
Kohldistel (Kohl-Kratzdistel) 31  
Kratzdistel, Kohl- 31  
Kren (Gewöhnlicher Meerrettich) 141  
Kuhblume, Wiesen- (Wiesen-Löwenzahn) 167  
Labkraut, Wiesen- 209  
*Lamium album* 119  
*Lamium galeobdolon* agg. (*Galeobdolon luteum* agg.) 73  
*Lamium maculatum* 69  
*Lamium purpureum* 77  
Lauch, Bär- 37  
Lauchhederich (Knoblauchsrauke) 41  
Löwenzahn, Wiesen- 167  
*Lysimachia nemorum* 217  
*Lysimachia nummularia* 219  
Maiglöckchen 243  
*Malva sylvestris* 155  
Malve, Wilde 155  
Maßliebchen (Gänseblümchen) 171  
Meerrettich, Gewöhnlicher 141  
Melde, Spreizende 149  
*Mentha longifolia* 115  
Miere, Vogel- (Vogel-Sternmiere) 101  
Minze, Ross- 115  
Möhre, Gewöhnliche 201  
Möhre, Wilde (Gewöhnliche Möhre) 201  
Nachtkerze, Zweijährige 151  
*Nasturtium officinale* agg. 19  
*Oenothera biennis* agg. 151  
Oregano (Gewöhnlicher Dost) 61  
*Origanum vulgare* 61  
*Oxalis acetosella* 53  
Pfenningkraut (Pfenning-Gilbweiderich) 219  
*Phyteuma spicatum* agg. 57  
*Plantago lanceolata* 175  
*Plantago major* 159  
Pustelblume (Wiesen-Löwenzahn) 167  
Rotklee (Rot-Klee) 179  
*Rumex acetosa* 183  
Salbei, Wiesen- 229  
*Salvia pratensis* 229  
*Sanguisorba minor* 191  
*Sanguisorba officinalis* 195  
Sauerampfer, Wiesen- 183  
Sauerklee, Wald- 53  
Schafgarbe, Gewöhnliche 163  
Schierling, Gefleckter 239  
Schäumkraut, Bitteres 21  
Schäumkraut, Wiesen- 221  
*Solidago canadensis* 99  
*Solidago gigantea* 97  
Spitzwegerich (Spitz-Wegerich) 175  
Springkraut, Drüsiges 27  
Springkraut, Indisches (Drüsiges Springkraut) 27  
*Stachys sylvatica* 65  
Staudenknöterich, Japanischer (Japanischer Flügelknöterich) 23  
*Stellaria media* agg. 101  
Sternmiere, Vogel- 101  
*Taraxacum* sect. *Ruderalia* 167  
Taubnessel, Gefleckte 69  
Taubnessel, Gelbe (Echte Goldnessel) 73  
Taubnessel, Purpur- 77  
Taubnessel, Weiße 119  
Teufelskralle, Ährige 57  
Thymian, Arznei- 225  
*Thymus pulegioides* agg. 225

Topinambur 93  
*Trifolium pratense* 179  
*Urtica dioica* 121  
Veilchen, März- 109  
Veilchen, Wohlriechendes (März-Veilchen) 109  
*Viola odorata* 109  
Vogelmiere (Vogel-Sternmiere) 101  
Wald-Erdbeere 49  
Wasserschierling, Gift- 237  
Wegerich, Breit- 159  
Wegerich, Spitz- 175  
Wegwarte, Gewöhnliche 137  
Wiesenkerbel (Wiesen-Kerbel) 197  
Wiesensalbei (Wiesen-Salbei) 229  
Wiesenschaumkraut (Wiesen-Schaumkraut) 221  
Wiesenklee, Roter- (Rot-Klee) 179  
Wiesenkнопf, Großer 195  
Wiesenkнопf, Kleiner 191  
Wiesenlabkraut (Wiesen-Labkraut) 209  
Wiesensalbei (Wiesen-Salbei) 229  
Wiesenschaumkraut (Wiesen-Schaumkraut) 221  
Zeitlose, Herbst- 245  
Ziest, Wald- 65