

Grün, wild und schmackhaft



Marie-Claude Paume

# Grün, wild und schmackhaft

*Lebendige Nahrung gratis aus der Natur*

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

**HANS NIETSCH VERLAG**

## Danksagung

Ein herzliches Dankeschön geht an

Laure Muel, die den Text geduldig abgeschrieben hat;

Françoise Marc, die mich beständig unterstützt und ermutigt hat;

Michel Garcia, der den „Färbergarten“ in Lauris geschaffen hat, für das Lesen des Textes und seine wertvollen Ratschläge;

Françoise Marmy Couplan für die aufmerksame Lektüre und ihre immerwährende Freundlichkeit;

Mireille Sicard, die Gründerin des *Hortilanus Sacer*-Vereins in Cavaillon, für ihre Rezepte;

Marie-Jeanne Rigé – von deren bezauberndem Haus auf dem Land (*Gîte de Fontlargias*) aus ich oftmals zum Sammeln aufgebrochen bin – für die Rezepte;

Hélène Pellecuer, die mich auf meinen Streifzügen begleitet hat;

Monique Lebreton, die mich in den Pyrenäen beherbergt hat,

und an meine Freunde aus dem Jura: Claude Poncet und die Familie Laperrière.

Titel der Originalausgabe: *Sauvages et comestibles. Herbes, fleurs & petits salades*, erschienen bei *Édisud*, Verlagsgruppe *Éditions de la Lesse*, Aix-en-Provence/Frankreich

Translation Right arranged with *Édisud*, Verlagsgruppe *Éditions de la Lesse*, Aix-en-Provence/France

© Hans-Nietsch-Verlag 2011

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Martina Klose

Redaktionelle Mitarbeit und wissenschaftliche Beratung: Bernhard Kaspereit

Korrektorat: Hans Jürgen Kugler

Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: Himmer AG, Augsburg

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-180-2

# Inhalt

---

<b>Wichtige Informationen und Tipps vorab</b>	<b>7</b>
<b>Einführung</b>	<b>8</b>
Pflanzen bestimmen – in freier Natur mit allen Sinnen	9
Der Lebenszyklus der Pflanzen: Wann können wir ernten?	9
Kochkunst und Gesundheit	11
Geschmack und therapeutische Eigenschaften	11
Ein paar Worte zum Abschluss	12
<b>Erklärung der verwendeten Symbole</b>	<b>13</b>
<b>Ergänzungen des deutschen Herausgebers</b>	<b>14</b>
Das sollten Sie wissen: Gefährdung und Schutz der Arten	14
Wie Sie mit diesem Buch umgehen	15
<b>Pflanzenportraits: Essbare Wildpflanzen von A bis Z</b>	<b>17</b>
<b>Anhang</b>	<b>249</b>
<b>Index der Wildpflanzen</b>	<b>250</b>
<b>Standorttabellen</b>	<b>254</b>
Die Blattformen	254
Die Blütenfarben	257
Die verschiedenen Standorte	258
<b>Literaturempfehlungen ...</b>	<b>267</b>
... und Fotonachweise	268



# Wichtige Informationen und Tipps vorab



# Einführung

---

*Der alte Lakota war ein weiser Mann. Er wusste, dass das Herz des Menschen erkaltet, wenn er sich von der Natur entfernt. Er wusste, dass die fehlende Achtung vor allem, was wächst, schließlich zu mangelndem Respekt vor den Menschen führt. Und er sorgte dafür, dass die jungen Leute vom Zauberstab der Natur berührt wurden.*

T. C. McLuhan, in *Pieds nus sur la terre sacrée* (Nackte Füße auf heiliger Erde)

*Grün, wild und schmackhaft* hat es sich zum Ziel gesetzt, Sie ins Reich der Poesie zu begleiten, ins Reich jener Freude, die sich einstellt, wenn man tatsächlich die eine oder andere Pflanze am Wegrand, auf dem Feld, im Wald und auf der Wiese oder ein Kräutlein, das sich in unseren Garten geschlichen hat, erkennt. Dabei ist unser Blick nicht der des Jägers, sondern der des Bewunderers, der angesichts der unglaublichen Vielfalt in der Pflanzenwelt von tiefem Staunen ergriffen wird. Wer dieses Buch liest, wird kenntnisreich und respektvoll sammeln und er wird achtsam kochen.

Der Artenreichtum der Wildpflanzen ist ein Schatz, der durch die Jahrhunderte hindurch an uns weitergegeben wurde. Pflanzen sind das Gewand unseres Planeten. Sie stehen fortwährend in Kontakt mit Himmel und Erde und leisten dabei Großartiges: Sie schenken uns Nahrung, Heilung für unsere Gebrechen, Düfte für Haut und Heim und vieles mehr.

„Ach, welche Unschuld liegt in der Schönheit des Lebens. Welches Glück, diese unbekanntesten Meisterwerke betrachten zu dürfen, die für niemanden gedacht sind, die nichts von uns erwarten, nicht einmal ein Loblied“, sagte einst Jean Rostand, der große französische Biologe und Philosoph.

Allein in unseren Breiten gibt es mehrere Hundert Wildpflanzen. Wenn Sie auf dem Land wohnen, sind Ihnen vermutlich viele vertraut. Oft sind sie uns dann so vertraut, dass wir sie nicht wirklich wahrnehmen oder gar als Unkraut aus unserem Garten verbannen. Malve, Weißer Gänsefuß, Zurückgekrümmter Fuchsschwanz, Brennnessel ...

sind Unkraut, das aber – mit Bedacht gesammelt und lecker zubereitet – zum Spender lebenswichtiger Vitalstoffe wird und dabei auch noch herrlich schmeckt! Wildpflanzen besitzen eine unglaubliche Lebenskraft. Sie gedeihen im ihnen gemäßen Lebensraum im Wechsel der Jahreszeiten.

Dass Wildpflanzen essbar sind, heißt jedoch nicht, dass wir sie wahllos konsumieren können. Unvorsichtige Experimente führen da sehr schnell zu bösen Überraschungen. Wer Wildpflanzen sammeln und verzehren will, braucht ein geschultes Auge und gute Grundkenntnisse im Bereich der Botanik. Letztlich ist es wie mit Freundschaften zwischen Menschen: Sie wachsen allmählich, und es hat wenig Sinn, dies beschleunigen zu wollen.

Einige Wildpflanzen isst man am besten als Salat, andere dürfen nur gekocht verzehrt werden. Manchmal sind nur bestimmte Teile der Pflanze essbar, während der Rest giftig ist. Dies trifft zum Beispiel auf die Schmerzwurz zu, deren junge Triebe problemlos genossen werden können, während die Wurzeln giftig sind.

Viele dieser Pflanzen müssen mit Maß und Bedacht gesammelt werden, da ihre Inhaltsstoffe so konzentriert sind, dass sie als Arzneimittel gelten können. Hier gilt, was Paracelsus, der berühmte Schweizer Arzt aus dem 16. Jahrhundert, sagte: „All Ding' sind Gift, und nichts ist ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“

## Empfehlungen fürs Sammeln

- Sammeln Sie ohne Risiko. Viele Pflanzen haben giftige oder ungenießbare Doppelgänger. Ernten Sie nur, was Sie kennen, das heißt eindeutig und sicher bestimmen können.
- Informieren Sie sich, welche Pflanzen in Ihrer Region als gefährdet gelten oder sogar unter Naturschutz stehen (mehr dazu unter „Das sollten Sie wissen: Gefährdung und Schutz der Arten“, Seite 14 f.).
- Sammeln Sie Ihre Pflanzen nicht an Orten, die durch Luft- oder Umweltverschmutzung belastet sind.



- Gehen Sie dabei respektvoll und mit einem Gefühl der Dankbarkeit vor: Sammeln Sie nur so viel, wie Sie auch verzehren werden.
- Schaden Sie der Art nicht. Lassen Sie der Pflanze die Chance, sich wieder zu regenerieren. Nehmen Sie immer nur wenige Blätter pro Pflanze. Wenn Sie die ganze Pflanze mitnehmen wollen, schneiden Sie den Stängel einige Zentimeter über der Wurzel ab.
- Nehmen Sie nur junge Blätter. Sie sind zarter und noch nicht so ausgeprägt im Aroma.
- Nehmen Sie Papiertüten oder – noch besser – einen Weidenkorb zum Wildpflanzensammeln.
- Säubern Sie die Pflanze gleich an Ort und Stelle. Auf diese Weise kommen die unversehrten Teile der Pflanze auf dem Weg nach Hause nicht mit Erde oder Steinchen in Berührung. Diese bleiben dort, wo sie herkommen und hingehören. Dann müssen Sie die geernteten Pflanzen zu Hause auch nicht so gründlich waschen.
- Waschen Sie die Pflanzen vorsichtig ab. In die letzte Spülung sollten Sie ein wenig Essig geben.

## Pflanzen bestimmen – in freier Natur mit allen Sinnen

„Wieso seht ihr nur all diese Pflanzen? Für mich ist das alles Unkraut ...“, lautete der Kommentar eines Städters bei einer Wildpflanzenführung. Nun ja: Man erkennt nur, was man auch kennt.

Die meisten Menschen kennen Wildpflanzen nur vom Foto oder von der Beschreibung. Doch das genügt nicht. Wichtig ist es, sie zu sehen, zu berühren, zu riechen, anzufassen und zu schmecken. Wir müssen ihnen tatsächlich draußen in freier Natur begegnen, dann wissen wir auch, in welcher Umgebung sie zu finden sind. Wir sehen, auf welchem Boden sie wachsen, mit welchen anderen Pflanzen sie zusammenstehen, welchen biologischen Rhythmus sie haben, welche Insekten sie anziehen. (Diese kleine Welt haben wir in unserer Zeit leider zu schätzen verlernt.) Für uns bedeutet das, dass wir uns das ganze Jahr über immer wieder auf Streifzug begeben sollten, denn die Gestalt der Pflanze verändert sich ja mit

den Jahreszeiten. Und bei zweijährigen Pflanzen umfasst ein Vegetationszyklus sogar zwei Jahre.

„Pflanzen erkennt man an ihrer Farbe, an ihrem Duft, vor allem aber an ihrer Form. Die Blüte wiederum, der zarteste Teil der Pflanze, erzählt uns von ihrem Wesen. Manchmal sehen Pflanzen ganz unterschiedlich aus, je nachdem, an welchem Punkt ihres Wachstumszyklus sie sich befinden“, so drücken es die beiden bekannten Anthroposophen Olive Whicher und George Adams in ihrem Buch *The Plant between Sun and Earth* (London, 1980) aus.

Wir müssen also lernen, genau hinzusehen: Wir beobachten, vergleichen, prägen uns die Gestalt der Pflanze ein, die Farben ihrer einzelnen Teile. Wir ertasten ihre Oberfläche: Ist sie glatt, körnig, behaart, fleischig? Wir erschnuppern ihren Duft: Ist er angenehm, faulig, kampfer- oder jodartig? All das vermittelt uns einen intuitiven Eindruck von den Eigenschaften der Pflanze und mag auch darauf hinweisen, ob eine Pflanze giftig ist. Wir lauschen auf das Geräusch, das die Blätter machen, wenn wir mit der Hand darüberstreichen:

Manche knistern leise wie etwa das Glaskraut oder der Acker-Schachtelhalm und weisen so darauf hin, dass sie Kieselsäure enthalten. Und wenn wir dann sicher sind, mit welcher Pflanze wir es zu tun haben, machen wir uns an die Geschmacksprobe: Was auf der Zunge zunächst mild, scharf, bitter, sauer, salzig oder adstringierend wirkt, bekommt beim zweiten Hinschmecken ein bestimmtes Aroma, das durch die chemische Zusammensetzung der Pflanze entsteht. Diese Geschmacksempfindung ist so subtil, dass es schwierig ist, sie in Worte zu fassen. Darüber hinaus ist sie meist subjektiv. Hier kann uns nur die Erfahrung lehren.

## Der Lebenszyklus der Pflanzen: Wann können wir ernten?

„Man muss mit den Pflanzen sprechen, bevor man sie sammelt“, sagt ein altes indianisches Sprichwort. Ich glaube, dass die meisten Pflanzenliebhaber das intuitiv tun, wenn sie Salat schneiden oder gar eine Rose: „Wie schön Ihr seid, Madame! Verzeihen Sie ... herzlichen Dank.“

Natürlich berücksichtigen wir beim Sammeln,

an welchem Punkt ihres Wachstumszyklus die Pflanze steht. In diesem Zyklus drückt sich ihre innige Verbindung zu Licht und Wärme aus:

- Das Frühjahr ist die Zeit der Blätter.
- Im Sommer werden gewöhnlich Stängel, Blüten und Samen gesammelt.
- Im Herbst sammelt man Früchte, Wurzeln und macht sich an den „zweiten Schnitt“.
- Im Winter ruhen die meisten Pflanzen und sammeln unterirdisch neue Kräfte.

### Einjährige Pflanzen

Damit sind Pflanzen gemeint, deren Lebenszyklus sich im Laufe eines Jahres abspielt, meist sogar nur in der Zeit von Winter bis Sommer.

Im Winter dämmert der Same vor sich hin. Sobald mit dem Frühling die Wärme kommt, beginnt er zu keimen. Tau und Regen bringen Feuchtigkeit. Die Blätter entwickeln sich zu Anfang häufig nur direkt am Boden. So schützen sie sich vor Frost. In dieser Form nennt man sie „Rosette“. Diese Blattrosetten sammelt man im März und April. Sie geben wunderbar zarte Salate. Allerdings zerstört man die Pflanze, wenn man sich nicht auf das Sammeln weniger Blätter beschränkt.

„Je höher die Sonne steigt, desto fröhlicher werden sie. Sie erheben sich von der Erde und nehmen Raum ein, um ihre Stängel und Blüten gen Himmel zu recken ... Und wenn dann die grünen Blätter zu Blütenblättern werden, wächst die Pflanze kaum noch. Erscheint die Blüte, hat man das Gefühl, die Pflanze befinde sich endlich in einem Zustand des Gleichgewichts, in einer großen Ruhe.“ (Adams, Whicher: *The Plant between Sun and Earth*)

Gewöhnlich findet das Längenwachstum hauptsächlich im Mai statt. Die Blüten erscheinen dann im Mai oder Juni. Je nach Art wird die Pflanze zwischen 10 und 150 Zentimeter hoch. Den Sommer über bringt die Pflanze Samen hervor, dann geht sie ein und stirbt ab. Die Samen werden verstreut und sorgen dafür, dass das Kräutlein wieder aufersteht – meist im nächsten Frühling oder noch im selben Herbst als zweiter Frühling. Wenn die klimatischen Bedingungen günstig sind (bei ausreichend Feuchtigkeit und Wärme), dann keimen die Samen noch im Herbst und bringen neue Triebe hervor. Daher gibt es im Herbst auch

gelegentlich einen zweiten Schnitt, eine zweite Ernte, vor allem in südlicheren Gefilden.

### Zweijährige Pflanzen

Ihr Wachstumszyklus erstreckt sich über zwei Jahre. Im ersten Jahr bringt die Pflanze nur Blätter hervor. Auch die Wurzel entwickelt sich. Die Blätter fangen das Sonnenlicht ein und erhalten so die Energie, um Nährstoffe herzustellen. In der Wurzel werden sie gelagert und diese wird immer kräftiger. Am Ende des ersten Herbstes kann die Wurzel ausgegraben werden, da ihr Nährstoffgehalt jetzt am höchsten ist. Die Blätter hingegen haben ihre Pflicht getan und vertrocknen. Manchmal verschwindet der oberirdische Teil der Pflanze ganz. So schützt sie sich vor winterlichen Frösten.

Zu Beginn des zweiten Jahres treibt die Pflanze dann im Frühjahr wieder neu. Die Blätter stellen nun die Nährstoffe her, damit die Pflanze Samen produzieren und sich auf diese Weise fortpflanzen kann. Manchmal entwickelt sich im Sommer ein großer, kräftiger Stängel, der die Blüten so weit wie möglich nach oben schiebt – gut sichtbar für die Insekten, die den Blütenstaub bringen. Im zweiten Jahr fließt die ganze Kraft der Pflanze in Blüten und Samen. Die Blätter hingegen verkümmern, die Grundblätter gehen manchmal ganz ein, die Wurzel gibt all ihre Nährstoffe her und im Herbst geht die Pflanze dann schließlich ein. Doch die Samen stellen ihr Überleben sicher. Die meisten Doldenblütler, wie zum Beispiel Engelwurz, Wilde Möhre, Petersilie ..., haben diesen Lebenszyklus.

### Ausdauernde Pflanzen (Stauden)

Ihre Wurzeln stellen das Überleben der Pflanze mehrere Jahre lang sicher, entweder durch Adventivknospen (Wegerich, Benediktenkraut) oder durch Rhizome (Brennnessel, Minze), durch Ausläufer (Fingerkraut, Erdbeere, Veilchen), durch Absenker (Brombeere) oder Brutzwiebeln (Lauch).

Manche ausdauernden Pflanzen wie Rosmarin und Wilde Rauke blühen zwei Mal im Jahr, im Frühling und im Herbst, aber nur, wenn Letzterer mild und feucht ausfällt. Andere bringen schon im Herbst die neuen Blätter hervor, die, ohne Blüten zu treiben, den Winter überdauern. Das gilt beispielsweise für Leimkraut, Wiesenknopf und Brennnessel ... es gibt also eine zweite Ernte pro Jahr.

## Kochkunst und Gesundheit

„Möge Nahrung deine Arznei und Arznei deine Nahrung sein“, sagte der griechische Arzt Hippokrates. In der traditionellen chinesischen Medizin geht man davon aus, dass gesundheitliche Störungen drei prinzipielle Ursachen haben: Klima, Ernährung und geistige Haltung.

Die Tradition des Ayurveda in Indien hat aus denselben Gründen eine Ernährungslehre hervorgebracht, die Gesundheit und Ausgeglichenheit zum Ziel hat. Ernährung ist laut Ayurveda das Opfer, das wir dem Leben bringen. Die „Lebensmittel“ werden hier in drei Kategorien eingeteilt:

- *sattva* (voller Sonnenenergie und Vitalität): Dazu gehören Getreide, Milch und Honig sowie alles Obst und Gemüse, das über der Erde wächst;
- *rajas* (schenkt dynamische Energie): Hierzu gehören vorzugsweise die Gewürze;
- *tamas* (Schwere): Diese Nahrungsqualität umfasst Fleisch, Alkohol sowie alles Verdorbene.

Diese Ernährungslehre fußt auf den spirituellen Lehren der Veden. Sie ist strikt vegetarisch, da sie Gewalt gegen Tiere ausschließt, damit man selbst ein friedliches Leben führen kann. Meister Dogen, ein buddhistischer Mönch des 12. Jahrhunderts, der die Zenmeditation in Japan lehrte, stellte für seine Schüler ebenfalls Ernährungsregeln auf. Er teilte alle Lebensmittel in sechs Geschmacksrichtungen (süß, salzig, sauer, bitter, scharf, adstringierend) und drei Qualitäten der Konsistenz (flüssig, breiig und fest) ein. Diese Qualitäten müssen einander ausgleichen, damit die Energien des Kosmos im Einklang stehen. Heute bemühen sich immer mehr Menschen um eine Ernährung, die ihr Leben reicher und farbenfroher macht.

## Geschmack und therapeutische Eigenschaften

Es gibt nur sechs grundlegende Geschmacksrichtungen, die der Mensch wahrnehmen kann: süß, salzig, sauer, bitter, scharf und adstringierend.

Der Großteil der Wildpflanzen hat einen sehr markanten Geschmack. Diese Pflanzen wachsen,

ohne künstlich gedüngt, ohne bewässert zu werden. Ihr Erbmaterial wurde nicht durch Züchtung verändert, sondern durch Anpassung an die Umgebung. Die meisten von ihnen sind eher als Gewürzpflanzen zu verwenden.

Diese haben die Aufgabe, der Nahrung einen besonders feinen Geschmack zu verleihen und die Verdauung zu fördern. Dabei gibt es solche, die Blähungen verhindern und helfen, tierisches Eiweiß zu verdauen. Andere wirken krampflösend und beruhigen Magen und Darm. Manche fördern den Appetit, andere stärken die Leberfunktionen.

Jede Klimazone bringt vor allem solche Pflanzen hervor, die uns helfen, in dieser Region zu leben. Daher nehmen Menschen, die in heißen Gegenden wohnen, häufig „Feurgewürze“ zu sich, mit denen sie das „äußere Feuer“ – die Hitze – bekämpfen. Piment zum Beispiel bringt den Körper zum Schwitzen und kühlt ihn auf diese Weise ab. Daher ist es ein Fehler, ihn zur Winterzeit in nördlichen Regionen zu sich zu nehmen. Es ist also sinnvoll, zu essen, was „vor unserer Haustür“ wächst, denn der Geschmack dieser Pflanzen ist auf unsere physiologischen Bedürfnisse abgestimmt.

- Der *süße* Geschmack zeigt hohen Nährwert an: Getreide, Obst, Wurzelgemüse und viele andere Gemüsesorten ...
- Der *saure* Geschmack wirkt appetitanregend: Zitrusfrüchte, Joghurt, Tomaten, Essig, Sauerklee ...
- Der *salzige* Geschmack wirkt ausscheidungsfördernd: Salz liebende (halophile) Pflanzen sind beispielsweise Queller und See-Mangold ...
- Der *scharfe* Geschmack signalisiert anti-septische und verdauungsfördernde Wirkung: Pfeffer, Bohnenkraut, Wilde Rauke, Acker-Senf ...
- Der *bittere* Geschmack verweist auf entgiftende, entzündungshemmende Wirkstoffe: Wegwarte, Mariendistel und Beifuß ...
- Der *adstringierende* Geschmack sorgt dafür, dass sich das Gewebe zusammenzieht. Die damit in Zusammenhang stehenden Wirkstoffe sorgen für Kräftigung und bessere Narbenbildung: Brombeere, Knöterich- und Wegerichgewächse

## Wildsalate

Viele Wildsalate werden aus verschiedenen Lattichsorten zubereitet. Lattiche (*Lactuca*) sind gewöhnlich Korbblütler, die – wie der botanische Name sagt – viel „Milchsaft“ enthalten. Doch hier ist Vorsicht geboten: Bei Weitem nicht alle Milchsaft führenden Pflanzensorten sind essbar. Die Wolfsmilchgewächse zum Beispiel enthalten viel „Milch“, diese wirkt jedoch toxisch und greift das Gewebe an. Sie wurde früher zur Beseitigung von Warzen verwendet.

Galen, der große griechische Arzt des 2. Jahrhunderts, meinte, der Lattich sei das „Kraut der Weisen“ oder der Philosophen.

Lattiche enthalten gewöhnlich Vitamin A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, D, E und viele Mineralstoffe. Sie helfen beim Einschlafen, lindern die „fliegenden Hitzten“ und ihr Saft wirkt Auswurf fördernd. Suzanne Foinard, eine bekannte Kräuterkundlerin des 19. Jahrhunderts, empfahl, Lattiche mit ein wenig Kerbel, Estragon und Wiesenknopf als Salat zu verzehren.

Doch nicht nur die Lattiche, sondern auch viele andere Wildpflanzen geben hervorragende Salate ab. Am besten nimmt man nicht zu viel von einer Sorte und mischt sie mit leckerem Blattsalat – ein Fest für die Sinne.

## Zubereitung und Zutaten ...

- Zunächst einmal sollte das Dressing nur mit Öl bester Qualität gemacht werden: erste Pressung und Kaltpressung. Nur dann können Sie sicher sein, dass die notwendigen Vitamine E und F darin enthalten sind.
- Hervorragend schmeckt Ume-Essig oder Ume-Su. Das ist ein rosafarbener Essig aus Umeboshi-Pflaumen, die drei Jahre lang fermentiert wurden.
- Tamari ist eine salzig schmeckende Soße aus Sojabohnen.
- Agar-Agar ist eine Meeresalge, die zu Pulver vermahlen wird. Sie hat keinen Eigengeschmack und kann zur Pudding- und Geleebereitung verwendet werden. Je nach Konsistenz müssen Sie 1 bis 2 Gramm Agar-Agar verwenden, um 1 Liter Flüssigkeit zu gelieren.

## VORSICHT!

Die Angaben zu den medizinischen Eigenschaften der hier vorgestellten Pflanzen stammen durchweg von anerkannten Phytotherapeuten. Doch der Einsatz von Wildpflanzen kann den Besuch beim Arzt nicht ersetzen. Wenn Sie erkrankt sind oder chronische Leiden haben, suchen Sie bitte bei einem niedergelassenen Arzt oder bei einem Heilpraktiker Rat und Hilfe.

## Ein paar Worte zum Abschluss

Als ich die Fotos zu diesem Buch gemacht habe, stellte ich voller Entsetzen fest, dass es kaum noch wirklich „wilde“ Orte gibt, wenn man die Gebirgslandschaften einmal ausnimmt. Wenn man mit dem Zug von Paris nach Avignon fährt, erstrecken sich unendliche Flächen zum Horizont: monochrom, glatt, gezähmt – riesige Monokulturen. Und doch: Jedes Stückchen Brachland wird von vielen verschiedenen Pflanzen besiedelt. In diesen Prärien, die der Mensch erschaffen hat, wachsen „unrentable“ Pflanzen. Damit ist alles gemeint, was kein Nutztier frisst. Mitunter werden sogar die Weinberge mit Unkrautvernichtungsmitteln von diesen kleinen, zähen Pflanzen „befreit“. 20 bis 30 Prozent unserer Flora sind in den nächsten Jahrzehnten vom Aussterben bedroht.

Wir werden Zeuge, wie einige wenige Großkonzerne ebenso wenige Saatgutsorten „besitzen“. Diese genetisch modifizierten Pflanzen, deren Kultur nur in wenigen Ländern verboten ist, können die restlichen Pflanzen verdrängen, egal ob es sich nun um wilde oder einfach nur um biologisch-organische Artgenossen handelt ... Die indianischen Weisen meinten einst, man solle, bevor man eine Entscheidung trifft, die Auswirkungen immer bis ins siebte Glied berücksichtigen ...

*Wenn wir mit der Natur leben, verändert sie uns. Ihre wortlose Sprache prägt uns, nimmt uns in Besitz und überzeugt uns früher oder später von der mangelnden Ausdrucksfähigkeit des Wortes.*

Jean Rostand, *Carnets d'un biologiste*

# Erklärung der verwendeten Symbole

---

## Essbare Teile der Pflanze



Wurzeln und Zwiebeln



Blätter



Blüten und Blütenknospen



Samen



Früchte



Stängel bzw. junge Triebe



Die Pflanze wird nur sparsam und in geringen Mengen zum Würzen verwendet, da sie entweder hochwirksame Inhaltsstoffe enthält oder einen ausgeprägten Eigengeschmack besitzt.



Die Pflanze kann in Maßen als Beilage genossen werden.



Die Pflanze kann (so verfügbar) nach Belieben genossen werden.



Die Pflanze wird roh verzehrt.



Die Pflanze wird gekocht verzehrt.



**Achtung:** Die Pflanze ist im Ganzen oder in Teilen giftig.

### **WICHTIGER HINWEIS:**

Machen Sie sich in jedem Fall unter sachkundiger Anleitung (im Rahmen von Wildkräuterführungen oder -seminaren) mit den Wildpflanzen vertraut, ehe Sie selbst zu sammeln beginnen, um jegliche Verwechslungsgefahr auszuschließen.

## Das sollten Sie wissen: Gefährdung und Schutz der Arten

Wenn wir in die Natur hinausgehen und Wildpflanzen ernten, greifen wir in das Artengefüge ein. Darum sollten uns seltene und geschützte Arten bekannt und das Prinzip der Nachhaltigkeit unser oberstes Gebot sein. Rar gewordene Arten können nur erhalten bleiben, wenn sie durch Aberten nicht noch zusätzlich geschwächt werden.

Eine Orientierungshilfe sind hier die *Roten Listen*, die Ihnen Auskunft über **gefährdete Arten** geben und regelmäßig Veränderungen aufnehmen. Es handelt sich hierbei um wissenschaftliche Fachgutachten, die die Öffentlichkeit informieren und Handlungsbedarf für Maßnahmen zum Naturschutz (der damit befassten Institutionen) aufzeigen. In Deutschland haben sie bis heute diesen Hinweischarakter behalten, in der Schweiz und in Österreich kommt ihnen auch Rechtscharakter zu. In Deutschland besitzen nur **geschützte Arten** diesen Rechtsschutz, der ihre Schädigung unter Strafe stellt. Man unterscheidet also zwischen gefährdeten Arten, auf deren Seltenheit hingewiesen wird, und geschützten Arten, die für wertvoll gehalten werden und deren Schädigung (zusätzlich) unter Strafe gestellt ist.

Einige selten gewordene Arten, die Sie nicht pflücken sollten, haben wir in das Büchlein aufgenommen, weil sie Ihnen – draußen in freier Natur – (noch) begegnen und Sie sich darüber freuen können, dass diese Pflanzen in Ihrer Gegend wachsen. Das darf Sie gern daran erinnern, wie empfindlich wir Menschen die so reiche Natur beeinflussen können, und Sie in dem Wunsch bestärken, das Prinzip der Nachhaltigkeit nie zu vergessen, wo immer sie in die Natur eingreifen.

### Das bedeutet für Sie konkret:

- **Bevor Sie Wildpflanzen sammeln**, informieren Sie sich über gefährdete und geschützte Arten in Ihrer Region (siehe Websites unten).
- **Gefährdete Arten** sollten Sie nur sehr eingeschränkt sammeln. Schädigen Sie niemals

die Wurzeln und ernten Sie nur so viel, wie Sie wirklich verzehren oder etwas weniger.

- **Geschützte Arten** dürfen Sie gar nicht ernten. Hier gilt: Freuen Sie sich darüber, dass Sie diesen Kräutlein begegnen dürfen. Und vielleicht möchten Sie ja ein Foto machen oder sie malen?

In *Grün, wild und schmackhaft* finden Sie bei den verschiedenen Pflanzen zahlreiche Hinweise über Schutz und Gefährdung. Sie können Ihnen jedoch nur zur Orientierung dienen, zumal alles in der Natur in Bewegung ist, Artenlisten also auch fortlaufend aktualisiert und Naturschutzgesetze verändert werden. Die folgenden Websites halten Informationen für Sie bereit über den aktuellen Stand:

Über die **Gefährdungsgrade** der Pflanzenarten berichten die *Roten Listen*,

- die in Deutschland zugänglich sind über *FloraWeb – Daten und Informationen zu Wildpflanzen und zur Vegetation Deutschlands* des Bundesamtes für Naturschutz unter [www.floraweb.de](http://www.floraweb.de);
- in der Schweiz über die *Rote Liste der gefährdeten Arten der Schweiz: Farn- und Blütenpflanzen des Schweizer Bundesamtes für Umwelt BAFU*, herunterzuladen als pdf-Datei unter [www.bafu.admin.ch/publikationen/publikation/00911/index.html?lang=de](http://www.bafu.admin.ch/publikationen/publikation/00911/index.html?lang=de) und
- in Österreich über das *Österreichische Artenschutz-Informationssystem OASIS* des Umweltbundesamtes unter [www.umweltbundesamt.at/oasis](http://www.umweltbundesamt.at/oasis) (das sich noch im Aufbau befindet).

Über den **Schutz** bestimmter Arten informieren die Naturschutzgesetze des Bundes, der Bundesländer und Kantone,

- in Deutschland ist das *Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG)* im Internet zugänglich unter [http://bundesrecht.juris.de/bnatschg\\_2009](http://bundesrecht.juris.de/bnatschg_2009);

- in der Schweiz finden Sie das Bundesgesetz über Natur- und Heimatschutz unter [www.gesetze.ch/inh/inhsub451.htm](http://www.gesetze.ch/inh/inhsub451.htm) und
- in Österreich erhalten Sie Informationen über das *Rechtsinformationssystem RIS* unter [www.ris.bka.gv.at](http://www.ris.bka.gv.at).

Beachten Sie bitte auch, dass im deutschsprachigen Raum die Bundesländer und Kantone einen wesentlichen Anteil an der Gesetzgebung und am Erlass von Verordnungen im Natur- und Landschaftsschutz tragen. Hier hilft Ihnen Ihre Suchmaschine im Internet ...

## Wie Sie mit diesem Buch umgehen

Die Lust am Schmökern will *Grün, wild und schmackhaft* wecken, und so finden Sie neben den Pflanzenbeschreibungen und wundervollen Fotografien und Illustrationen der Pflanzen auch viele Informationen aus Geschichte, Medizin und Naturheilkunde. Die Rezepte können Pepp in Ihre Küche bringen und Sie inspirieren, selbst kreativ zu werden.

Was Sie hier in Händen halten, ist also nicht in erster Linie ein Buch zur Pflanzenbestimmung (Literaturempfehlungen hierzu finden Sie auf Seite 267). Und so haben wir die verschiedenen Pflanzen, die den Hauptteil von *Grün, wild und schmackhaft* ausmachen, alphabetisch nach ihren deutschen Namen geordnet. Wir wollten Ihre Vorkenntnisse berücksichtigen und Ihnen fachkundige Hilfestellungen geben, um die Pflanzen in der freien Natur zu erkennen.

Dabei soll Ihnen der Pflanzenindex am Ende des Buches (siehe Seite 250 ff.) helfen, in dem Sie die Pflanzen nach ihren deutschen Gattungsnamen bzw. den gebräuchlichsten Bezeichnungen sortiert finden. Für Kenner sind hier auch die lateinischen Namen angegeben. Das heißt ganz konkret: Im Hauptteil findet sich die „Rauhe Gänsedistel“ alphabetisch unter „R“ eingeordnet, im Index unter „Gänsedistel, Rauhe“.

Des Weiteren sind die Tabellen zu den verschiedenen Standorten am Ende des Buches (siehe Seite 258 ff.) dazu gedacht, Ihnen unter die Arme zu greifen, wenn Sie an einem bestimmten

Standort sammeln. Sind Sie beispielsweise gerade im Wald unterwegs, so werden Sie dort natürlich nur Pflanzen entdecken, die in diesem Ökosystem auch gedeihen. Alle Waldpflanzen, die dieses Büchlein enthält, sind dann in Tabelle 2 zu finden. Die verschiedenen Blattformen und Blütenfarben (siehe Tabellen Seite 254 ff.), die Sie auch in den Tabellen zu den sieben verschiedenen Standorten wiederfinden, helfen Ihnen ebenfalls, eine Pflanze zu identifizieren. Den Standorttabellen können Sie außerdem Familienzugehörigkeit (und damit auch die Blütenform) und Hinweise zu Gefährdung und Schutz der verschiedenen Pflanzen entnehmen.

All das wird es Ihnen erleichtern – ausgehend von dem Standort, an dem Sie sich befinden –, nach essbaren Pflanzen Ausschau zu halten und das Kräutlein, dem Sie begegnet sind, in diesem Buch dann auch zu finden.

## Zwei letzte Empfehlungen:

- Beschränken Sie sich zunächst auf das Sammeln weitverbreiteter Arten. Mit ihnen erschließen Sie sich das reichhaltige Angebot Ihrer Region, entwickeln ein Gefühl dafür, welche Menge für Sie ausreicht, und sammeln Erfahrungen, wie oft Sie Ihren Speisezettel tatsächlich mit Wildpflanzen bereichern wollen.
- Nutzen Sie das Wissen anderer: Es macht Freude und gibt Ihnen Sicherheit, an einer oder mehreren Wildkräuterwanderungen unter Leitung eines erfahrenen Experten teilzunehmen.





A close-up photograph of a blue flower, likely a cornflower, with several long, slender petals and prominent white stamens. The background is dark, making the blue and white colors stand out.

**Pflanzenportraits:  
Essbare Wildpflanzen  
von A bis Z**

# Acker-Ringelblume (Achilleskraut, Kachelkraut)

*Calendula arvensis* Asteraceae (Korbblütler)

## Beschreibung

Die einjährige Pflanze wird 10 bis 20 Zentimeter hoch. Sie wächst gern kriechend, vorzugsweise am Wegesrand, auf Brachflächen und in Weinbergen. Stängel und Blätter sind borstig. Die ovalen, spitzen Blätter umfassen den Stängel.

Die Zungenblüten sind hellgelb und stehen nur in einer Reihe rund um die gelben Röhrenblüten herum; die Köpfchen erreichen einen Durchmesser von 1 bis 2 Zentimetern und sind umgeben von Deckblättern mit purpurfarbenen Spitzen. Die Samen sind charakteristisch gekrümmt, in sich gestreift und borstig. Die schöne, aus dem Mittelmeergebiet mit dem Ackerbau eingeschleppte Art, die früher recht häufig auftrat, ist stark rückläufig.

Die **Garten-Ringelblume** (*Calendula officinalis*), ihre große Schwester, ist eine Kulturform, die aufrechter wächst. Ihre Zungenblüten stehen häufig in 2 bis 3 Reihen, leuchten in Gelb oder Orange, die Röhrenblüten in der Mitte sind wie die Zungenblüten gefärbt oder braun. Ihre Köpfchen erreichen einen Durchmesser von 2 bis 5 Zentimetern und sind damit deutlich größer als die der Acker-Ringelblume. Die Garten-Ringelblume verwildert gelegentlich; über ihre Etablierung und Verbreitung in der freien Natur fehlen zuverlässige Daten.

## Geschmack

Die Blüten schmecken stark aromatisch und leicht nach Kampher.

## Ernte

Man sammelt die Blüten von April bis Juni.

## Eigenschaften

Ein Tee aus Ringelblumenblüten wirkt schweißtreibend, menstruationsfördernd und krampflösend auf die weiblichen Organe. Außerdem fördert er die Wehen. Blätter und Blüten fördern die Wundheilung und wirken entzündungshemmend. Daher sind sie auch gut gegen Hautkrankheiten (Akne, Ekzeme).

Lässt man die zerkleinerten Blüten 7 Tage lang in Sesamöl ziehen, erhält man Ringelblumenöl, das gut für die Haut ist. Es hilft bei Verbrennungen, Geschwüren und Erfrierungen. Im Mörser zerstampfte Blüten legt man auf Hühneraugen und Warzen auf.

## In der Küche

Die Blütenknospen legt man in Essig ein und isst sie wie Kapern.

Die Blüten sind in kleinen Mengen essbar. Sie geben eine schöne Dekoration für Salate, Obstsalat und belegte Brote ab. Zerkleinerte Blütenblätter färben Butter gelb.

## VORSICHT!

Die Blüten dürfen nur in Maßen genossen werden. Schwangere und Frauen mit starker Regelblutung sollten sie meiden.

Die Acker-Ringelblume ist in Deutschland und in der Schweiz stark gefährdet. (Nähere Erläuterungen hierzu siehe Seite 14 f.)

*Links: Blüten der Acker-Ringelblume; rechte Seite: Leuchtendes Blütenmeer aus Garten-Ringelblumen*





# Acker-Senf

*Sinapis arvensis* Brassicaceae (Kreuzblütengewächse)

## Beschreibung

Die einjährige, krautige Pflanze wächst auf Brachflächen, Schutthalden, Äckern und an Wegrändern. Sie wird zwischen 20 und 80 Zentimeter hoch. Der Acker-Senf treibt im Herbst aus, die jungen Blätter überleben den Winter. Im Mai und Juni entwickeln sich Stängel und Blüten. Die oberen Blätter sind ungeteilt, eiförmig, die unteren fast leierförmig, unregelmäßig eingebuchtet und gezähnt. Sie sitzen an kurzen Stielen. Die endständigen Blüten sind schwefelgelb, bis 15 Millimeter im Durchmesser, die Kelchblätter stehen waagrecht ab. Die Schote enthält nur wenige Samen. Sie ist kahl, rund und spitz zulaufend. Der Stängel zeigt sich abstehend behaart.

## Geschmack

Die Blätter sind scharf mit schwefeliger Note. Die Samen sind ebenfalls scharf.

## Ernte

Die jungen Blätter erntet man von Herbst bis Frühjahr, die Blüten im Mai.

## Eigenschaften

Der Acker-Senf hat dieselben Eigenschaften wie der Kultursenf. Der **Weißer Senf** (*Brassica alba*) regt den Appetit an, führt ab und wirkt antiseptisch auf den Darm. Außerdem regt er die Bauchspeicheldrüse an. Der **Schwarze Senf** (*Brassica nigra*) ist sehr viel schärfer.

## In der Küche

Die jungen Blätter lassen sich fein gehackt gut als Würzmittel für kalte Platten verwenden. Man kann sie auch kurz blanchieren und dann in die Suppe geben. Die Blüten nimmt man zum Würzen und Dekorieren. Ihr Geschmack ist recht ausgeprägt.

### VORSICHT!

Im Hamburger Raum hält man den Acker-Senf seit 1998 für eine gefährdete Pflanze. (Nähere Erläuterungen hierzu siehe Seite 14 f.)



## Würzige Aubergine mit Acker-Senf-Trieben

1 Teelöffel Acker-Senf-Samen, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Kümmel, 1 Prise Piment, 1 Teelöffel Fenchelsamen; 4 oder 5 Auberginen, gewürfelt; Salz, 1 Handvoll junge Acker-Senf-Blätter; 7 oder 8 Knoblauchzehen, ungeschält

Die Auberginen salzen, 30 Minuten ziehen lassen. Olivenöl heiß werden lassen, die Acker-Senf-Samen darin rösten, bis sie platzen. Die anderen Gewürze zugeben. Auberginen ausdrücken und zu den Gewürzen geben. Acker-Senf-Blätter und Knoblauchzehen untermengen. Anbraten, mit 1 Glas Wasser aufgießen und auf kleiner Flamme 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.

Oben: Blütentraube des Acker-Senfs; rechte Seite: Blühender Acker-Senf mit ersten jungen Schoten



# Bärlauch (Bären-Lauch)

*Allium ursinum* Liliaceae (Liliengewächse)

## Beschreibung

Ausdauernde Pflanze. Die längliche, schmale, wenig fleischige Zwiebel ist von durchsichtigen Häuten umschlossen. Bärlauch bildet dichte und ausgedehnte Bestände und mag schattige, feuchte Standorte. Die beiden Blätter sind groß, von lanzettlicher, ovaler Form, besitzen deutlich parallele Blattadern und sitzen an je einem langen, dreikantigen, hohlen Stiel. 10 bis 20 weiße, sternförmige Blüten bilden den kugeligen Blütenstand an der Spitze des Stängels. Die Pflanze wird 15 bis 30 Zentimeter hoch.

Gegen Ende des Winters tut sich Meister Petz an der Pflanze gütlich, die nach dem langen Winterschlaf ein ausgezeichnetes Mittel zur Blutreinigung ist – daher der Name: Bärlauch.

## Geschmack

Leicht scharf, Knoblauchduft

## Ernte

Man sammelt die Blätter vor der Blüte im April und Mai. (Die Blüten sind nicht essbar!)

## Eigenschaften

Die Blätter enthalten viel Vitamin C.

Bärlauch ist ein Blutreinigungsmittel, das vor allem bei chronischen Hautleiden angezeigt ist und harmonisierend auf die Verdauung wirkt.

**Achtung!** Durch Trocknen gehen die heilkräftigen Eigenschaften verloren.

## In der Küche

Die frischen, gehackten Blätter eignen sich zum Anmachen von Salaten, Rohkost und dampfgarten Kartoffeln.

In der warmen Küche aromatisieren sie Suppen, Bratlinge, Tofu und Omelettes.

### VORSICHT!

Verwechseln Sie Bärlauchblätter nicht mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Deren Blätter verströmen nicht den typischen Knoblauchgeruch, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Machen Sie die Probe!



## Toast mit Bärlauch-Pesto

*20 frische Bärlauchblätter, 5 Minze- oder Melissenblätter, kalt gepresstes Olivenöl, 2 Prisen Meersalz, Ziegenfrischkäse, mehrere Scheiben geröstetes Roggenbrot, 1 Primelblüte aus Ihrem Garten*

Bärlauchblätter zusammen mit den Minze- bzw. Melisseblättern fein wiegen. Salz und Olivenöl zugeben, sodass eine breiige Masse entsteht. Dann den Ziegenfrischkäse unterrühren. Geröstete Brotscheiben mit dem fertigen Pesto bestreichen. Mit Primelblüte garnieren.

Oben: Junge Bärlauchblätter; rechte Seite: Weißer Teppich aus blühendem Bärlauch





**Marie-Claude Paume**  
**Grün, wild und schmackhaft**  
**Lebendige Nahrung gratis aus der Natur**

Der Garten der Natur birgt Schätze, die nicht nur wohlschmeckend sind, sondern auch zahlreiche Übel der Wohlstandsgesellschaft kurieren helfen. Die Pflanzen, die sich in den „unbehandelten“ Böden in freier Natur ohne Hilfe eines kundigen Gärtners durchsetzen, verfügen über eine besondere Vitalität: Sie sind ideale Nähr- und Vitalstoffspeicher, die uns vor unserer Haustüre kostenlos zur Verfügung stehen. Schon ein wenig von der Power der wilden Natur genügt, um unserem Körper wieder Gesundheit und Schönheit zu schenken – die von innen kommen.

270 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-180-2