



**ESSBARE WILDPFLANZEN – EIN IDEALES  
NAHRUNGSMITTEL IN KRISENZEITEN**



**KATJA SALA**

**Mit einem Vorwort von Gerhard Spannbauer**

Katja Sala

ESSBARE WILDPFLANZEN – EIN IDEALES  
NAHRUNGSMITTEL IN KRISENZEITEN

MIT EINEM VORWORT VON GERHARD SPANNBAUER

© 2011 by Katja Sala, einschließlich aller Fotografien.

Alle Rechte vorbehalten.

# Inhalt

Vorwort .....	4
1. Essen von Wildpflanzen in Krisenzeiten .....	5
2. Wildpflanzen sind voller Vitalstoffe .....	8
2.1 Eiweiß – der Sattmacher .....	9
2.2 Die Mineralstoffe Magnesium, Kalzium und Eisen.....	11
2.3 Vitamine .....	12
3. Chlorophyll – das Protein der Zukunft?.....	14
4. Wildpflanzen schmecken oft bitter .....	17
5. Wildpflanzen können in großen Mengen verzehrt werden .....	18
6. Wildpflanzen müssen gut gekaut werden.....	20
7. Die Vorteile von roher Nahrung .....	23
7.1 Das Zubereiten der Mahlzeiten braucht keinen Strom.....	23
7.2 Das Zubereiten der Mahlzeiten geht schnell.....	24
7.3 Rohes Essen ist gesünder als gekochtes Essen.....	24
8. Erkennen, sammeln, aufbewahren .....	25
9. Angst vor giftigen Pflanzen? .....	27
10. Wildpflanzen im Laufe der Jahreszeiten .....	29
10.1 Der Frühling - die Zeit der Blätter und Frühlingsblumen .....	29
10.2 Der Sommer - die Zeit der Blüten.....	30
10.3 Der Herbst - die Zeit der roten Wildfrüchte .....	31
10.4 Der Winter - reduziertes Angebot an Wildpflanzen.....	33
11. Zubereiten, Verzehr und Rezepte .....	36
12. Waschen oder Nicht-Waschen? .....	40
13. Fuchsbandwurm und Zecken .....	41
13.1 Fuchsbandwurm .....	41
13.2. Zecken .....	42
14. Die wichtigsten essbaren Pflanzen.....	44
Quellenverzeichnis .....	66

## Vorwort

Wie schnell eine intakte Infrastruktur ins Wanken kommen kann, wurde anhand des Erdbebens in Japan sichtbar. Von einem Tag auf den anderen sind Millionen von sauberem Trinkwasser und der Nahrungsmittelversorgung abgeschnitten.

Vor etwas mehr als einem Jahr traf es Island. Nach dem Kollaps der Banken brach die Währung ein, Importe konnten nicht mehr bezahlt werden und Regale blieben leer. Dies passierte in einem europäischen Land, das bis dahin als siebtreichstes der Welt galt. Nahezu über Nacht wurden die Menschen aus der heilen Welt gerissen und mit existenziellen Fragen konfrontiert.

Ist dies auch bei uns möglich? Leider ja. Wir leben nur scheinbar in einer sicheren und perfekt strukturierten Welt. Das heutige just-in-time-System ist in Wirklichkeit sehr anfällig. Wir haben keine nennenswerte Vorratshaltung mehr, die Produktion ist oft weiträumig, sogar länderübergreifend aufgeteilt, und viele Komponenten kommen von weit her.

Was, glauben Sie, wird passieren, wenn das Finanzsystem ernsthaft erschüttert wird? Wenn die Menschen die bunten Papierscheine nicht mehr annehmen und so der Warenaustausch unterbrochen wird? Dies führt binnen weniger Tage zu einem Versorgungsengpass, auf den kaum jemand vorbereitet ist. Wer verfügt heutzutage schon über nennenswerte Vorräte?

Hierfür ist es beruhigend zu wissen, dass wir in einem „grünen“ Land leben, in dem Pflanzen in Hülle und Fülle wachsen. Viele von ihnen können verzehrt werden. Man kann sagen, dass jeder ein Füllhorn vor der Haustüre hat. Allerdings nur, wenn man es zu nutzen weiß.

Dieses Buch erklärt, wo sie zu finden sind und was zu beachten ist. Ferner bietet es Rezepte und konkrete Verzehranleitungen. Wenn Sie wissen, welche Nahrungsmittel für Sie vor Ihrer Haustüre bereitstehen und dass die Natur Ihnen diese ganzjährig zur Verfügung stellt, brauchen Sie vor dem Verhungern keine Angst zu haben. Daher halte ich dieses Buch für eine absolute Krisengrundausrüstung und empfehle jedem, sich mit dieser spannenden Materie frühzeitig auseinanderzusetzen.

Gerhard Spannbauer  
Autor des Buches „Finanzcrash – die umfassende Krisenvorsorge“ und  
Betreiber der Seite [www.krisenvorsorge.com](http://www.krisenvorsorge.com)

## 1. Essen von Wildpflanzen in Krisenzeiten

Wildpflanzen sind gesund und kosten nichts, wenn man sie selbst im Wald und auf der Wiese sammelt. Und – kaum zu glauben: Sie machen auch richtig satt. Deshalb sind sie ein ideales Nahrungsmittel in Krisenzeiten.

Bevor die Menschheit das Feuer entdeckte, ernährte sie sich weitgehend von Kräutern und Wurzeln, von Beeren und Samen der Pflanzen ihrer Heimat. Noch im letzten Jahrhundert waren Wildpflanzen Grundlage der Ernährung. Heute hingegen hängt unser Überleben nicht mehr von selbst gesammelten Wildpflanzen und –früchten ab: Gekochte Nahrung ist weitgehend an die Stelle von Rohkost getreten. Doch dieses uralte Wissen und die Erfahrung um diese kostbaren essbaren Pflanzen können uns in Krisenzeiten ein Stück weit unabhängig machen.

Seit zwei Jahren bestimmen Nachrichten zur Finanzkrise unsere Medien. Milliarden-Beträge werden täglich in marode Firmen gepumpt. Immer wieder wird uns gesagt, die Krise sei vorbei. Im Oktober 2010 gab das „National Bureau of Economic Research“ (NBER) bekannt, dass die Rezession in den USA seit Juni 2009 zu Ende sei.<sup>1</sup> Leider scheint das nicht zu stimmen: Allein die immense Verschuldung aller westlichen Länder wird jahrzehntelange Auswirkungen auf unser Leben haben. Zwar befinden wir uns derzeit in einem Aufschwung, aber das kann sich jederzeit wieder ändern. Selbst Fachleute warnen eindringlich davor, dass diese Krise entgegen der allgemeinen Annahme noch längst nicht vorbei sei.

Stellen Sie sich vor, Banken öffnen für einige Zeit nicht, und man kommt nicht an sein Bargeld. Stellen Sie sich weiter vor: Lebensmittelgeschäfte haben Lieferschwierigkeiten, weil das Speditionsgeschäft eingebrochen ist, und die Benzinpreise sind so hoch, dass LKWs nicht mehr fahren. Die Regale in den Lebensmittelgeschäften sind halb leer, die Menschen versuchen, die letzten Reste in den Geschäften zu ergattern. Vor allem frische, Vitamin-C-haltige Lebensmittel fehlen. Vielleicht brechen Versorgung und Infrastruktur vorübergehend zusammen, und es dauert einige Monate oder Jahre, bis eine

bequeme Versorgungslage wiederhergestellt ist.<sup>ii</sup> Das könnte zum Beispiel bedeuten, dass die Stromversorgung für einige Wochen unterbrochen und kein Kochen und Heizen möglich ist. Bei Stromausfall funktionieren beispielsweise auch die Bankautomaten nicht.

Oder Arbeitslosigkeit und niedrige Löhne verursachen Geldsorgen und Armut. Die noch schnell gekaufte Immobilie soll abbezahlt werden, doch das Geld fehlt an allen Ecken und Enden. Die Ersparnisse sind irgendwann aufgebraucht, und Sie fragen sich: Wie kann ich meine fünfköpfige Familie ernähren? Die Antwort ist ganz einfach: Man sorgt im Vorfeld vor! Gerhard Spannbauer empfiehlt Vorsorge in fünf Bereichen:<sup>iii</sup>

1. Sicherung der Einkommensquellen: Hier ist zu fragen: Wie sicher ist mein Job? Kann ich mir weitere Einkommensquellen aufbauen? Und nicht zuletzt: Wo kann ich jetzt schon sparen, um meine Ausgaben zu vermindern?
2. Finanzielle Vorsorge: Überprüfung und Neuausrichtung aller Geldanlagen und Vermögenswerte.
3. Persönliche Vorräte, die dabei helfen, ein autarkes Leben führen zu können: gut gefüllte Kellerregale mit Lebensmitteln, die über mehrere Jahre haltbar sind und eventuell auch ohne Kochen essbar sind, dazu Hygieneartikel für Sauberkeit und Gesundheit, Trinkwasser sowie Verbrauchsartikel wie Glühbirnen, Schrauben und Batterien.
4. Maßnahmen für die eigene Sicherheit: Hier empfiehlt Spannbauer, sein Zuhause gegen Einbruch zu schützen, Netzwerke mit Gleichgesinnten aufzubauen sowie gute Beziehungen in der Nachbarschaft zu pflegen.
5. Verbessern der persönlichen Fähigkeiten: Spannbauer appelliert, schon im Vorfeld an sich zu arbeiten, um Rückschläge besser wegzustecken zu können und um sich mental so zu verbessern, dass man auch in ausweglosen Situationen immer eine Lösung findet.

Sogar staatliche Stellen wie das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe in Bonn rät unter anderem, Lebensmittel und Wasservorräte für ein bis zwei Wochen anzulegen und bei einem Stromausfall mit Kerzen gewappnet zu sein.<sup>iv</sup>

Im Jahre 2007 bin ich wegen gesundheitlicher Probleme auf den „Großen Gesundheits-KONZ“ gestoßen und habe dadurch die essbaren Wildpflanzen entdeckt.<sup>v</sup> Seither ernähre ich mich das ganze Jahr hindurch zu einem großen Teil von rohen Wildpflanzen. Diese schmecken zwar oft etwas bitter, doch wenn man sich daran gewöhnt hat, möchte man sie nicht mehr missen. Ich bin nun viel öfter in der Natur, mein Blick immer auf der Suche nach guten Kräutern. Ich beobachte die Natur in ihrem Jahreslauf, bin bei Wind und Wetter an der frischen Luft und werde mehr und mehr eins mit der Natur. Schon als ich im Frühjahr 2009 das erste Mal den Stammtisch zur Krisenvorsorge besucht habe, kam mir der Gedanke, dass mich mein Wissen über die essbaren und so gesunden Wildpflanzen, umsonst in Wald und Wiese gesammelt, ein Stück weit unabhängig macht von leeren Lebensmittelregalen in den Supermärkten, Stromausfall und Geldnöten. Nicht Diagnoseverfahren und mögliche Heilungen von Krankheiten durch Wildkräuter sind mein Anliegen. Ich möchte Ihnen vielmehr aufzeigen, dass das frische wilde Grün ein sättigendes und gleichzeitig gesundes Lebensmittel in Krisenzeiten ist. Die Wildpflanzen als **ein** Baustein einer umfassenden Krisenvorsorge: Das ist das Thema dieser Broschüre.

## 2. Wildpflanzen sind voller Vitalstoffe

Wildpflanzen finden sich im Wald, an Waldrändern, auf Wiesen und an Bachläufen. Sie werden nie gedüngt und wachsen stets unter freiem Himmel. Deshalb enthalten sie im Gegensatz zu Gemüse kein schädliches Nitrat und sind viel vital- und nährstoffreicher als unser kulturell angebautes Gemüse (Kulturpflanzen). Sie enthalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle, Bioflavonoide, Spurenelemente, Enzyme, Fettsäuren und ungesättigte Fettsäuren und werden wegen ihrer entzündungshemmenden, harntreibenden und reinigenden Wirkung deshalb auch in der Naturmedizin zur Heilung von Krankheiten eingesetzt.

Evolutionsgeschichtlich kam es vor 30 Millionen Jahren zur Trennung zwischen Menschen und menschenähnlichen Affen (Hominiden). In dieser Zeit entstanden unsere Urahnen. 30 Millionen Jahre lang lebten die Menschen allein von den rohen vitalstoffreichen Wildpflanzen, von deren Kräutern, Blättern, Wurzeln, Sprossen und Früchten. Sie lebten in und mit der Natur. Erst mit der Entdeckung des Feuers (700.000 Jahre v. Chr.) änderten die Menschen ihr Ernährungsverhalten. Sie konnten nun Nahrungsmittel, beispielsweise Fleisch, erhitzen, um es besser verdaulich zu machen. Mit der Herstellung von Waffen (100.000 Jahre v. Chr.) und erst mit dem Sesshaftwerden und der Erfindung des Ackerbaus (10.000 Jahre v. Chr.) begannen sich die Menschen von kulturell angebauten Pflanzen zu ernähren. Doch was sind schon 10.000 Jahre, seit Kulturgemüse angebaut wird, gegenüber 30 Millionen Jahren Menschheitsgeschichte, in denen unsere Vorfahren gut und gesund gelebt haben – mit nichts anderem als was die Natur hervorgebracht hat. Ackerbau war in Europa bis ca. 3.000 Jahre v. Chr. unbekannt, vielmehr bildeten auch hier essbare wilde Pflanzensorten die Nahrungsgrundlage. Und erst seit fünf Generationen beziehen wir unsere Nahrung aus nährstoffarmen Monokulturen. Folglich: Unsere Vorfahren haben den größten Teil ihrer Geschichte von wildwachsenden Pflanzen und Früchten gelebt. Entsprechend sind auch wir genetisch auf diese Ernährung programmiert.<sup>vi</sup>



Franz Konz, der Begründer der sogenannten „Urmedizin“ und der „Urkost“, hat viel dazu beigetragen, dass das Essen von rohen Wildpflanzen wieder bekannter wurde. Er kam zu der Erkenntnis, dass wir, um gesund zu bleiben, uns in unserer Ernährung an denjenigen Tieren orientieren müssen, die uns genetisch am nächsten sind: den Affen. Unsere nächsten Verwandten im Tierreich sind Bonobos (Zwergschimpansen). Die genetische Übereinstimmung zwischen dem Menschen und diesen Tieren beträgt sage und schreibe 99 Prozent. Das bedeutet: Nur 1 Prozent Erbmateriale trennt uns von unseren nächsten Verwandten. Alle genetischen Informationen, die bei dieser Tierart Ernährung, Verdauung oder Stoffwechsel betreffen, sind hingegen gleich. Bonobos verzehren zu 80 Prozent Tropenfrüchte und Beeren, 18,5 Prozent ihrer Nahrung sind Wildpflanzen, Blätter und Sprossen und 1 Prozent Kleintiere (beispielsweise Ameisen). Das bedeutet für uns: Genauso wie die Bonobos können auch wir uns zu einem Teil von Wildkräutern ernähren.

Wenn man die heutige Ernährung mit der unserer Urahnen vergleicht, dann ergibt sich ein interessantes Bild: Die Speisen enthielten damals 53 Prozent mehr Folsäure, 87 Prozent mehr Vitamin C, 59 Prozent mehr Provitamin A, 79 Prozent mehr Zink, 62 Prozent mehr Kalzium, 83 Prozent mehr Kalium, 100 Prozent mehr Gesamtfette, 88 Prozent mehr Ballaststoffe und 500 Prozent weniger Natrium!<sup>vii</sup> Doch es sind nicht nur die bekannten Inhaltsstoffe, sondern vielmehr auch die Lebenskräfte, welche die Sonne in den Pflanzen hinterlässt und die die Wild- den Kulturpflanzen so überlegen machen.

## **2.1 Eiweiß – der Sattmacher**

Schon in der Schule haben wir gelernt, dass wir zum Leben Eiweiß (Proteine) und Kohlenhydrate brauchen, um satt zu werden, gesund zu bleiben und Muskelmasse aufzubauen zu können. Doch wer weiß schon, dass Gemüse und besonders Wildpflanzen aus hochwertigem pflanzlichem Eiweiß bestehen und dieses sogar in hohen Konzentrationen darin enthalten ist? Viele Menschen glauben, dass Gemüse diese Eiweißbausteine nicht ausreichend liefert und nur Fleisch dieses „Defizit“ ausgleichen könne. Fleisch hat zwar im

Vergleich zu Kulturgemüse und Wildpflanzen einen höheren Eiweißgehalt, jedoch führen wir bei Fleischverzehr dem Körper gleichzeitig die für die Gelenke schädliche Purinsäure zu. Dabei zeigt sich: Fleisch als der gängige Eiweißlieferant kommt bei immer mehr Menschen auch deshalb in Verruf, weil wir immer wieder mit Skandalen konfrontiert werden. Rinder haben die BSE-Krankheit, gigantische Ölkatastrophen gefährden den Fischbestand, Hühner vegetieren in Legebatterien, und Schweine werden mit Medikamenten, Hormonen und Giften vollgestopft. Die Skandale reihen sich wie eine Kette aneinander.

Gemüse, Obst und eben auch Wildpflanzen hingegen enthalten ebenfalls viel Eiweiß. Außerdem stellen sie alle notwendigen Aminosäuren bereit. Diese werden durch die Photosynthese in den Pflanzen hergestellt, von unserem Körper aufgeschlüsselt und dort gleich verwertet.

Abbildung 1 zeigt Vergleichswerte bezüglich des Eiweiß-, Mineralstoff- und Vitamingehaltes von kulturell angebautem Gemüse und Wildpflanzen. Letztere wurden bisher kaum erforscht, und die Zahlen weichen in den unterschiedlichen Quellen leider oft voneinander ab. Betrachten wir zuerst den Eiweißgehalt von kulturell angebautem Gemüse mit dem von Wildpflanzen. Es zeigt sich: Letztere sind dem Kulturgemüse weit überlegen. Nimmt man beispielsweise Feldsalat oder Chinakohl, dann stellt man fest, dass fast alle Wildpflanzen einen deutlich höheren Proteinwert aufweisen. Der von mir täglich verzehrte Giersch hat einen mehr als doppelt so hohen Eiweißgehalt wie der Wirsing. Allein der Rosenkohl kann mit den Wildpflanzen mithalten.

Franz Konz schreibt in seinem großen Gesundheitsbuch: „Und wo nimmt denn z.B. so ein Kampfstier – vor muskulöser Kraft strotzend – sein hochwertiges Eiweiß her? Wird der etwa mit Würstchen oder Hamburgern gefüttert? Oder mit Schweinshaxen? Nein: Die Natur hat dessen Stoffwechsel mit der Fähigkeit ausgestattet, aus Gras und Kräutern seine Eiweiß-Muskelpakete aufzubauen. So wie die Natur den Menschen mit allen nötigen Stoffen versorgt, aufbaut und gesund erhält, wenn er nichts anders als Früchte,

Wurzeln und Blätter zu sich nimmt. Und deren Aufbaustoffe durch viel und harte Bewegung zu Muskelfleisch formt.<sup>viii</sup>

Art	Eiweiß (mg)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. C (mg)	Provit. A (µg)*
Kopfsalat	1,3	9	37	1,1	13	13
Chinakohl	1,2	11	40	0,6	36	13
Wirsing	3,0	12	64	2,0	49	7
Feldsalat	1,8	13	22	2,0	13	650
Rosenkohl	4,5	22	33	1,0	114	67
<b>Brennnessel</b>	<b>5,9</b>	<b>80</b>	<b>713</b>	<b>7,8</b>	<b>333</b>	<b>740</b>
Franzosenkraut	2,1	64	372	<b>14,0</b>	90	595
Taubnessel	4,1	67	166	4,6	77	539
Vogelmiere	1,5	30	80	8,4	115	383
Giersch	<b>6,7</b>	35	132	2,9	142	684
Löwenzahn	3,3	37	165	3,3	68	7,9

\*in Mikrogramm Retinoläquivalenten pro 100 g essbaren Anteils

**Abbildung 1: Eiweiß-, Mineralstoff- und Vitamingehalt verschiedener Pflanzen<sup>ix</sup>**

Es gibt Menschen, die sich an den Essgewohnheiten unserer Vorfahren, den Affen, orientieren und sich **ausschließlich** von Wildpflanzen und Obst ernähren (Urköstler). Inzwischen gibt es auch Leistungssportler, die sich so ernähren und zugleich auf internationaler Ebene sehr erfolgreich sind.<sup>x</sup> Die Wildpflanzen liefern das Eiweiß und das Obst die Kohlenhydrate. Vitamine und viele andere Stoffe sind in Beidem enthalten. Da Eiweiß in Wildpflanzen Kulturpflanzen um das Zehnfache übertrifft, erfreuen sich diejenigen, die sie verzehren, bester Gesundheit, und sie werden immer satt. So erstaunt es nicht, dass das pflanzliche Eiweiß aus den grünen Pflanzen gerne schon als „Eiweiß der Zukunft“ bezeichnet wird.

## 2.2 Die Mineralstoffe Magnesium, Kalzium und Eisen

Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe, die unserem Körper von außen zugeführt werden müssen, da er sie nicht selbst herstellen kann. Dazu gehören unter anderem Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen Fluor, Jod, Kupfer, Mangan und Kalium. Pflanzen nehmen anorganische Mineralien über ihre Wurzeln auf und wandeln sie in organische Mineralien

um. Lediglich diese umgewandelten Stoffe kann unser Körper verwerten. Die Pflanzen nehmen besondere Vitalstoffe aus dem Boden auf und können so den Körper versorgen.<sup>xi</sup> Deshalb sind auch hier die wilden grünen Pflanzen unserem grünen kulturell angebauten Gemüse überlegen.

Sehen wir uns zuerst den Magnesiumgehalt verschiedener Pflanzen auf Abbildung 1 an. Wir stellen fest, dass Wildpflanzen einen zwei- bis achtfachen Wert gegenüber Kulturgemüse aufweisen können. Beim Kalzium sind die Unterschiede noch gravierender: Wirsing weist mit 64 mg pro 100 Gramm Pflanze den höchsten Wert bei den Gemüsearten auf. Hingegen hat Brennnessel als Spitzenreiter unter den Wildpflanzen mit 713 mg pro 100 Gramm Pflanze einen elfmal höheren Wert! Franzosenkraut, Brennnessel und Vogelmiere sind Spitzenreiter beim Eisengehalt. Die meisten Kulturgemüsesorten kommen über 2 mg nicht hinaus, wohingegen fast alle wildwachsenden Kräuter deutlich mehr Eisen aufweisen können.

## 2.3 Vitamine

Auch bei dem Vitamin C und dem Provitamin A (Carotin) sind die Wildpflanzen den Kulturpflanzen überlegen. Schauen wir uns zuerst den Vitamin-C-Gehalt an. Vogelmiere hat einen 8 mal höheren, der Giersch einen 10 mal höheren und die Brennnessel einen 25 mal höheren Vitamin-C-Gehalt wie der Kopf- oder der Feldsalat. Allein der Rosenkohl weist hier ähnlich hohe Werte auf wie die Wildpflanzen. Es kann auch daran liegen, dass der Vitamin-C-Gehalt im Rosenkohl im rohen Zustand gemessen wurde. Doch wer isst schon Rosenkohl roh?

Provitamin A ist die Vorstufe von Vitamin A und ist wichtig für Haut, Schleimhäute, Haare, Augen, Zellschutz (Krebsschutz), Knochenentwicklung und Fortpflanzung. Carotinreiche Lebensmittel sind Karotten (sehr hohe Werte), Tomaten, Salat, Grünkohl, Spinat, Brokkoli und Mango – und eben auch die Wildpflanzen. In Tabelle 1 sehen wir wieder die Überlegenheit der wildwachsenden Pflanzen. Allen voran die Brennnessel, aber auch Franzosenkraut, Taubnessel, Vogelmiere und der Giersch weisen so hohe

Werte auf, dass schon selbst kleine Mengen unseren Provitamin-A-Bedarf decken.

### **3. Chlorophyll – das Protein der Zukunft?**

Jeder weiß, dass wir auch grüne Nahrungsmittel zu uns nehmen müssen, um gesund zu bleiben. Doch Hand aufs Herz: Essen Ihre Kinder gerne Spinat, Wirsing oder Brokkoli? Wie oft stehen grüne, chlorophyllhaltige Nahrungsmittel auf unserem Speiseplan? Wenn, dann oft nur aus Pflichtbewusstsein. Und eigentlich wissen wir das oft auch nicht so genau. Klar, sie enthalten Magnesium und Kalzium und ein paar Vitamine. Aber was hat es nun mit dem Chlorophyll auf sich?

Wie geschildert, sind sich Mensch und Affe in ihrer genetischen Struktur sehr ähnlich. Nur etwa 1 Prozent trennt uns von den Zwergschimpansen, den Bonobos. Gorillas leben bis zu 90 Prozent von grünen Blättern – und sind dennoch wahrhaft kraftstrotzende Lebewesen. Ohne die Blätter würden sie schnell krank werden. Auch fleischfressende Tiere wie Hunde und Katzen benötigen Chlorophyll und fressen deshalb Gras und andere grüne Pflanzen.

„Wheatgrass-Juice“ (Weizengras-Saft) ist in Amerika und Australien das Zauberwort für die tägliche „Portion Power“ und das darin enthaltene Chlorophyll der Renner in der Gesundheitsszene, angefangen von Birkenstock bis hin zu Julia Roberts. In diesen Ländern kann man Weizengras in jedem Obst- und Gemüseladen kaufen, um es dann zu Hause zu verarbeiten. Chlorophyll wird auch vielfältig in Form von teuren Kapseln, Tabletten und Säften auf Grundlage von Algen angeboten. Dabei wächst das kostbare Chlorophyll direkt vor unserer Haustür – wir müssen es nur „sammeln“!

Der Name „Chlorophyll“ kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt ‚Blattgrün‘ („chlorós“ = ‚grün‘ und „phýllon“ = ‚Blatt‘). Dieses wird von Organismen gebildet, die Photosynthese betreiben. Chlorophyll ist der grüne Pflanzenfarbstoff, der die Photosynthese, also die Umwandlung von Sonnenlicht, Wasser und Kohlehydrate in Energie und Stärke, ermöglicht. Wie ein Schwamm wird die Sonnenstrahlung in Form von Biophotonen aufgesaugt, und wie eine Batterie kann Chlorophyll diese dann speichern.

Stellt man eine grüne Zimmerpflanze in einen dunklen Raum, werden die Blätter erst gelb, dann stirbt sie. Genauso geht es mir mit meinen gesammelten Wildpflanzen, die ich in einer Tupperbox im Kühlschrank aufbewahre. Nach einigen Tagen, spätestens jedoch nach einer Woche, werden die ehemals tiefgrünen Blätter hellgrün bis gelb, weil ihnen das Sonnenlicht fehlt. Deshalb geht am besten täglich in die Natur hinaus und sammelt frisches Grün! Im November, wenn die Tage kürzer werden, die Sonne nicht mehr so viel Kraft hat und Photosynthese-Prozesse deshalb abnehmen, hat der immer noch nachwachsende Giersch auch nicht mehr seine dunkelgrüne Farbe wie in den Sommermonaten.



**Abbildung 2: Giersch nach 10 Tagen im dunklen Kühlschrank**

Für den Mikrobiologen Dr. Robert O. Young ist das Blut unser wichtigstes Organ, denn dort werden alle anderen Körperzellen aufgebaut. Gesundes Blut ist wichtig, denn es nährt das Muskelgewebe, das Muskelgewebe wiederum stärkt das Fettgewebe, Fettgewebe nährt die Knochen, Knochen nähren das Knochenmark und Gehirn. Interessanterweise ist der grüne Pflanzenstoff Chlorophyll bis auf ein Atom identisch mit dem Hämoglobin, dem Blutfarbstoff. Chlorophyll besitzt ein Magnesiummolekül in seiner Mitte, Hämoglobin enthält ein Eisenmolekül. Chlorophyll macht die Pflanzen grün, Hämoglobin färbt Blut rot. Ansonsten sind beide von ihrem chemischen Aufbau her gleich. Das bedeutet aber auch, dass es für unser Blut keinen besseren Nährstoff gibt als Chlorophyll, denn der grüne Pflanzenfarbstoff wirkt blutbildend und -reinigend.

Er entschlackt und wirkt somit wie ein Putzmittel. Die Qualität unseres Blutes hängt also maßgeblich mit der Qualität unserer blattgrünen Ernährung zusammen. Und die wiederum bedingt unsere Gesundheit. So wie Grün die Farbe von Harmonie und Frieden ist, hilft uns chlorophyllhaltige Nahrung, vital zu bleiben, den Alterungsprozess zu verzögern und zu innerem Frieden zu finden.<sup>xii</sup>



## 4. Wildpflanzen schmecken oft bitter

In früheren Zeiten hat angebautes Gemüse bitterer geschmeckt als heute, nur wurden die Bitterstoffe im Laufe der Zeit nach und nach heraus gezüchtet. Unsere Wildpflanzen hingegen enthalten noch viele solcher Stoffe. Bier und Kaffee ebenfalls - sind sie vielleicht deshalb so beliebt?

Der Mensch kennt fünf Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf und bitter. Alle sind wichtig, sonst hätte uns die Natur nicht damit ausgestattet. Unsere normale gutbürgerliche Küche schmeckt süß, sauer und salzig. Fastfood, beispielsweise Pommes Frites mit Ketchup, kennt nur noch zwei Geschmacksrichtungen, nämlich süß und salzig<sup>1</sup>. Bitterstoffe fehlen hier komplett. Dabei sind gerade diese wichtig, da die Erregung der Bitterrezeptoren im Mund zu einer Steigerung der Magen –und Gallensaftsekretion führt. Der Appetit wird dabei angeregt und die Verdauung gefördert. Mit einsetzender Verdauung nimmt dann das Hungergefühl ab: Wir werden also schneller satt. Mit Bitterstoffen kann man demnach das Sättigungsgefühl beschleunigen. Außerdem werden Fäulnis- und Gärungsprozesse beseitigt und Fette besser verdaut.<sup>xiii</sup>

Die Bitterstoffe der Wildpflanzen haben auch positive Auswirkungen auf unsere Psyche: Es stellt sich ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit ein. Wir kennen das alle: Wenn eine Tüte Chips oder Kekse geöffnet daliegt, dann kann man mit dem Futtern nicht mehr aufhören. Verzehren wir jedoch Obst zusammen mit Wildkräutern, sind wir sehr rasch satt – und zufrieden. Es wird sogar berichtet, dass Bitterstoffe in den Pflanzen „Mutmacher“ seien. Menschen, die ihre Spannkraft verloren haben, lethargisch und antriebslos oder sogar depressiv geworden sind, profitieren von ihren kräftigenden Eigenschaften.

---

<sup>1</sup> Wussten Sie übrigens, dass Ketchup mehr Zucker enthält als Coca Cola: Eine 450-g-Flasche Ketchup enthält 45 Würfelzucker!

## 5. Wildpflanzen können in großen Mengen verzehrt werden

Stellen wir uns noch einmal vor, es gibt Lieferschwierigkeiten im Supermarkt, die Regale sind leergefegt, und „Frisches“ ist ebenfalls Mangelware. Die Inflation treibt die Preise derart in die Höhe, dass es im Geldbeutel eng wird. In diesen Situationen können wir heilfroh sein, dass die sattmachenden und kostenlosen Pflanzen direkt vor unserer Haustür wachsen, und das in so üppigen Mengen. Nun stellt sich die Frage: Wie hoch kann der Anteil an Wildpflanzen in unserer täglichen Nahrungsaufnahme betragen? Sehr hoch – bis zu 80 Prozent!

Man kann also ruhigen Gewissens große Mengen an Wildpflanzen zu sich nehmen, ohne dass es schädlich ist. Natürlich kann man einfach seinen normalen Speiseplan mit ein paar Blättchen Wildgrün ergänzen, als gesundes Nahrungsergänzungsmittel. Man kann aber auch einen Großteil seiner Nahrung mit wildwachsenden Kräutern bestreiten. Ich selbst esse zu Mittag meist eine große Schüssel Salat mit verschiedenen Wildpflanzen und rohem Gemüse. Wie ich selbst erlebt habe, ist es möglich, von Pflanzennahrung satt zu werden. Wir können uns auch hier an den Bonobos orientieren und etwa 20 Prozent unserer Nahrung an Wildpflanzen zu uns zu nehmen oder etwa ein bis zwei Handvoll Wildkräuter zu jeder Mahlzeit.

Es gibt nur wenige Kräuter, die nicht in großen Mengen verzehrt werden sollten: Das sind Pflanzen, die Oxalsäure und Protoanemonin enthalten.

Oxalsäure ist zum Beispiel in Wald-Sauerklee und im Sauerampfer enthalten, jedoch auch nicht mehr als in Mangold, Spinat und Rhabarber. Sogar schwarzer Tee, Pfefferminztee, Kakao und Schokolade enthalten geringe Mengen davon. Angenommen, man würde Oxalsäure über mehrere Monate in sehr großen Mengen einnehmen, dann könnte das Schädigungen der Nieren hervorrufen. Aber wer isst schon über Wochen täglich mehrere Schüsseln Waldsauerklee?

Scharbockskraut ist eines der ersten essbaren Pflanzen im Frühjahr. Es enthält viel Vitamin C und wurde früher bei Skorbut und Frühjahrsmüdigkeit

gegessen. Es enthält aber auch Protoanemonin, das zwar in sehr geringen Mengen in den Blättern enthalten ist, jedoch nach der Blüte zunimmt. Man sollte Scharbockskraut dann nicht mehr essen, da es sonst zu Reizungen der Schleimhäute kommen kann.<sup>xiv</sup>

Insgesamt gibt es jedoch nur wenige Ausnahmen, die es zu beachten gilt. Deshalb empfehle ich hier wieder, sich an die wichtigsten drei Pflanzen zu halten: Löwenzahn, Brennnessel und Giersch. Diese „Klassiker“ unter den Wildpflanzen können unbedenklich in großen Mengen verzehrt werden.

## 6. Wildpflanzen müssen gut gekaut werden

„Gut gekaut ist halb verdaut“, heißt ein altes Sprichwort. Doch wir sind es durch unsere herkömmliche, meist weiche Kost nicht mehr gewohnt, die Nahrung richtig zu zerkleinern. Schon als Kind bekamen wir Breie in allen Variationen vorgesetzt und haben so eher das Schlucken als das Beißen erlernt. Beim Verzehr von Wildpflanzen hingegen wird das Kauen wieder richtig bedeutend. Denn: Wildpflanzen sind kräftiger als zum Beispiel Kopfsalat.

Kauen dient der Zerkleinerung sowie der Vermischung der Nahrung mit Speichel. Dabei werden die Inhaltsstoffe vollständig verstoffwechselt. Ausgelöst wird Speichelfluss aber auch durch geschmackliche, optische und psychische Reize. Wir kennen das nur zu gut: Beim Anblick eines Festessens läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Ein bis zwei Liter dieses wertvollen Saftes werden in den zahlreichen kleinen Speicheldrüsen der Mundschleimhaut gebildet. Speichel enthält das Enzym Ptyalin, das während des Kauens die langen Molekularketten der Kohlenhydrate in kleine Stücke zerlegt, die dann im Darm weiterverarbeitet werden. Durch diese enzymische Aufspaltung findet sozusagen eine erste Verdauungsstufe im Mund statt. Vorausgesetzt, man kaut die Nahrung gründlich. Das heißt, erst wenn alles zu einem flüssigen Brei verarbeitet ist, sollten wir unsere Nahrung schlucken.

Der Speichel hat auch noch eine andere wichtige Bedeutung: Er schützt die Zähne vor Karies. Beim Essen vor allem von kohlenhydrathaltiger Nahrung, aber auch von Obst, sinkt der pH-Wert in den sauren Bereich. Die Säure greift den Zahnbelag an. Speichel hingegen neutralisiert die Säure, so dass der pH-Wert im Mund wieder in den neutralen Bereich ansteigt und der Zahnschmelz sich wieder festigt. Je kräftiger und länger wir kauen, desto mehr wird von dem hoch wirksamen, mineralstoffreichen Speichel produziert, und desto besser findet die Vorverdauung im Mund statt. Folglich: Desto geschützter sind unsere Zähne.<sup>xv</sup>

Ich bekomme oft zu hören, dass der Mensch Wildpflanzen nicht verdauen könne: „Der Mensch ist doch keine Kuh“ und „Wir haben doch einen ganz anderen Magen“. Doch um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns nochmal den Tieren und unseren Vorfahren, der Affen, zuwenden, und deren Gebiss, Kaubewegungen, Magen und Darm miteinander vergleichen.

Von unserem Gebiss und unserem Magen her sind wir Menschen Pflanzenfresser. Fleischfresser (Karnivoren) hingegen, wie zum Beispiel Raubtiere oder Hunde, haben starke und lange Eckzähne, also optimale Werkzeuge, um das Fleisch zu reißen. Die zum Kauen des Fleisches benötigten Backenzähne dieser Tiere sind mit Spitzen versehen. Eine Seitenbewegung des Kiefers ist nicht möglich, so dass das Fleisch eher zerkleinert, nicht aber zerkaut im Magen der Tiere landet. Der Magen der Raubtiere ist klein, fast kugelförmig, der Darm mit drei- bis fünffacher Länge des Körpers eher kurz.

Innerhalb der Gruppe der Pflanzenfresser müssen wir noch die Grasfresser (Herbivoren) und die Fruchtfresser (Frugivoren) unterscheiden. Herbivoren haben ausgeprägte Schneidezähne. Diese benötigen sie auch, um das Gras und die Kräuter abzubeißen. Außerdem besitzen sie ausgeprägte Backenzähne, die die Nahrung wie Mahlsteine zerkleinern. Diese besitzen keine Zacken auf den Oberflächen, und der Kiefer kann seitwärts zum Mahlen bewegt werden. Der Magen ist ausgedehnt, und der Darm 20 bis 28 Mal so lang wie der ganze Körper.

Frugivoren gibt es ganz wenige. Zu ihnen gehören die menschenähnlichen Affen, die Bonobos und die Gorillas. Sie ernähren sich zu einem großen Teil von Früchten und zu einem kleineren von Pflanzen. Im Gegensatz zu den Herbivoren (zum Beispiel Pferde und Rinder) mit ihren langen Schneidezähnen besitzen die Fruchtfresser ein sehr gleichmäßig ausgebildetes Gebiss. Alle Zähne in etwa gleich hoch, weder die Schneide- noch die Eckzähne ragen besonders heraus. Die Backenzähne haben auf der Oberfläche keine Zacken. Wie bei den Grasfressern kann sich der Kiefer zur

Seite bewegen. Die Länge des Darmes zum Körper ist mit 5 bis 8 Mal deutlich länger als der der Raubtiere.

Gerne wird der Mensch zu der kleinen Gruppe der Allesfresser (Omnivoren) gezählt. In diese Kategorie fällt jedoch fast ausschließlich der Bär, teilweise auch das Schwein und der Fuchs. Im Gegensatz zum Gras- und Fruchtfresser besitzt der Bär Backenzähne mit Zacken und lange, starke Eckzähne wie die Fleischfresser. Die Vorderzähne hingegen ähneln denen der Fruchtfresser.

Und der Mensch? Unser Gebiss ist gleichmäßig ausgebildet, d.h. alle Zähne sind gleich hoch. Unsere Backenzähne haben auf der Oberfläche keine Zacken und wir können den Kiefer zum Mahlen der Nahrung seitwärts bewegen. Die Länge des Darmes beträgt das 12-fache unseres Körpers. Fazit: Der Mensch gehört zu den Fruchtfressern. Wir erinnern uns: Bonobos, die Tiere, die uns genetisch am nächsten sind, fressen zu 20 Prozent ihrer täglichen Nahrung grüne, rohe Pflanzen und können diese problemlos kauen und verdauen.<sup>xvi</sup>

## 7. Die Vorteile von roher Nahrung

Natürlich lassen sich mit Wildpflanzen leckere Gerichte kochen. Der Giersch beispielsweise lässt sich wie Spinat zu Spinatstrudel verarbeiten. Da gibt es raffinierte Gerichte wie Brennesselsuppe mit Tofu, Wildkräuter-Quiche und Gefüllte Tomaten mit Giersch. Auch kann man jedes gekochte Essen mit kleingeschnipfelten Wildpflanzen anreichern, um das Gericht aufzuwerten (zum Beispiel: Risotto mit frischem Löwenzahn). Inzwischen gibt es sogar Bücher, die sich dem Kochen mit Wildkräutern widmen (siehe Anhang). Ich empfehle hingegen, Wildpflanzen roh zu verzehren und zwar aus drei Gründen:

- Das Zubereiten der Mahlzeiten braucht keinen Strom
- Das Zubereiten der Mahlzeiten geht schnell
- Rohes Essen ist gesünder als gekochtes Essen

### 7.1 Das Zubereiten der Mahlzeiten braucht keinen Strom

Alle Industrienationen sind heute von einer funktionierenden Stromversorgung abhängig. Viele Fachleute gehen davon aus, dass die Weltfinanzkrise zu tiefen und weitreichenden Einbrüchen unserer Infrastruktur führen wird. Nicht nur Naturkatastrophen und Wetterextreme, sondern auch Sabotage, technische Probleme und streikende Mitarbeiter von Stromunternehmen machen unser System in Krisenzeiten störanfälliger als zu „normalen“ Zeiten. Ganz zu schweigen von Terroranschlägen, die zu einer unmittelbaren und dauerhaften Gefahr für die westlichen Industrienationen geworden sind. Ein Stromausfall bedeutet mehr, als dass man in der Nacht kein Licht zur Verfügung hat. Wecker, Warmwasserbereiter, Radio, Telefon, Aufzüge, Geldautomaten, Türen zu Lebensmittelgeschäften und eben auch der Herd funktionieren nicht mehr.<sup>xvii</sup> Wie gut, dass es da die Wildkräuter gibt, und dass sie auch noch roh gegessen werden können! Mit etwas Obst einfach frisch verzehrt oder als Salat zubereitet, sind die essbaren Wildpflanzen ein herd- und stromunabhängiges Lebensmittel in Krisenzeiten.

## **7.2 Das Zubereiten der Mahlzeiten geht schnell**

Wenn es im Geldbeutel aufgrund der Finanzkrise eng wird und wir mehr und härter arbeiten müssen, um unsere Familien zu ernähren, dann bleibt weniger Zeit fürs Kochen. Macht nichts: Das Zubereiten von rohen Mahlzeiten mit Wildpflanzen geht ohnehin einfach schneller als kochen. Sogar das Abspülen hinterher ist unkomplizierter. Meist reicht kaltes fließendes Wasser ohne Spülmittel.

## **7.3 Rohes Essen ist gesünder als gekochtes Essen**

Nicht zuletzt ist es viel gesünder, Wildpflanzen – aber auch Obst und Gemüse – roh zu verzehren. Dieser Aspekt ist gerade auch in Krisenzeiten wichtig, da die medizinische Versorgung schlechter wird und wir mit stark steigenden Zuzahlungen für Arztbehandlungen rechnen müssen.

Beim Erhitzen der Nahrungsmittel über 40° C, also beim Kochen, Braten, Backen und Frittieren, werden die Enzyme, die „Zündkerzen“ des Stoffwechsels, zerstört. Auch Vitamine und Aromen büßen erheblich an ihren wertvollen Inhaltsstoffen ein. Der Vitamin-A-Verlust beträgt durch Kochen 30 Prozent, die Vitamine B1 und B2 verlieren rund 75 Prozent, die Vitamine B12 und E 50 Prozent und Vitamin C 80 Prozent!<sup>xviii</sup> Auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen gehen durch Kochen bis zu 45 Prozent verloren. Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll als eines der besten Mittel zur Blutbildung und -reinigung verliert durch Erhitzen 80 Prozent seiner Wirkung. Leider gehen auch durch Lagerung im Kühlschrank Inhaltsstoffe verloren, nämlich bis zu 40 Prozent. Wenn wir die Pflanzen hingegen roh und möglichst auch - wie die in der Wildnis lebenden Tiere - frisch essen, bleiben alle Vitamine, Mineralstoffe und das Chlorophyll komplett erhalten. Ein weiterer Vorteil roher Ernährung ist der, dass der eigene Eiweißbedarf niedriger ist, als bei der gekochten Ernährung. Außerdem führt man dem Körper durch Rohkost hochwertiges natives (d.h. nicht erhitztes) Eiweiß zu. Auch der Kalziumbedarf ist bei dieser Ernährung niedriger.



## 8. Erkennen, sammeln, aufbewahren

Man sollte man immer nur die Pflanzen essen, die man kennt. Dabei ist es nicht entscheidend, den richtigen botanischen Namen im Hinterkopf zu haben. Die Bestimmung mit Hilfe von Büchern finde ich ebenfalls oft schwierig, da die Pflanzen je nach Jahreszeit ein sehr unterschiedliches Aussehen haben und sich vom Bild im Bestimmungsbuch oft sehr unterscheiden. Eine Pflanze sieht zum Beispiel im Frühjahr ganz anders aus als im Sommer.

Besser sind schon die jetzt allerorten angebotenen Wildkräuterführungen. Man nimmt am besten dreimal im Jahr an einer Führung teil, einmal im Frühjahr, einmal im Sommer, einmal im Herbst. Im Frühjahr gibt es zarte grüne Blättchen, im Hochsommer ist die Pflanze hoch und trägt Blüten, im Herbst ist sie noch höher, jedoch verblüht, und trägt Samen oder Früchte.

Zwei Faktoren sind beim Erkennen und Bestimmen einer essbaren Wildpflanze wichtig: Aussehen und Geschmack. Jede wild wachsende Pflanze hat einen unverwechselbaren Geschmack. Die Palette reicht von bitter über herb, saftig, eigenartig, süß, duftig, blumig, bis hin zu würzig. Deshalb probiert man am besten während der Führung schon ein paar Blättchen und versucht, sich den Geschmack einzuprägen. Wenn man dann alleine loszieht und beim Wiedererkennen einer Pflanze unsicher ist, probiert man sie einfach, in der Hoffnung, sie am Geschmack zu erkennen.

Es gibt drei Basispflanzen, die die warme Jahreszeit über in Hülle und Fülle gedeihen und die täglich verzehrt werden sollten. Das sind der Löwenzahn, die Brennnessel und der Giersch. Mit weiteren sieben Pflanzen kommt man gut durch das Jahr. Man muss also nicht erst viele Wildkräuterführungen mitmachen, um möglichst viele Pflanzen zu kennen. Man muss auch nicht viele Bestimmungsbücher lesen, um mit der Ernährungsumstellung beginnen zu können oder um satt zu werden. Es reichen am Anfang etwa zehn Pflanzen.

Man sollte nur so viele Pflanzen pflücken, wie man benötigt, um den Bestand zu schonen. Auch gilt es, unnötiges Ausreißen von Wurzeln vermeiden. Meiner Ansicht nach ist es völlig egal, zu welcher Uhrzeit gesammelt wird. Es gibt die Empfehlung, immer nur am Vormittag oder diese oder jene Pflanze nur vor ihrer Blütezeit zu pflücken, weil dann die Kraft in die Blüte geht. Ich meine: Man darf es nicht zu kompliziert sehen. Oft hat man einfach nicht so viel Zeit oder Gelegenheit, die optimale Uhrzeit zu wählen. Und auch wenn die Pflanze schon blüht, dann ist sie immer noch von wesentlich mehr Lebenskraft durchdrungen als unsere Kulturpflanzen.

Auch sind Hundenauslaufstrecken und güllegedüngte Wiesen und Felder zu meiden. Ebenso würde ich ca. 0,5 km Abstand von starkbefahrenen Straßen halten. Auch in Großstädten ist es möglich, sich von Wildpflanzen zu ernähren. Da sind zum Beispiel Kinderspielplätze oder Friedhöfe zu nennen, und am Wegesrand gibt es oft Böschungen, die die Vierbeiner nicht aufsuchen. Außerdem kann man sich auf die Suche nach alten Häusern begeben, die oft von alten, verwilderten Gärten umgeben sind. Wenn man den Besitzer anspricht, ist es meist kein Problem, in deren Privatgarten zu pflücken.

Es empfiehlt sich, die Pflanzen in einem Korb oder Stoffbeutel zu transportieren. Zu Hause angekommen, legt man sie in eine große verschließbare Plastikbox (Klick-Klack-Box, Tupperware), bespritzt sie mit etwas Wasser und verschließt sie. So halten sich die Pflanzen etwa eine Woche im Kühlschrank. Trotzdem ist es sinnvoll, täglich zu sammeln und die Kräuter so frisch wie möglich zu verzehren, da die Pflanzen nicht nur an Geschmack, sondern auch an Vitaminen und Lebensstoffen verlieren.

## 9. Angst vor giftigen Pflanzen?

Die gute Nachricht vorweg: Man kann fast alle Wildpflanzen essen! Steffen Guido Fleischhauer führt in seiner „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“ 1500 Pflanzen Mitteleuropas auf. Nur wenige sind hingegen lebensgefährlich. Diese sollte man natürlich genau kennen!

Giftige Pflanzen – was bedeutet das nun genau? Ist sie bereits giftig, wenn sie Reizungen der Haut oder Übelkeit bewirkt, jedoch keine direkte Lebensgefahr darstellt? Oder erst, wenn sie unmittelbar zum Tode führt? Oftmals ist die Grenze zwischen „essbar“ und „giftig“ fließend, und manchmal sind auch nur einzelne Teile einer Pflanze betroffen.

Vier Kategorien von „giftig“:

- 1.) Es gibt Pflanzen, die bei Berührung der Haut Ausschläge verursachen. Deshalb wird in manchen Bestimmungsbüchern die Brennnessel als „Giftpflanze“ aufgeführt.
- 2.) Manche Pflanzen sind nicht direkt lebensgefährlich, jedoch schädigen sie unsere Gesundheit, wenn sie in großen Mengen und regelmäßig verzehrt werden. Auch bekannte Würzkräuter wie Rosmarin sind in größeren Mengen unbedenklich, in kleineren hingegen gesundheitsförderlich. Zuviel Gemüse Kohl führt zu Erkrankungen der Schilddrüse, und hohe Mengen an Muskatnuss erzeugen Bewusstseinsstörungen bis hin zu Halluzinationen. Die Dosis macht das Gift!
- 3.) Manche Pflanzen bekommen uns einfach nicht und führen zu Erbrechen oder Übelkeit. Sie sind jedoch nicht lebensgefährlich.
- 4.) Und zuletzt sind da die wirklich giftigen Pflanzen, bei denen schon wenige Gramm zum Tode führen können.<sup>xix</sup>

Die wichtigsten hochgiftigen Wildpflanzen sollte man auf alle Fälle kennen. Teilweise schützen sie sich auch durch starke Behaarung, widerlichen Geschmack, schlimmen Geruch (Franz Konz: „Der stinkt und schmeckt widerlich“) oder führt zu extremen Reizungen (Franz Konz: „Einmal davon probiert – und Dein Mund brennt wie Feuer“).<sup>xx</sup> Vorsichtig sein muss man vor

allein bei Pflanzen, die grell-gelb blühen, zum Beispiel der Goldregen. Der essbare Löwenzahn blüht hingegen matt-gelb.

Folgende Tabelle zeigt lebensgefährliche giftige und essbare Pflanzen, bei denen häufig eine Verwechslung stattfindet.

<b>Giftige Pflanze</b>	<b>Essbare Wildpflanze</b>
Aronstab	Bärlauch
Eibe	Fichte
Gelber Eisenhut	Wiesen-Storchschnabel
Giftiger Wasserschierling, Schierling	Wiesenkerbel, Wilde Möhre
Herbstzeitlose	Krokus, Bärlauch
Hundspetersilie	Wiesenkerbel, Wilde Möhre
Maiglöckchen	Bärlauch
Roter Fingerhut	Beinwell
Sumpf-Schachtelhalm	Acker-Schachtelhalm
Stinkender Wacholder	Heide-Wacholder
Wald-Bingelkraut	Giersch

**Abbildung 3: Achtung Verwechslungsgefahr!**

Bitte beherzigen Sie folgende Regeln:

- Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie kennen – keine Experimente!
- Bei Pflanzen, die Sie erst neu kennengelernt haben, testen Sie erst einmal, wie Sie sie vertragen. Hierfür reicht eine kleine Menge.
- Sollte es doch einmal zu einer Vergiftung gekommen sein, oder auch nur der Verdacht danach bestehen, dann wenden Sie sich sofort an einen Arzt oder die nächste Klinik oder an die Giftnotrufzentralen in den Großstädten.

## **10. Wildpflanzen im Laufe der Jahreszeiten**

Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheit und auch ihre Tücken. Besonders der Winter als vegetationsarme Zeit ist eine Herausforderung für alle Wildpflanzenfreunde. Doch auch für diese Jahreszeit gibt es Lösungen, so dass wir auf die köstlichen Pflanzen nicht verzichten müssen. Die Hauptsaison geht von April bis Oktober. Das ist die Zeit der Fülle! Es ist alles vorhanden, und man kann in kurzer Zeit eine ganze Tüte mit Wildgrün füllen. Auch von November bis März kann man durchgehend von der Natur leben, jedoch benötigt das Sammeln und Pflücken mehr Zeit, da die Pflanzen kleiner sind und die Sammelstellen nicht unbedingt vor der Haustür liegen.

### **10.1 Der Frühling - die Zeit der Blätter und Frühlingsblumen**

Der Frühling ist für Wildkräuterliebhaber eine sehr besondere Jahreszeit, denn nach einer langen Winterperiode kommen die ersten zarten Triebe hervor. Es ist die beste Zeit für Neueinsteiger, da die Pflanzen kaum Bitterstoffe enthalten und deshalb angenehm zart schmecken.

Auf der Wiese findet man die ersten Löwenzahnblätter und Gänseblümchen. Die Blüten der Krokusse sind eine echte Delikatesse. Schlüsselblumen sind auch essbar, nur dürfen wir sie leider nicht pflücken, da sie unter Naturschutz stehen.

Auch im Wald finden wir einen großen Schatz an Frühlingsboten: Unter den Buchen beispielsweise gedeiht von der Ebene bis zu den Voralpen der Waldmeister. Waldsauerklee wächst ebenfalls dort und ist bei Kindern sehr beliebt. Der Frühling ist auch die Zeit der Baumblätter. Fast alle sind essbar und gerade im Frühling so mild und zart, dass sie direkt im Wald verzehrt oder zu Hause als Salat angerichtet werden können. Besonders lecker schmecken die Blätter von Buchen, Birken, Linden und Wildkirschen. Nicht nur die Blätter der Laubbäume sind ein Genuss, sondern auch die Triebspitzen einiger Nadelbäume. Die zarten, hellgrünen Spitzen der Fichte etwa schmecken im

Mai köstlich sauer und erfrischend, und wir können uns damit regelrecht ein Vitamin-C-Depot für den ganzen nächsten Winter anlegen. Die Fichtennadelspitzen löschen den Durst beim Waldspaziergang oder können zu Hause dem Salat beigemischt werden.

## **10.2 Der Sommer - die Zeit der Blüten**

Der Sommer ist die Jahreszeit, in der alles – Blätter, Stängel und Blüten - in Hülle und Fülle vorhanden ist. Die Pflanzen sind nun schon richtig hoch gewachsen und die Blätter teilweise so groß, dass man mit wenigen eine ganze Familie einen Tag lang versorgen kann. Hierfür bietet sich beispielsweise der Wiesenbärenklau an.

Der Sommer ist auch die Blütezeit unserer „Unkräuter“. Die Blüten sind eine gesunde und leckere Ergänzung des Speiseplans und schmücken obendrein den Obstsalat. Man kann sich gar nicht vorstellen, wie fantastisch sie schmecken können.

Im Juni findet man am Bachufer die weiß blühende Pflanze Mädesüß. Aufgrund ihrer Schönheit wird sie von den Franzosen „reine des près“ genannt, übersetzt „Wiesenkönigin“. Diese mehrjährige Pflanze wird bis zu einen Meter hoch und gedeiht in nassen Gräben und Wiesen sowie an Ufern und Quellen auf nährstoffreichen Lehm- und Tonböden. Die Blüten duften süß und schmecken wie eine Mischung aus Honig, Vanille und Mandeln. Aus den Blättern, die eher abschreckend riechen und etwas medizinisch schmecken, hat man früher Aspirin hergestellt.

Ebenfalls im Juni blüht der falsche Jasmin oder Pfeifenstrauch. Der bis zu drei Meter hohe Strauch hat längliche Blätter und einfache, sahneweiße, betörend duftende Blüten. Am besten pflückt man diese abends, wenn sie vollständig trocken sind, dann ist ihr Geruch und Geschmack noch intensiver. Sogar die Blätter der Rose sind essbar. Die Rose als die Königin der Blumen, Symbol der Schönheit und der Liebe, hat jedoch als Nahrungsmittel ihre Bedeutung verloren. Noch im vorigen Jahrhundert war sie als Delikatesse allgemein

bekannt und beliebt. Sofern die Pflanze nicht gespritzt ist, kann man alle Rosenblätter essen.

Die Blüten des Wiesenklees findet man auf fast jeder Wiese. Ähnlich wie die Hummeln können auch wir den süßen Nektar des Klees herausaugen und dann die gesamte Blüte verzehren. Nicht umsonst heißen die Kleeblumen „Honigklee“, „Bienenklee“ oder „Hummellust“.

Bei Klatschmohn denkt man zuerst an Opium und hat Bedenken, diesen zu essen. Doch die Blütenblätter des Klatschmohns kann man unbesorgt genießen, sie wirken bei weitem nicht so stark wie der Opiummohn, nur leicht und angenehm beruhigend. Bei Entzündungen des Rachenraumes und Verschleimung wirkt der Klatschmohn besonders gut.

Weitere Pflanzen, deren Blüten man verzehren kann, sind:

Gänseblümchen, Glockenblume, Kapuzinerkresse, Krokus, Löwenzahn, Schlüsselblume, Schmalblättriges Weidenröschen und Zaunwinde.

### **10.3 Der Herbst - die Zeit der roten Wildfrüchte**

Im Spätsommer, spätestens aber im Herbst werden die Blätter der Wildpflanzen schon etwas härter und zäher. Aber August und September sind auch die Monate, in denen noch ein großes Angebot an Wildpflanzen vorhanden ist. Es gibt noch Blätter und Blüten, aber es ist auch die Zeit der Früchte. Wenn die Blätter schon sehr hart sind, behelfe ich mich damit, dass ich die Blätter kleiner schnipple. Natürlich ist gutes Kauen außerordentlich wichtig.

Der Herbst ist aber auch die Erntezeit der roten Wildfrüchte mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt. Viele Menschen trauen sich nicht, diese Früchte zu essen, da sie glauben, sie seien giftig. Natürlich ist es sehr wichtig, die essbaren von den nicht essbaren Pflanzen unterscheiden zu können. Auch ich esse nur von den Früchten, bei denen ich absolut sicher bin, dass man sie verzehren kann. Neben den bekannten Beeren wie die Walderdbeeren, Brombeeren,

Himbeeren und Heidelbeeren gibt es noch ein paar unbekanntere, die ich hier vorstellen möchte:

Hagebutten sind die rotleuchtenden eiförmigen Früchte der wilden Hecken- oder Hundsrose, die man meist an Wald- und Feldrändern, in Gebüsch und sonnigen Hängen findet. Man wartet den ersten Frost ab, dann erst sind die Früchte weich. Durch leichtes Zusammendrücken zwischen den Fingern kommt das süßsäuerliche Mark hervor, das man dann auslutschen kann. Die Hagebutte enthält zwanzigmal mehr Vitamin C als die Zitrone und ist damit eine richtige Vitaminbombe. Auch unsere Gartenrose trägt Früchte, die den Hagebutten recht ähnlich sind. Sie schmecken aber nicht so gut und sind nicht so vitaminreich wie die Früchte der Wildrose.

Die Kornelkirsche war lange Zeit eine fast vergessene Frucht. Zur Zeit erfährt sie jedoch eine regelrechte Renaissance. In zahlreichen Herbstveranstaltungen der Volkshochschulen und Naturveranstaltungen ist sie Thema. Ihr Strauch wird zwischen drei und sieben Meter hoch und bevorzugt kalkhaltigen Boden. Die reifen Kirschen sind glänzend rot, haben die Größe und Form einer Olive und enthalten einen länglichen Kern. Früher hat man sie häufig an Bauernhäusern gepflanzt, heute findet man sie auch in Parkanlagen. Die unreifen Kirschen sind erst grün, dann werden sie orange, später rot und schließlich dunkelrot. Wenn sie ihre endgültige Reife erreicht haben, lösen sie sich nahezu alleine vom Strauch und fallen durch Schütteln herab. Reife Kornelkirschen schmecken wie eine Mischung aus roter Johannisbeere, Kirsche und Himbeere. Wie alle roten Wildfrüchte, ist auch die Kornelkirsche reich an Vitamin C.

Nein, Vogelbeeren sind nicht giftig. Auch mir wurde das in meiner Kindheit erzählt. Sie sind zwar in größeren Mengen unbedenklich und führen zu Erbrechen und Durchfall, aber giftig sind sie nicht. Deshalb sollte man rohe Vogelbeeren nur in kleinen Mengen verzehren - was sich aber auch von selbst ergibt, da die Früchte einen sehr intensiven, bitter-sauren Geschmack haben und man ohnehin davon nicht zu viel essen kann. Sie werden nach dem ersten Frost geerntet, dann sind sie milder. Wem sie dann immer noch zu



bitter schmecken, der kann sie für einige Stunden ins Wasser legen. Vogelbeeren sind die Früchte der Eberesche, deren Erntezeit im August und September ist. Wie der Name schon sagt, werden sie bevorzugt von Vögeln gefressen. In Schweden hat die Verwendung von Vogelbeeren eine lange Tradition: Vogelbeermarmelade und -likör kann man dort sogar im Supermarkt kaufen. Auch diese Frucht besitzt einen hohen Vitamin-C-Gehalt, der unser Abwehrsystem stärkt und uns auf die kalte Jahreszeit vorbereitet.<sup>xxi</sup>

#### **10.4 Der Winter - reduziertes Angebot an Wildpflanzen**

Auch im Winter muss man nicht auf essbare Wildpflanzen verzichten. Sogar wenn die Erde mit Schnee bedeckt ist, gibt es einige Pflanzen, die trotz Kälte und Schnee wachsen und gedeihen können. Bevor die kalte Jahreszeit beginnt, prägt man sich die Sammelstellen ein. Nach Schneefall schüttelt oder kratzt man mit den Handschuhen den Schnee weg und kann frisches Grün pflücken.

In dieser Jahreszeit ist der Wald voller Brombeerbüsche. Handschuhe sind sinnvoll: nicht nur wegen der Kälte sondern auch wegen der kleinen Dornen. Man schneidet die Brombeerzweige und –blätter mit der Schere. Dabei nimmt man immer die oberen Spitzen. Brombeerblätter haben zwar Dornen, aber wenn man sie im Mixer mit Obst zu einem Smoothie mixt, spürt man die kleinen Stacheln kein bisschen. Der Geschmack der Blätter ist neutral. Natürlich kann man die Brombeerblätter auch unpüriert essen, indem man die kleinen Dornen mit dem Messer entfernt. Gründlich kauen nicht vergessen!

Dann gibt es auch wieder wärmere Phasen im Winter, die schneefrei sind, oder man findet Stellen, die nicht vom Schnee bedeckt sind. Das sind Bodenwellen, die dem Wind ausgesetzt sind oder auch unter jungen Nadelbäumen und Strauchdickicht liegen. Trotzdem bleibt der Winter die zum Sammeln mühsame und zeitintensive Jahreszeit. Zudem ist die Pflanzenbestimmung in dieser Jahreszeit nicht ganz einfach, weil meistens nur die kleinen grundständigen Blätter vorhanden sind. Auch hier gilt, dass

man sich zu 100 Prozent sicher sein muss, ob man eine Pflanze kennt oder nicht.

Ein weiteres winterstabiles Kraut ist die Vogelmiere. Diese Pflanze besitzt viel Vitamin C und Eisen und ist wegen ihrer Milde besonders bei Kindern äußerst beliebt. Sie wächst an feuchten Standorten.

Selbst im tiefen Winter findet man Brunnenkresse im grünen Zustand. Diese Pflanze scheint immerzu und überall auf der Welt zu gedeihen und macht damit ihrem Namen Kresse von lateinisch „crescere“ (‚wachsen‘) alle Ehre. Brunnenkresse liebt feuchte Stellen, weshalb angeblich Napoleon die Pflanze in den frostfreien Quellen bei Nimes anbauen ließ, um sie auch im Winter ernten zu können. Ärzte in der Antike stellten fest, dass persische Soldaten, die sich mit Brunnenkresse ernährten, den eiweißüberernährten Römern überlegen waren.

Eine weitere feuchtigkeitsliebende Winterpflanze ist die Bachbunze. Ihrem Namen alle Ehre machend, wächst sie am Bach oder auch sogar mittendrin. Des weiteren findet man im Winter noch das Barbarakraut, auch Winterkresse genannt, Gänseblümchenrosette, Rote Taubnessel, Acker- und Hirtentäschelkraut, Blätter der Walderdbeere, Fünffingerkraut, Gundermann, Labkraut, Milzkraut, Rainkohl, Veilchen, Wegerich und Weidenröschen.

Wenn der Boden nicht gefroren ist, kann man auch Löwenzahnwurzeln ausgraben. Am besten wählt man einen Tag nach einer Regenperiode aus, wenn der Boden aufgeweicht ist. Alle Aufbaustoffe, die die Pflanze für das Wachstum benötigt, sind in der Wurzel gespeichert. Löwenzahnwurzeln enthalten Inulin, eine spezielle Zuckerform, die lang anhaltend wach und konzentriert hält.<sup>xxii</sup>

Eine bequeme Variante im Winter, zum Beispiel wenn alles sehr dick verschneit oder vereist ist, besteht darin, zu Hause auf der Fensterbank in einem Topf Dinkel, Gerste, Roggen, Buchweizen und Sonnenblumenkerne auszusähen und die grünen, gekeimten Blätter zu ernten. So erhält man auch

das wertvolle, lebendige und sattmachende Chlorophyll. Entweder man bereitet sich einen grünen Smoothie mit Obst zu oder – noch viel besser – man kaut das Gras, zerspeichelt es und schluckt nur den Saft. Die trockenen Pflanzenfasern spuckt man wieder aus. So nimmt man die wertvollen Inhaltsstoffe des Grases alle auf.

## 11. Zubereiten, Verzehr und Rezepte

Von den Hunderten essbaren Wildpflanzen gibt es ein paar besonders wohlschmeckende, aber auch solche, die recht fad sind. Von den langweiligeren (z. B. Frauenmantel) oder etwas seltsam schmeckenden (z. B. Gundermann) würde ich nur ein paar Blättchen in den Salat mischen. Sie aber komplett wegzulassen, halte ich für falsch, da jede Pflanze ihre besonderen Wirkstoffe hat.

Es gibt verschiedene Formen, wie man Wildpflanzen roh verzehren kann. Die einfachste und bei mir immer noch beliebteste Methode ist: In eine Hand die Wildpflanzen, in die andere Hand einen Apfel oder ein anderes beliebiges Obststück nehmen, dann nacheinander von beidem abbeißen und alles zusammen gut kauen. Gerade bei Kirschen ist die Beigabe von Blättern wohltuend. Es bleibt nicht so ein flaues Gefühl im Magen zurück, und man wird schneller satt.

Eine weitere Möglichkeit sind Wildpflanzensalate. Man nimmt eine Handvoll Wildpflanzen, zum Beispiel Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich und Gänseblümchen, schnippelt alles klein, gibt dazu rohes Gemüse wie beispielsweise Tomaten und Gurken, Sonnenblumenkerne und Rosinen, und als Dressing fügt man einige Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig und ein klein wenig Öl dazu.

Als sanfter Übergang zu herkömmlichen Salaten bietet sich auch folgende Möglichkeit an: Man füllt eine Schüssel mit ganz gewöhnlichem Kopfsalat und mischt als Kräuter feingeschnipelte Wildpflanzen dazu. Dazu ein Dressing aus Essig und Öl, Salz und Pfeffer oder eine Joghurtsoße. Im Laufe der Zeit kann man den Anteil an Wildpflanzen erhöhen und denjenigen an Kopfsalat verringern. Wichtig dabei ist, weniger als gewöhnlich oder gar nicht zu salzen, denn die Wildpflanzen sind von sich aus würziger und durch ihren Mineralstoffreichtum fast „salzig“.

## **Rezeptbeispiele:**

### *Salat „salzig“:*

Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, Sauerampfer, Gänseblümchen klein schnippeln, dazu Tomaten- und Gurkenstücke, eventuell Avocado, Sonnenblumenkerne und/oder Kürbiskerne

Dressing aus Apfelessig und Zitronensaft, eventuell etwas Öl

### *Salat „süß“:*

Eine Handvoll Wildpflanzen

Fenchel, Orangen, Apfel, Tomaten

Sonnenblumenkerne oder Sesam, Rosinen, getrocknete Feigen und Datteln

### *Obstsalat mit Blüten:*

1 kleine Melone

4 Pfirsiche

200 g Erdbeeren

100 g Waldhimbeeren

1 Banane

1 Handvoll Blätter von Rosenblüten

2 Handvoll gemischte Blüten, zum Beispiel Glockenblumen, Rotklee, Steinklee, Kartäusernelken, Kapuzinerkresse, Zaunwinden

Melone und Pfirsiche in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Mit den Beeren gut vermengen. Zwei Handvoll Blüten unter den Obstsalat mischen. Mit den restlichen Blüten dekorieren.<sup>xxiii</sup>

### *Brei aus Baumblättern:*

Eine weitere Möglichkeit besteht in dem Zubereiten eines Breis. Das ist besonders für den Verzehr von Baumblättern geeignet, die manchmal etwas schwerer zu kauen und zu schlucken sind. Man zwickt sich einfach einen Zweig, etwa von einer Buche, einem Kirschbaum oder einer Birke, ab und stellt ihn in ein hohes, mit Wasser gefülltes Glas. Erst für die Zubereitung des Breis löst man die Blätter vom Zweig und schneidet sie in feine Streifen. Die zerschnittenen Blätter zerstampft man zu einem Brei - entweder „süß“ mit

Bananen oder „salzig“ mit Avocado. Man gibt dazu etwas Zitronen-, Apfel- oder Orangensaft, Wasser, Sonnenblumenkerne und Rosinen.

#### *Smoothie (Mixgetränk):*

Aus Wildpflanzen kann man herrliche Mixgetränke herstellen. Gerade die Brennnessel- und Brombeerblätter, die wegen der brennenden Härchen und Stacheln nicht so bequem von der Hand in den Mund zu essen sind, eignen sich dafür sehr. Dazu schneidet man die Spitzen der Brennnessel mit der Schere ab und verwendet gegen das Brennen an den Händen Handschuhe. Zu Hause wäscht man die Blätter und mixt eine Handvoll davon im Mixer mit:

1 Apfel

1 Banane

1 Kiwi

Wasser und etwas Sanddornsaft

Ebenso eignen sich alle anderen Kräuter dazu. Als Mixer empfehle ich den sehr hochwertigen Mixer „Personal Blender“ der Firma Keimling. Dieser ist klein und handlich und lässt sich auch gut auf Reisen mitnehmen. Ebenso sind herkömmliche Standmixer gut geeignet.

#### *Pesto:*

Aus Wildpflanzen lässt sich ganz leicht Pesto herstellen.

Die Zutaten:

60 g Wildkräuter (z. B. Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennnessel, Schafgarbe, Gundermann, Labkraut)

20 g Sonnenblumenkerne und 20 g Pinienkerne (oder Mandeln)

100 ml Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1-2 EL Pastakäse oder Parmesan

etwas Meersalz und Pfeffer

alles zusammen im Mixer zum Mus verrühren

Das Pesto in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Wildpflanzen-Pesto schmeckt gut auf Brot und zu Nudelgerichten.

Natürlich können aus Wildpflanzen auch Kräutertees, Aufgüsse, Suppen, Kräuterquarks, getrocknete Gewürze, Salben, Tinkturen und Kräuterschnäpse hergestellt werden. Doch für mich persönlich sind diese Varianten zu zeitintensiv und der sich daraus ergebene Nutzen zu gering. Ich bevorzuge die natürlichste, am wenigsten verarbeitete und damit gesündeste Form der Zubereitung: nämlich roh und so frisch wie möglich.

Nach meiner Erfahrung kann man von heute auf morgen auf eine Wildpflanzen- und weitgehend rohkostbetonte Ernährung umsteigen, ohne den Körper an die angeblich so schwer verdauliche Nahrung gewöhnen zu müssen. Natürlich sollte hier jeder selbst in seinen Körper hinein hören und sich gegebenenfalls Schritt für Schritt an eine wildpflanzenbasierte Ernährung herantasten.

## 12. Waschen oder Nicht-Waschen?

Soll man die Wildpflanzen nun waschen oder nicht? Dazu gibt es zwei Meinungen. Die einen finden Waschen sehr wichtig. Dazu reinigt man die Wildkräuter gründlich in einem Eimer mit reichlich Wasser. Man gibt einige Spritzer Apfelessig dazu und lässt die Pflanzen rund 10 Minuten im Wasser liegen. Danach gibt man die Kräuter in eine Salatschleuder, schleudert sie trocken und bewahrt sie dann in einer verschließbaren Plastikschiüssel im Kühlschrank auf.

Die andere Gruppe lehnt das Waschen ab, da es „unnatürlich“ sei. Auch unsere menschlichen Vorfahren haben die Blätter schließlich nicht vor dem Essen gewaschen. Ebenso verzehren alle wild lebenden Tiere ihre Nahrung, ohne sie vorher am Fluss zu reinigen. Dies aus gutem Grund: Auf den Pflanzen befinden sich für unser Immunsystem und unsere Verdauung wichtige Bakterien und Mikroorganismen. Diese benötigt der Darm, um beispielsweise Vitamin B<sub>12</sub> zu bilden.<sup>xxiv</sup>

Ich persönlich entscheide situativ. Grundsätzlich pflücke ich nur die sauberen Blätter. Pflanzenteile, die stark beschädigt oder von Tierchen befallen sind, sortiere ich aus. Hingegen wasche ich die Pflanzen, wenn die Sammelstelle nicht optimal ist, sich also nah an einer Straße oder Hundenauslaufstrecke befindet, oder aber wenn die Blätter richtig verdreckt sind. Nach Regen, wenn die Kräuter wie frisch geputzt aussehen, wasche ich nicht.



## 13. Fuchsbandwurm und Zecken

### 13.1 Fuchsbandwurm

Viele Menschen haben Angst vor dem Fuchsbandwurm und fürchten sich deshalb vor dem Pflücken von Wildpflanzen und Beeren im Wald.

Der Fuchsbandwurm ist eine Bandwurm-Art und parasitiert vor allem im Rotfuchs, aber auch in Hunden und Katzen. Als Zwischenwirt dienen kleine Säugetiere wie Mäuse. Der Fuchsbandwurm löst bei den Menschen die lebensgefährliche Wurmerkrankung Echinokokkose aus. Jedoch ist die Gefahr, dass die Krankheit ausbricht, gering. In den allermeisten Fällen werden die Eier über den Stuhlgang ausgeschieden, es kommt also nicht zu einer Infektion.

Mittlerweile geben Wissenschaftler Entwarnung. Es wurde bei Risikostudien kein Zusammenhang zwischen dem erhöhten Verzehr von Beeren oder Pilzen und erhöhten Infektionsraten festgestellt. Am Echinokokkose-Institut an der Universität Ulm werden alle gesicherten Erkrankungen durch den Fuchsbandwurm aus ganz Deutschland gesammelt. Die dort tätige Ärztin Beata Grüner meint dazu, dass eine Ansteckung sehr, sehr selten ist und Landwirte und Hundebesitzer ein höheres Risiko hätten.<sup>xxv</sup> Auch Mäuse essende Hunde können vom Fuchsbandwurm befallen sein und scheiden in ihrem Kot die Eier aus. Dadurch können sich Hundehalter infizieren. Deshalb wird heute eher zur regelmäßigen Entwurmung von Hunden und Katzen geraten. Der Molekularbiologe und Fuchsbandwurm-Experte Klaus Brehm von der Universität Würzburg meint dazu: „Dass man sich von Beeren den Fuchsbandwurm holen kann, gehört ins Reich der Legenden. Es ist für keinen einzigen Patienten erwiesen, dass er sich so angesteckt hat.“<sup>xxvi</sup> Auch der Wildpflanzenexperte Steffen Guido Fleischhauer schreibt dazu im Vorwort seines Buches „Essbare Wildpflanzen“, dass die verbreitete Angst vor dem Fuchsbandwurm „in keinem Verhältnis zum tatsächlichen Risiko“ stehe. Auch Obst und Gemüse von Kulturläichen müssten dann in uns dieselben Ängste

wecken, denn Füchse durchstreifen Kulturäcker und wilde Landschaften gleichermaßen. Als eine der größten Infektionsquellen gilt vielmehr mit Fuchskot infizierter Ackerstaub.<sup>“xxvii</sup> Wer sich trotzdem noch unsicher fühlt, für den gilt die Devise: Pflanzen und Beeren in einer Höhe von mehr als 60 bis 80 cm über dem Boden pflücken und gut waschen.

## 13.2. Zecken

Da wir beim Sammeln von Pflanzen oft längere Zeit ruhig an einem Fleck mitten in einer hohen Wiese stehen, kann es geschehen, dass wir von einer Zecke befallen werden. Sie fallen nicht von Bäumen herab, wie man das früher glaubte, sondern werden abgestreift, wenn wir uns durch das Gras bewegen. Zecken gehören zu der Gattung der Spinnentiere und sind Überträger der Krankheiten Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Borreliose.



Abbildung 4: Zeckenkarte

Was passiert bei einem Zeckenbefall? Das Tier beißt sich fest und saugt etwa 24 Stunden lang unser Blut. Diese Zeit braucht sie auch, um den Erreger zu übertragen. Erst wenn sie sich vollgesaugt hat, lässt sie uns los. Dabei kommt es zur Infektion. Das heißt aber auch, dass man 24 Stunden Zeit hat, den Parasiten zu entfernen.

Was gibt es demnach zu tun? Nach dem Sammeln von Wildpflanzen sucht man sich gründlich ab. Entdeckt man einen Parasit an seinem Körper, entfernt man ihn mit einer Pinzette oder einer Zeckenkarte. Besonders gründlich sind die weichen Hautstellen wie Kniekehlen und Achseln zu untersuchen. Ich empfehle besonders den Kauf einer Zeckenkarte, die es in Apotheken für wenige Euros gibt (siehe Abbildung 4). Sie besitzt für unterschiedliche Zeckengrößen je einen kleinen und einen großen Schlitz und ein Vergrößerungsglas. Sie haben die Form einer Scheckkarte, wodurch man sie bequem im Geldbeutel jederzeit mitführen kann.

Da man sich nur gegen FSME und nicht gegen die weltweit auftretende Krankheit Borreliose impfen kann, macht es meiner Ansicht nach keinen Sinn, sich impfen zu lassen. Schon allein wegen der Borreliosegefahr muss man sich sowieso nach jedem Aufenthalt in der Natur nach Zecken absuchen.

## 14. Die wichtigsten essbaren Pflanzen

Mindestens fünf Pflanzen kennt man sicher noch aus der Kindheit. Das sind einige Baumblätter wie Buche und Birke, dann der Löwenzahn, die Brennnessel und das Gänseblümchen. Ich selbst habe auch so angefangen. Ich studierte eine Liste mit essbaren Pflanzen – und siehe da, da waren immer einige dabei, die ich kannte. Im Folgenden möchte ich Ihnen einige häufig vorkommenden Wildpflanzen vorstellen. Meist kann man Blätter und Blüten essen. Alle hier genannten Pflanzen werden von mir immer roh gegessen. Wenn nicht anders angegeben, beziehe ich mich auf das Pflanzenbestimmungsbuch von Steffen Fleischhauer, Essbare Wildpflanzen.

### **Bachbunge**

Wie der Name schon sagt, findet man diese Pflanze meist an Bächen und Quellen. Sie hat es gerne feucht und nährstoffreich. Man isst die kresseartige herb und leicht bitter schmeckenden Blätter und die von Mai bis August blühenden Blüten. Da es sich um eine Wasserpflanze handelt, sollte man sie gut waschen, um anhaftende Wassertierchen abzulösen



### **Braunelle oder Kleine Braunelle**

Die Braunelle bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Standorte wie Waldwege Ufer und feuchte Wiesen bis 2000 m. Essbar sind die Blätter und blau-violetten Blüten. Die Pflanze wird nur maximal 30 cm hoch. Der Geschmack der Blätter und Blüten ist herb-aromatisch bitter. Die Braunelle wurde früher bei Diphtherie eingesetzt, heute erforscht man vor allem in China seine Wirksamkeit bei Herpesviren, Krebs und Aids.

### **Breitwegerich**

Die breite Variante zum Spitzwegerich. Siehe Spitzwegerich.



## **Brennnessel**

Die Brennnessel wird wegen seiner blutreinigenden und entgiftenden Wirkung seit Urzeiten für Frühjahrskuren genutzt. Auch hier gibt es wieder eine breite Palette von positiven Heilwirkungen, die ich im Einzelnen nicht aufzählen möchte. Sie hat viel Magnesium, Eisen und Silizium in Form der löslichen Kieselsäure und ist reich an Eiweiß und Vitamin A, C, E. Die Samen der Brennnessel sollen potenzsteigernde Wirkung haben.



Von der Brennnessel nimmt man nur die oberen zehn Zentimeter, also nur die Spitzen. Man kann sie gleich an Ort und Stelle verzehren, indem man sie zu einem „Paket“ zerdrückt und so die brennenden Härchen zerstört. Oder man bereitet sich mit den Blättern im Mixer mit etwas Obst einen Trunk. Durch das Mixen verschwinden die brennenden Härchen. Damit umgehe ich das mühsame Blanchieren oder Wiegen mit dem Nudelholz der Blätter. Die Taub- und Goldnesseln brennen nicht und sind ebenso gut zu essen und genauso gesund wie die Brennnessel. Essbar sind die Blätter, Samen und Blütenknospen.

## **Brombeerblätter**

Brombeerblätter wachsen sogar unter tiefem Schnee und sind damit das bevorzugte Lebensmittel im Winter. So gehe ich in der kalten Jahreszeit einmal pro Woche in den Wald, pflücke mit Handschuhen und Gartenschere eine Tüte voll Brombeerblätterspitzen und bereite mir dann ein Mixgetränk aus Blättern und Früchten zu. Brombeerblätter enthalten wichtige Spurenelemente wie Zink, Mangan und Kupfer. Nach neuesten Untersuchungen ist Kupfermangel für die Alzheimersche Krankheit verantwortlich. Neben den Blättern sind natürlich von August bis September auch die köstlichen Beeren essbar.



## **Buche**



Auch Baumblätter sind essbar. Die Rotbuche ist der häufigste Laubbaum Mitteleuropas. So fällt es nicht schwer, einen solchen zu finden. Man pflückt einen Zweig ab und bereitet zu Hause einen Salat zu.

## **Dost oder Oregano**

Als Gewürz auf der Pizza ist der Dost den meisten von uns unter dem Namen Oregano bekannt. Kaum jemand weiß, die die Pflanze auch in unseren Breiten wild in der Natur vorkommt und dass sie außer als getrocknetes Gewürz auch als wohlschmeckende Wildpflanze roh und frisch verzehrt werden kann. Er wächst an sonnigen Hecken- und Waldrändern. Essbar sind die Blätter und die blühenden Triebspitzen. Weitere Namen sind Wilder Majoran oder Bergminze.



## **Frauenmantel**

Wegen seinen dem weiblichen Sexualhormon Progesteron ähnlichen Inhaltsstoffen gehört der Frauenmantel zu den in der Volksmedizin hochgeschätzten Frauenkräutern.



Bei hoher Luftfeuchtigkeit presst die Pflanze aus ihren Spalten an den Blatträndern aktiv Wasser aus, das manchmal in der Blattmitte zu einem Tropfen zusammenfließt. Das sieht dann aus, als wäre die Pflanze mit Tautropfchen geschmückt. Die Blätter schmecken mild kohlrabiartig. Neben den Blättern sind auch die Blüten essbar.

### **Franzosenkraut oder Knopfkraut**

Das Franzosenkraut kommt ursprünglich aus Peru und kam zu Napoleons Zeiten nach Deutschland. Deswegen nannte man es Franzosenkraut. Wenn es sich mal in einer Gegend ansiedelt, entwickelt es massenhaft Samen, weswegen es bei Gärtnern als schwer zu beseitigendes Unkraut gefürchtet ist. Das Kraut ist jedoch sehr wohlschmeckend und noch dazu gesund. So sollte Kopfsalat schmecken!



### **Fünffingerkraut oder „Kriechendes Fingerkraut“**

Bereits die griechischen Ärzte setzten das Fünffingerkraut zur Behandlung bei Entzündungen, Drüenschwellungen und Zahnschmerzen ein. Grund: Die Pflanze hat eine überaus fiebersenkende und adstringierende Wirkung. Heute verwendet man sie aufgrund des hohen Gerbstoffgehaltes meist bei Magen-Darm-Erkrankungen. Essbar sind wieder Blatt und Blüte.



### **Gänseblümchen**

Wer kennt nicht das Gänseblümchen? Als Kind habe ich kleine Kränzchen aus ihnen geflochten, doch wusste ich damals noch nicht, dass man die Pflanze auch verzehren kann. Essbar ist hier alles: Blüte, Blatt, Stängel und Wurzel. Der Geschmack ist leicht nussig und erinnert etwas an Feldsalat. Und kaum zu glauben: Auch die kleinen Gänseblümchen machen auch satt!



### **Gänsefingerkraut**

Das Gänsefingerkraut wächst auf nährstoffreichen Wiesen („Gänsewiesen“) und wird zwischen 10-20 cm hoch. Es wird auch Silberkraut genannt, da die Unterseite der Blätter silbrig behaart ist. Die Blätter biegen sich bei Trockenheit mit der silbrigen Seite nach oben und reflektieren so Licht und vermutlich auch Wärme. In der Volksmedizin wird es vor allem bei krampfartigen Beschwerden wie Wadenkrämpfen eingesetzt. Essbar sind Blätter und Blüten, letztere jedoch nur in der Zeit von Juni bis August.



## **Giersch**

Der Giersch wird auch Geißfuß oder Gichtkraut, in Österreich Erdholler genannt. Er gehört zur großen Familie der Doldengewächse. Wie die alten Namen schon andeuten, setzte man ihn früher bei Rheuma- und Gichterkrankungen lindernd ein.



Er wächst von Mai bis November in feuchten und schattigen Lagen, vor allem an Waldrändern und Waldwegerändern. Essbar sind Blätter, Stiele und Blüten. Der Geschmack liegt zwischen Möhre und Petersilie. Sein wichtigstes Erkennungszeichen ist der dreikantige Stiel. Er enthält folgende schon bekannte Lebensstoffe: Ätherische Öle, Eisen, Proteine, Vitamine (Beta-Karotin, Vitamin A – Retinol, viel Vitamin C), Kalium, Enzyme. Dadurch wirkt er – wie übrigens alle Wildpflanzen – entzündungshemmend, harntreibend und reinigend. Giersch löst abgelagerte Harnsäurekristalle im Körper und schwemmt sie aus, denn in diesen „Schlacken“ liegt eine der Ursachen von Gicht und Rheuma. Giersch gehört neben Brennnessel und Löwenzahn zu den wichtigsten Wildpflanzen. Wenn man den Giersch kennt, kann man nicht mehr „verhungern“: Er wächst überall und ist unverwüstlich. Zudem ist er sehr aromatisch und wohlschmeckend.

### **Gundermann oder Gundelrebe**

Die Blätter des Gundermanns haben einen etwas eigenartigen, strengen Geschmack. Deshalb mische ich hier immer nur ein paar wenige Blätter unter meinen Salat. Er wächst auf Wiesen und an Heckenrändern. Die Blätter gedeihen von März bis Oktober, die blauen oder rotvioioletten Blüten von März bis Mai.



### **Himbeere**

Himbeeren wachsen wild am Waldrand und an Wegrändern. Die meisten kennen nur die Himbeeren als köstliches Obst. Schwangeren wird kurz vor und nach der Geburt zum Trinken von Himbeerblätterttee geraten. Dies aus guten Gründen: So sollen die Inhaltsstoffe die Gebärmutter stärken und Wehen abmildern. Nach der Geburt ist der Verzehr des Blätterttees milchbildend. Dass man die Blätter auch roh essen kann, ist meist nicht bekannt. Im April können die jungen Blätter in den Salat hinein geschnippelt werden. Werden die Blätter im Lauf des Jahres fester und härter, empfiehlt sich ein Mixgetränk aus Himbeerblättern und verschiedenen Früchten. Die Blätter enthalten Gerbstoffe, Flavonoide, Kalium, Magnesium, Mangan, Eisen und Vitamin C und A.

### **Kerbel oder Wiesen-Kerbel**

Der Wiesen-Kerbel wächst auf nährstoffreichen Wiesen und in den Alpen auf Bergwiesen bis auf eine Höhe von 2300 Metern. Die Blätter des Kerbels schmecken wie eine Mischung aus Möhre, Anis und Kümmel. Weiterhin essbar sind die Blüten, die Samen und die Wurzeln. Achtung! Der Wiesen-Kerbel ist leicht zu verwechseln mit der Wilden Möhre, Schafgarbe und dem giftigen Wasserschierling und der giftigen Hundspetersilie.



### **Klee oder Roter Wiesen-Klee**

Der Rotklee wird als eiweißreiche Futterpflanze vor allem in der Milchviehwirtschaft verfüttert. Doch auch wir Menschen können diese Pflanze genießen. Sie wächst in Fettwiesen und Feldern. Die Blätter haben einen erbsenähnlichen Geschmack, die roten Blüten schmecken süß. Aufgrund der enthaltenen Isoflavone wird der Rote Wiesen-Klee immer mehr bei Wechseljahr-Beschwerden angewandt.



### **Knoblauchrauke**

Die Knoblauchrauke ist an Wald- und Wegerändern sowie an Hecken und auf Kahlschlägen zu finden. Der Geschmack liegt zwischen Knoblauch und Kresse. Essbar sind wieder Blätter, Blüten, Triebe und Wurzeln.

### **Labkraut**

Labkraut findet viel man an Wald-, Wiesen- und Wegrändern. Ich persönlich pflücke immer das Wiesen-Labkraut. Es gibt noch das Kletten-Labkraut mit haarigen Blättern, die gerne an der Kleidung kleben bleiben und deshalb nicht so angenehm zu pflücken sind. Der Geschmack von Labkraut ist zwischen Kopfsalat und Rucola angesiedelt. Die Pflanze wird in der Naturheilkunde zur Anregung der Nierentätigkeit und zur Entschlackung über die Lymphe verwendet, sie wirkt also Drüsenschwellungen und Krampfadern entgegen. Aus diesem Grund kommt Labkraut immer mit in meine Sammeltüte. Essbar sind Blätter, Stängel, Blüten und Samen.



## **Löwenzahn**

Keine Angst, Löwenzahnblüten sind nicht giftig. Wahrscheinlich hat man das früher den Kindern erzählt, weil sie gerne Blumensträuße aus Löwenzahn pflücken und der weiße Saft der Stängel Flecken auf der Kleidung hinterlässt, die selbst beim Waschen nicht mehr rausgehen. Essbar sind wie fast immer alle Bestandteile: Blätter, Blüten, Stängel und Wurzeln. Die Blätter schmecken bitter (sehr gesund!) und die Blüten süß und honigartig.

Löwenzahn gehört neben der Brennnessel und dem Giersch zu den drei Grundpflanzen. Wer sie kennt, wird auf keinen Fall verhungern. Man verzehrt sie am besten täglich und in großen Mengen. Er enthält fünfmal so viel Eiweiß, achtmal so viel Vitamin C und doppelt so viel Kalium, Magnesium und Phosphor wie Kopfsalat. In der Volksmedizin wird der Löwenzahn unter anderem als Mittel bei Leberbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen und zur Steigerung der Gallensekretion eingesetzt.



## **Malve oder Wilde Malve**

Die Wilde Malve gedeiht an trockenen, sonnigen Standorten, gerne auch an Mauern. Essbar sind Blätter, Blüten und im September die weichen, grünen Früchte. Der Geschmack ist angenehm mild. In der Naturheilkunde ist vor allem der Malventee gegen Erkältungskrankheiten, Husten und zur Magenberuhigung bekannt. Wie alle hier beschriebenen Pflanzen kann man die Malve auch roh essen.



### **Melde oder Spreizende Melde**

Die Melde wächst auf nährstoffreichen und lockeren Lehmböden, auf Wiesen und Äckern. Sie hat grünliche Blüten von Juli bis Oktober. Die spinatartig bis nussig schmeckenden Blätter isst man von Frühjahr bis Sommer als Salatgrundlage.

### **Portulak**

Die niederliegende und reich verzweigte Pflanze wächst viel am Meer. In unseren Breitengraden ist sie an warmen Standorten auf sandigen oder lehmigen Böden zu finden, oft in Weinbergen, Pflasterfugen und an Wegen. Essbar sind Blätter, Triebe und Blüten. Portulak besitzt viel Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen, Schleim- und Bitterstoffe und Omega-3-Fettsäuren. In der Naturheilkunde wird Portulak eingesetzt bei Sodbrennen. Zudem wirkt die Pflanze fiebersenkend.

### **Sauerampfer**

Den Sauerampfer mögen wegen seinem säuerlichen, zitronigen Geschmack auch Kinder gern. Essbar sind Blätter und Blüten, Wurzeln und Samen. Das Kraut ist wie der Rhabarber oxalsäurehaltig. Wenn man Sauerampfer in sehr großen Mengen und über mehrere Monate regelmäßig zu sich nimmt, kann das theoretisch zu einer Schädigung der Niere führen. Doch ist Sauerampfer meist in so großen Mengen gar nicht auffindbar und - in kleinen Mengen verzehrt - völlig unproblematisch.



### **Schafgarbe oder Wiesen-Schafgarbe**

Von der Schafgarbe kann man die Blätter und Blüten essen. Die Blüten duften aromatisch, die Blätter haben einen herben, scharfen und muskatnussartigen Geschmack.



### **Scharbockskraut**

Das Scharbockskraut gehört nach dem Winter zu den ersten Wildkräutern im Frühling. Wegen seines hohen Vitamin-C-Gehaltes wurde es früher (und heute wieder!) bei Skorbut und Frühjahrsmüdigkeit gegessen. Die Sammelperiode geht nur von März bis April. Die Blätter sollten vor der Blütezeit gegessen werden, da das in der Pflanze enthaltene Protoanemonin nach der Blüte in den Blättern zunimmt und zu Reizungen der Schleimhäute führt.

### **Schmalblättriges Weidenröschen**

Das Weidenröschen wächst vor allem auf Waldlichtungen und blüht rosafarben und in großen Flächen von Juni bis August. Verzehrt werden können Blüten und Blütenknospen, Stängel, Wurzeln und Blätter.

## **Spitzwegerich**

Der Spitzwegerich ist eine der meistverwendeten Heilpflanzen. Er wirkt antibakteriell und hilft bei Husten, Halsweh und Entzündungen in Mund und Rachen. Bei Insektenstichen können in der Hand zerriebene Blätter aufgelegt werden und die Haut beruhigen. Er ist wegen seinem würzigen Geschmack eine meiner Lieblingspflanzen. Die Blätter sind schmal, lang und spitz zulaufend. Er ist leicht zu erkennen an den immer fünf länglichen Rillen im Blatt. Die Blätter des Breitwegerichs haben ebenfalls fünf Rillen, nur sind diese breit.



## **Taubnessel**

Die Taubnessel wächst auf nährstoffreichen Lehmböden. Essbar sind Blüten, Blätter und Wurzeln. Alle Nesselarten (Brennnessel, Taubnessel und Goldnessel) sind reich an Eisen und wirken entzündungshemmend und harntreibend. Im Gegensatz zu ihrer Schwester der Brennnessel „brennt“ die Taubnessel nicht.

### **Teufelskralle**

Die Teufelskralle gehört zu den geschmackvollsten Wildpflanzen. Sie wächst in Mischwäldern auf nährstoffreichen Lehmböden bis in eine Höhe von über 2000 Metern. Essbar sind Blätter, Blüten und Wurzeln. Die Wurzeln kann man von September bis in den Frühsommer ernten, raspeln und in den Rohkostsalat mischen. Sie hat eine gewisse Schärfe.

### **Veilchen oder Wohlriechendes Veilchen**

Das nur 10 cm hohe Veilchen blüht von März bis April dunkelviolett. Zu finden ist es vor allem an Waldrändern. Essbar sind Blüten und Blätter mit süßlichem Geschmack. In der Naturheilkunde wird das Veilchen als schleimlösendes Mittel bei Bronchialkrankheiten eingesetzt.

### **Vogelmiere**

Doppelt so viel Kalzium, dreimal so viel Magnesium und Kalium und siebenmal so viel Eisen, zwei- bis achtmal so viel Vitamin A und C wie der Kopfsalat, verschiedenen B-Vitamine und, und, und: Da brauchen wir doch keinen Kopfsalat mehr kaufen, oder?



Die Vogelmiere ist ein wahres Kraftpaket und die komplett verwendbare Pflanze mit Stengeln, Blüten und Blättern ist von März bis Oktober und auch teilweise im Winter verfügbar. Wenn man die Stellen kennt – die Vogelmiere benötigt nährstoffreichen Lehmboden und Feuchtigkeit – dann kann man sie im Winter unter dem Schnee ausgraben. Der Geschmack ist mild salatartig und schmeckt meist auch Kindern gern.

### **Waldmeister**

Waldmeister wird auch Magerkraut, Leberkraut, Tabakskraut oder Waldtee genannt. Sein botanischer Name ist „Galium odoratum“ oder „Asperula odorata“ (asper = rau, odorata = wohlriechend) und bezieht sich auf seine rauen Blätter und seinen wohlriechenden Kumarinduft. Waldmeister wächst im Wald gerne unter Buchen und wird zwischen 10 und 30 cm hoch. Wenn sich feuchteres Wetter ankündigt, wird der Geruch stärker, so dass die Pflanze das Wetter vorhersagen kann.

Von Mai bis Juni blühen kleine weiße sternförmige Blüten. Man nimmt von April bis Juni die oberen drei bis vier Blätter von noch nicht blühenden Pflanzen und lässt die Blätter 1-2 Tage trocknen. Denn erst dann entsteht das typische Aroma, das man Kräuterbowlen oder Tees zusetzen kann. Eine zu große Menge kann wegen des Cumarins Kopfschmerzen auslösen, deshalb sollte man nur wenig pflücken. Bei geringer Dosierung ist Waldmeister hingegen ein Mittel gegen Kopfschmerzen.

### **Waldsauerklee**

Waldsauerklee sieht dem Wiesenklee sehr ähnlich, mit dem Unterschied, dass er im Wald wächst und vom Geschmack sehr säuerlich und erfrischend ist. Kinder lieben den Waldsauerklee.



### **Wasserdarm**

Die Pflanze ist mit der Vogelmiere eng verwandt und ähnelt ihr auch im Aussehen. Der Wasserdarm ist größer und die Blätter etwas behaart. Die Inhaltsstoffe und Heilwirkungen sind gleich wie bei der Vogelmiere. Auch Wasserdarm schmeckt salatartig und wächst an feuchten Standorten.



## **Wiesenbärenklau**

Mit 20-mal mehr Vitamin C als der Kopfsalat ist der Wiesenbärenklau eine richtige Vitaminbombe. Da er sehr groß werden kann, ist er eine dankbare Pflanze, wenn man wenig Zeit zum Pflücken hat. Zwei drei große Blätter - und die Salatschüssel ist bereits voll. Essbar sind Blätter, Blüten, Stängel, Samen und Wurzeln.

Achtung: Nicht verwechseln mit dem Gefleckten Schierling, dem Wasserschierling und der Hundspetersilie. Diese sind giftig, unterscheiden sich aber deutlich in Blattform und Blütenstängel.



## **Wilde Möhre**

Die Wilde Möhre erkennt man zur Blütezeit von Juni bis September an dem schwarzen Perlchen mitten in der Blüte. Das ist der Mohr, von dem die Möhre ihren Namen hat. Ansonsten ist es nicht leicht, die Wilde Möhre von anderen Doldenblütlern wie den Wiesenkerbel, den Wiesenbärenklau, Schafgarbe und die giftigen Schierling und die Hundspetersilie zu unterscheiden. Mit dem kleinen Mohr ahmt die Pflanze ein Insekt nach und will so die Tiere zur Bestäubung anlocken. Ein weiteres Erkennungszeichen ist der borstig behaarte Stängel. Essbar sind wie immer Blätter, Blüten und vor allem die Wurzeln. Der Geschmack der Wurzel ist dem der Kulturmöhre ähnlich, nur ist sie etwas süßer und nicht so wässrig. Die Blätter schmecken petersilien- bis anisartig.



### **Exkurs: Baumblätter**

Zum Schluss möchte ich an die Blätter der Bäume erinnern. Vor allem im Mai und im Juni, wenn sie frisch sprießen, sind sie von der Hand in den Mund mit etwas Obst einfach köstlich. Meine Favoriten sind die Birke, die Buche und die Kirsche. Man kann sich auch einfach einen Zweig vom Baum abbrechen, zu Hause in eine Vase stellen und zum Mittagessen sich einen Salat aus Baumblättern zubereiten. Im Mai pflücke ich so lange es geht die Triebe von Fichte und Lärche. Sie schmecken köstlich säuerlich, sind ein toller Durstlöscher auf Wanderungen und haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Hier nun eine Zusammenstellung der am besten schmeckenden Baumblätter:

Ahorn

Apfelbaum

Birke

Buche

Eiche

Erle

Fichte

Kirsche

Lärche

Linde

Pappel

Tanne

Ulme

Weide

Weißdorn

## Quellenverzeichnis

- <sup>i</sup> <http://www.proaurum.de/marktundtrends/>
- <sup>ii</sup> Gerhard Spannbauer: Finanzcrash. Die umfassende Krisenvorsorge, Rottenburg 2008, S. 94 ff.
- <sup>iii</sup> Gerhard Spannbauer: Finanzcrash: Die umfassende Krisenvorsorge, Rottenburg 2008, S. 94 ff.
- <sup>iv</sup> Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Für den Notfall vorgesorgt. Vorsorge und Eigenhilfe in Notsituationen, 11. Auflage, Bonn 2009
- <sup>v</sup> Konz: Der Große Gesundheits-Konz, 8. Aufl., Heinsberg 2006
- <sup>vi</sup> Konz: Der Große Gesundheits-Konz, 8. Aufl., Heinsberg 2006, S. 332 ff.
- <sup>vii</sup> Brigitte Rondholz: Macht es, wie es unsere Vorfahren taten: Hin zu den vitalstoffreichen Wildpflanzen, weg von den nährstoffarmen Kulturpflanzen, in: Natürlich Leben, 2/2207, S. 22
- <sup>viii</sup> Franz Konz: Der Große Gesundheits-Konz, 8. Aufl., Heinsberg 2006, S. 492
- <sup>ix</sup> W. Ternes, A. Täufel, L. Tunger, M. Zobel: Lebensmittel-Lexikon, 4. umfass. Auflage, Hamburg 2005; Souci, Fachmann, Kraut: Food composition and nutricion tables (Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen, im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Bonn), hrsg. Von der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie Garching, München), 6. rev. und ergänzte Auflage, Stuttgart 2000;
- Franz Konz: Der Große Gesundheits-Konz, 8. Aufl., Heinsberg 2006, S. 887 u. 889
- <sup>x</sup> [www.utopia.de/magazin/utopist-stefan-hiene-raw-power-rohkost-fan](http://www.utopia.de/magazin/utopist-stefan-hiene-raw-power-rohkost-fan)
- <sup>xi</sup> <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/calcium.html>
- <sup>xii</sup> [http://www.ein-langes-leben.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=42:grchlorophyll-nahrung&catid=22:dr-switzers-wildkraeuter-vitalkost&Itemid=69](http://www.ein-langes-leben.de/index.php?option=com_content&view=article&id=42:grchlorophyll-nahrung&catid=22:dr-switzers-wildkraeuter-vitalkost&Itemid=69)
- <sup>xiii</sup> Steffen Guido Fleischhauer: Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden, 5. Auflage, Baden, München 2009
- <sup>xiv</sup> Steffen Guido Fleischhauer: Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden, 5. Auflage, Baden, München 2009
- <sup>xv</sup> <http://www.rundum-zahngesund.de/verbraucher/karies.html>
- <sup>xvi</sup> Leitzmann, Claus; Keller, Markus: Vegetarische Ernährung, 2. Völlig neu bearb. Auflage, Stuttgart 2010
- <sup>xvii</sup> [http://www.bbk.bund.de/cln\\_007/nn\\_402322/DE/00\\_\\_Home/TopThema/TT\\_\\_2010/Stromausfall\\_\\_Auswirk\\_\\_priv-Haushalt.html](http://www.bbk.bund.de/cln_007/nn_402322/DE/00__Home/TopThema/TT__2010/Stromausfall__Auswirk__priv-Haushalt.html)
- <sup>xviii</sup> Wilz, Gregor: Vegetarische Rohkost. Leben aus der Fülle der Natur, S. 119, Freiburg 2002
- <sup>xix</sup> Fleischhauer: Essbare Wildpflanzen, Christine Volms: Rohköstliches, Stuttgart 2010, <http://www.essbare-wildpflanzen.de>
- <sup>xx</sup> Franz Konz: Der Große Gesundheits-Konz, 8. Aufl., Heinsberg 2006, S. 610
- <sup>xxi</sup> Christa Kerinnis: Rote Wildfrüchte – die Vitamin-C-Spender, In: Natürlich Leben 4/2010
- <sup>xxii</sup> Christa Kerinnis: Wildgemüse im späten Winter und Vorfrühling, In: Natürlich Leben 1/2010
- <sup>xxiii</sup> Christa Kerinnis: Wildpflanzenwochen im Mühlal, In: Natürlich Leben 5/2010
- <sup>xxiv</sup> Franz Konz: Der Große Gesundheits-Konz, 8. Aufl., Heinsberg 2006, S. 610
- <sup>xxv</sup> [www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/gesundheit/fuchsbandwurm-fuchs-gesundheit-allergie-ID1220448974045](http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/gesundheit/fuchsbandwurm-fuchs-gesundheit-allergie-ID1220448974045)
- <sup>xxvi</sup> <http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/gesundheit/fuchsbandwurm-fuchs-gesundheit-allergie-ID1220448974045.xml>
- <sup>xxvii</sup> Steffen Guido Fleischhauer: Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden, 5. Auflage, Baden, München 2009, S. 7

### Weitere Literaturtipps:

- Fleischhauer, Steffen Guido: Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden. 5. Auflage. Baden, München 2009
- Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. 1500 Pflanzen Mitteleuropas. Baden 2003
- Fleischhauer, Steffen Guido: Wildpflanzen-Salate. Sammeltipps, Pflanzenporträts und 60 Rezepte. 4. Auflage. München 2009
- Dumaine, Jean-Marie: Kochen mit Wildpflanzen. Meine Lieblingsrezepte mit den 100 häufigsten Wildkräutern und Wildpflanzen. Baden 2008

---

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von der Verfasserin sorgfältig und nach bestem Gewissen erstellt. Eine Haftung der Verfasserin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschaden ist dennoch ausgeschlossen. Ebenso weist die Autorin darauf hin, dass sie keine Beratung in Krankheits- oder Gesundheitsfragen und in Fragen zur Krisenvorsorge durchführt. Jeder Leser dieses Ebooks muss sich individuell informieren und seine Entscheidung bezüglich seiner Ernährung und Krisenvorsorge eigenverantwortlich treffen.

Abdrucke sowie Kopien sind ohne schriftliche Genehmigung von der Autorin auch auszugsweise nicht gestattet. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt.

© 2011 by Katja Sala, einschließlich aller Fotografien. Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt:

[katja.sala@gmx.de](mailto:katja.sala@gmx.de)