

WILD- KRÄUTER am Blatt erkennen

74 essbare, heilende
und giftige Arten



Meike Bosch



WILD- KRÄUTER

am Blatt erkennen

**74 essbare, heilende
und giftige Arten**

Meike Bosch



Meike Bosch

WILD- KRÄUTER

am Blatt erkennen

74 essbare, heilende
und giftige Arten

KOSMOS



INHALT

So funktioniert dieses Buch	6
Botanische Fachbegriffe	8
Was sind Kräuter?	10
Rücksichtsvoll sammeln	11
Wildkräuter verarbeiten	14
Rezepte	15
ESSBARE UND HEILENDE ARTEN	20
 Blatt ganzrandig	22
 Blatt nicht ganzrandig	52
 Blatt tief eingeschnitten	70
 Blatt zusammengesetzt	80
GIFTIGE ARTEN	106
Service	124

SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH

Die meisten Bestimmungsbücher setzen auf die Blüten zur genauen Identifizierung der Pflanzen. Da aber bei einigen Kräutern die Blätter schon oder nur vor der Blüte nutzbar sind, ist es unabdingbar, sie auch an den Blättern zu erkennen. Pflücken Sie ein Blatt der in Frage kommenden Pflanze und bestimmen Sie mithilfe der folgenden Seiten ganz einfach seine Form und die Beschaffenheit des Blattrandes. Es wird in vier Gruppen nach den

Blatträndern bzw. der Blattform unterschieden:

- ganzrandige Blätter
- nicht ganzrandige Blätter
- tief eingeschnittene Blätter
- zusammengesetzte Blätter

Innerhalb dieser Gruppen sind die Blätter nach Größe sortiert. Diese können Sie mit dem auf der Klappe abgebildeten Maßstab messen. Dort finden Sie auch noch einmal alle Blätter in der

Deutscher Artname

Wissenschaftlicher
Artname

Deutscher Familienname

Diese Teile der Pflanze
können in diesem Zeit-
raum gesammelt werden.

Am lebensgroßen Blatt
werden alle wichtigen
Merkmale direkt gezeigt.

Die Zusatzfotos zeigen
weitere Aspekte wie z. B. die
Verwendung in der Küche,
weitere Details der Art oder
den Standort der Pflanze.

ECHTES LUNGENKRAUT

Pulmonaria officinalis
Borretschgewächse

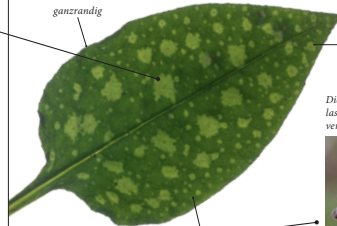
☞ bis August ☞ 3–5

Lungenkraut sollte nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden. Die Blätter, deren Geschmack an Gurken erinnert, passen gut zu Frühlingssalaten. Trotz der Behaarung sind sie saftig und werden kleingeschnitten mit Dill, Salz, Essig und Öl abgeschmeckt. Ab der Blüte verwendet man sie für Suppen, Gratins oder spinatähnliches Gemüse. Die Blüten werden in Kräuterquark eingerührt oder getrocknet in Kräutertee gemischt. Die Pflanze enthält viele Mineralstoffe und Vitamin C.



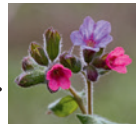
ganzrandig

herzeförmig



behaart, gefleckt

Die auffällig gefärbten Blüten
lassen sich in Teemischungen
verwenden.



34

BLÜTE ☞ März–Mai, erst hellrot, dann violett

WUCHSHÖHE 0,1–0,3 m

STANDORT krautreiche Laubmischwälder und Gebüsche

Übersicht mit Seitenverweis abgebildet. Kleine Blätter finden sich innerhalb der Gruppe vorne, große Blätter weiter hinten. Die Größe der Blätter variiert stark und ist von vielen Faktoren abhängig, wie zum Beispiel der Jahreszeit oder dem Standort. Deshalb ist es wichtig, das Blatt auf die Seite mit der Artbeschreibung zu legen und den Blattrand genau zu vergleichen. Die Seite bzw. Doppelseite mit der Beschreibung der Arten ist immer gleich aufgebaut: Oben finden Sie den deutschen sowie den wissenschaftlichen Artnamen und den deutschen Familiennamen. Dieser verweist auf die

Verwandtschaft mit anderen Pflanzen. Der Text beschreibt kurz, wofür welche Pflanzenteile in der Küche oder als Heilpflanze verwendet werden können und geht auf Inhaltsstoffe und mögliche Verwechslungsgefahren ein.

Die Illustrationen sollen Ihnen nochmal eine Möglichkeit geben, die ganze Pflanze mit der im Buch zu vergleichen. Hierbei sind als Details, die Wuchsform, die Stellung der Blätter und die Farbe und Anordnung der Blüten wichtig. Die kleinen Zusatzfotos zeigen Details, die Pflanze am Standort oder auch Ideen aus der Küche.

GEWÖHNLICHER GILBWEIDERICH

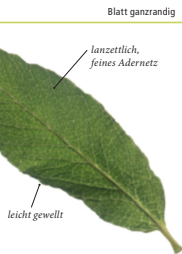
Lysimachia vulgaris
Primelgewächse

☞ 4, ☞ 6-8

Junge Blätter werden im Frühjahr für Suppen, als Spinat oder abgekocht im Kräuterquark verwendet. Ihr Geschmack erinnert an rauhen Feldsalat. Sie eignen sich zusammen mit anderen Kräutern auch gut als Füllung für Teigtaschen. Die Blüten streut man zusammen mit andersfarbigen Wildblüten als esbare Dekoration über pikante Brotaufstriche oder nutzt sie als Farbtupfer im Kräutersalz oder Salat. Werden die Triebe mit der Presse entsaftet, eignet sich der so erhaltene Saft gut als Dressing für Obstsalat.



Der Gilbweiderich ist auch zuweilen am Gartenteich zu finden.



35

BLÜTE ☞ Juni–August, goldgelb, am Grund rötlich

WUCHSHÖHE 0,5–1,5 m

STANDORT Bruchwälder, Sumpfgewächse, feuchte Wälder, Bachsäume, Feuchtwiesen

Jede Blattgruppe hat ihre eigene Farbe, die sich auch in der Infoliste wiederholt.

Der Fließtext erklärt die Verwendung in der Küche und geht auf Inhaltsstoffe ein.

Die Illustration zeigt die Pflanze in blühendem Zustand.

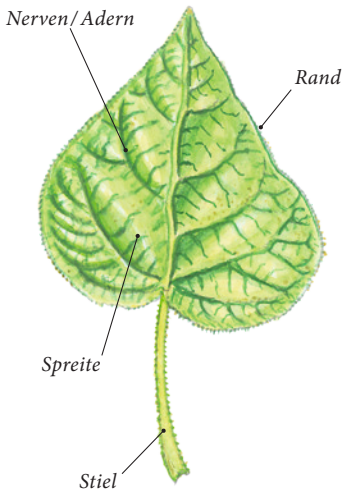
In der Infoliste sind weitere Fakten zu Blüte, Wuchshöhe und Standort kurz zusammengefasst.

BOTANISCHE FACHBEGRIFFE

Damit Sie dieses Buch sinnvoll nutzen können, ist es notwendig, einige wenige botanische Fachbegriffe zu kennen. Die sind aber schnell und leicht zu verstehen, wir erklären sie hier anhand von Zeichnungen.

Aufbau eines Blattes

Das einzelne Blatt gliedert sich in die Blattspreite – also die Blattfläche – und den Blattstiel, mit dem das Blatt angewachsen ist. Auf der Spreite erkennt man feine Linien, die als Nerven oder Adern bezeichnet werden.



Blattformen

Da die Größe der Blätter bei Kräutern sehr variabel ist, ist in diesem Buch vor allem die Blattform und Beschaffenheit des Blattrandes wichtig. Die Ausprägung des Blattrandes haben wir anhand von Illustrationen dargestellt. Bei der Form wird vor allem in ungeteilte und geteilte Blätter unterschieden. Da bei allen Zeichnungen eine Beispielart angegeben ist, werden Sie schnell erkennen, wie dieser Fachbegriff zu verstehen ist.

GANZRANDIGE BLÄTTER

In dieser Gruppe finden Sie alle Blätter, deren Rand glatt oder maximal gewellt ist. Dazu gehören z. B.:



Ganzrandig: Der Rand des Blattes ist glatt, z. B. Bärlauch Seite 42.

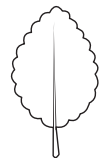
Gewellt: Der Blattrand hat leichte Wellen, z. B. Borretsch Seite 44.



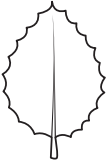
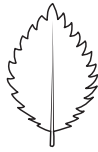
NICHT GANZRANDIGE BLÄTTER

Die Blätter dieser Pflanzen haben unterschiedlich strukturierte Blattränder, die aber nie sehr tief eingeschnitten sind.

Gekerb: Der Rand ist nach außen hin eher rundlich, die Einschnitte sind spitz, z. B. Veilchen S. 53.



Gesägt: Sowohl der Rand nach außen als auch die Einschnitte sind spitz, z. B. Brennnessel Seite 62.



Gezähnt: Der Rand hat scharfe Spitzen, die Einschnitte sind eher rundlich, z. B. Franzosenkraut Seite 57.

Dreizählig: Das typische Kleeblatt (Seite 81) sieht aus, als stünden drei einzelne Blättchen am Ende eines Stiels.



Mehrfach gefiedert: Das Blatt fächert sich immer weiter in immer feinere Teile auf, z. B. Schafgarbe Seite 91.

TIEF EINGESCHNITTENE BLÄTTER

Die Blätter haben tiefe Einschnitte, die oft bis zur Mitte der Blattspreite oder tiefer reichen.

Schrotsägeförmig: Der Blatt- rand ist unregelmäßig tief eingeschnitten, z. B. Löwenzahn Seite 76.



Handförmig: Die Form des Blattes erinnert an eine Hand mit Fingern, z. B. Hopfen Seite 72.

Blattnervatur

Hält man ein Blatt gegen das Licht, kann man feine Linien erkennen, die Blattadern oder -nerven, die ähnlich wie unsere Adern dem Stofftransport im Blatt dienen. Jede Pflanzenart hat ihr eigenes „Adermuster“, das ein wichtiges Bestimmungsmerkmal sein kann.



Parallelnervig: Viele gleich dicke Adern verlaufen ohne Verzweigung nebeneinander, z. B. Bärlauch Seite 42.

ZUSAMMENGESetzte BLÄTTER

Zusammengesetzte Blätter sehen aus, als säßen mehrere kleine Blätter an einem Stiel. Tatsächlich handelt es sich dabei aber immer noch um ein einzelnes Blatt.

Fiedernervig: Von einer Hauptader in der Mitte gehen rechts und links die Seitenadern ab, z. B. Borretsch Seite 44.



Gefiedert: Die Einzelblättchen stehen sich jeweils paarweise gegenüber, steht noch ein einzelnes Blättchen am Ende, so spricht man von „unpaarig gefiedert“, z. B. Mädesüß Seite 98.



Netznervig: Zwischen den Hauptadern verzweigt sich ein Netz feiner Seitenadern, z. B. Teufelskrallen Seite 60.

WAS SIND KRÄUTER?

Als Kräuter bezeichnen wir in diesem Buch Pflanzen oder Pflanzenteile, die in der Küche oder als Heilpflanzen Verwendung finden. Unseren Kräutern ist gemein, dass sie nicht züchterisch bearbeitet sind, sondern auf Wiesen und im Wald (womöglich auch als Unkraut im Garten) wachsen. Daher auch die Bezeichnung Wildkräuter. Man kann sie als Gewürz oder Gemüse zum Verzehr zubereiten. Daneben gibt es noch Giftkräuter, von denen wir einige besonders gefährliche bzw. leicht zu verwechselnde ebenfalls in dieses Buch aufgenommen haben (ab Seite 106).

Gesund und lecker aus der Natur

Wildkräuter zu nutzen, war lange Zeit in Vergessenheit geraten, vielleicht aus Bequemlichkeit, oft auch aus Unkenntnis. Nun werden sie wieder neu entdeckt. Nicht nur, weil man sich beim Sammeln an der frischen Luft bewegt. Es stellt sich auch ein anderer Bezug zum Wert der Nahrung ein, die man selbst gesammelt hat. Vorausgesetzt Sie wählen den richtigen Ort zum Sammeln, sind Wildkräuter nicht mit Pestiziden, wachstumsregulierenden Stoffen und Dünger behandelt. Viele Wildpflanzen weisen dafür ein Mehrfaches an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen auf als ihre gezüchteten Verwandten. Sie haben oft mehr Aroma und Geschmack, was

anfangs sogar etwas gewöhnungsbedürftig sein kann.

Mit diesem Buch möchten wir es Ihnen so leicht wie möglich machen, essbare Wildkräuter an ihren Blättern zu erkennen. Sie lassen sich vielfältig nutzen und können die Küche um viele Geschmacksnuancen bereichern. Wer einmal eine Handvoll frische Wildpflanzen unter einen Salat gemischt hat, wird schnell auf den Geschmack kommen. Einige bunte, essbare Blüten als Dekoration lassen auch das Auge mitessen.



Bestimmen Sie zunächst bekannte Pflanzen, dann werden Sie mit der Benutzung des Buches schnell vertraut.

RÜCKSICHTSVOLL SAMMELN

Für jeden Sammler sollte ein verantwortungsbewusstes Verhalten gegenüber den Pflanzen und ihren Lebensräumen und damit unser aller Lebensgrundlage selbstverständlich sein. Jeder trägt aber auch die Verantwortung für sich selbst und alle, die die Kräuter vielleicht später essen werden. Sammeln Sie darum nur Arten, bei denen Sie sich ganz sicher sind, dass Sie sie richtig erkannt haben. Haben Sie nur den geringsten Zweifel an der Essbarkeit einer Pflanze, lassen Sie sie unbedingt stehen!

Sammelpplätze auswählen

Sammeln Sie keine Pflanzen in Naturschutzgebieten, entlang von Straßen, Wegen oder Wildwechsell. Achten Sie auf saubere und gesunde Pflanzenteile. Die Blätter sollten sich nicht in der Nähe von tierischen Exkrementen befinden und keine Verschmutzungen oder Verletzungen aufweisen. Ansonsten pflücken Sie sie besser nicht. Daheim werden sie sowieso weggeworfen. In der Natur hingegen können sie immer noch wichtige Funktionen erfüllen.

Bei allen Arten, die im oder am Wasser wachsen, ist Vorsicht bei der Wahl des Sammelortes geboten. Der Wasserlauf, an dem die Pflanze gesammelt wird, sollte im Oberlauf keine Viehweide durchfließen. Und man sollte sichergehen, dass er nicht mit Abwässern



Kräuter an unbelasteten Stellen, fernab von Straßen oder stark landwirtschaftlich genutzten Flächen sammeln.

oder sonstigen Verunreinigungen belastet ist. Auch auf oder neben frisch gedüngten oder mit Pflanzenschutzmitteln behandelten Äckern und Wiesen sollten keine Pflanzen gesammelt werden. Und auch auf hoch stehenden Wiesen, die kurz vor der Mahd stehen, sollten Sie nicht sammeln. Man würde das Futter für die Tiere zertrampeln, das dann nur noch sehr schwer zu mähen ist.

Kräuter richtig sammeln

Am Fundort niemals alle Pflanzen einer Art pflücken. Keine einzeln stehenden oder seltenen Pflanzen ernten. Wenn nur die Blätter gepflückt werden, sollten nicht alle Blätter einer Pflanze entfernt werden. Die Pflanzen nicht



In einem Korb kann man die gesammelten Kräuter am besten transportieren.

aus dem Boden reißen, sondern abschneiden. Nicht sämtliche Blüten oder Samen absammeln, sodass sich die Pflanzen weiter vermehren können. Pflanzen sollten nur bei trockenem Wetter geerntet werden, da sie sich nur schwer konservieren lassen, wenn sie mit Wasser vollgesogen sind. Plastiktüten sind zum Sammeln nicht empfehlenswert, da die Ernte darin schnell verdirbt. Besser sind Papiertüten, Körbe oder Stoffbeutel. Sammeln Sie nur so viel, wie Sie zuhause relativ zügig verarbeiten können. Langes Lagern schadet der Qualität des Sammelgutes. Die Ernte wird direkt nach dem Sammeln verlesen und noch ein weiteres Mal vor der Zubereitung durchgesehen. Wurzeln werden meist im Spätherbst oder Winter ausgegraben. Für den Bestandsschutz der Arten bei der Wurzelerte keine einzeln stehenden Pflanzen entnehmen.

Gefahren und Krankheitserreger

Wer sich viel draußen aufhält, läuft immer Gefahr, sich irgendwelche Keime oder Parasiten einzufangen. Das sollte uns aber nicht davon abhalten, rauszugehen. Wenn man sich ein wenig mit den Risiken beschäftigt und wie man ihnen womöglich aus dem Weg gehen kann, ist Kräutersammeln keine gefährliche Angelegenheit.

GIFTIGE PFLANZEN

Weit gefährlicher als Keime oder Parasiten sind giftige Pflanzen, die essbaren Arten zum Verwecheln ähnlich sehen. Darum ist es sinnvoll, auch die giftigen Pflanzen, ihr Vorkommen und Aussehen zu kennen, damit sie gegebenenfalls aussortiert werden können. Daher sollte zur Wildpflanzenerte ein Bestimmungsbuch mitgenommen werden, damit die Kräuter in ihrem Lebensraum sicher erkannt werden können. Bei unklaren Kandidaten ist es besser, auf das Sammeln dieser Arten zu verzichten. Sie sollten nur Pflanzen sammeln, die Sie mit Sicherheit identifizieren können!

Achtung: Beim Sammeln von Doldenblütlern ist höchste Vorsicht geboten, da diese Familie nicht nur essbare Wildkräuter und Gemüsepflanzen beinhaltet, sondern auch Giftpflanzen. Der Schierling (Seite 118) und die Hundspetersilie gehören zum Beispiel dazu. Trotzdem: Giftige Pflanzen nicht entfernen oder zerstören. Sie sind Teil des Ökosystems und können für Tiere durchaus essbar sein.

ZECKEN

Zecken sind kleine, blutsaugende Spinnentiere, die durch ihre Ernährungsweise eine Vielzahl von Krankheiten übertragen können. Daher ist es in Risikogebieten empfehlenswert, sich gegen FSME impfen zu lassen.

Die Zecken warten in einer Höhe von bis zu 1,5 m im Gras oder Gebüsch auf ihre Beute und werden beim Vorbeilaufen abgestreift. Helle Kleidung und geschlossene Schuhe erschweren es den Tieren, sich eine geeignete Stelle zum Saugen zu suchen. Außerdem sollte man sich und/oder seine Kinder abends auf Zecken absuchen. Hat eine Zecke gebissen, sollte man sie so schnell wie möglich entfernen (Zeckenzange oder -karte). Wer sich unsicher ist, markiert die Stelle des Zeckenbisses zur weiteren Beobachtung mit einem Filzstift.

FUCHSBANDWURM

Die Eier des Fuchsbandwurms sind mit dem bloßen Auge nicht erkennbar. Sie gelangen mit dem Kot von Füchsen in die Landschaft, wo sie sehr lange infektiös bleiben können. Schauen Sie sich die Umgebung der Kräuter genau an, bevor Sie sie sammeln. Liegen Fuchslosung oder andere Exkrememente in der Nähe, sammeln Sie an einer anderen Stelle. Allerdings ist entgegen landläufiger Warnungen die Infektionsgefahr mit dem Fuchsbandwurm durch Sammeln von Pflanzen, Beeren oder Pilzen nicht größer als mit anderer in der Landwirtschaft gewachsener Nahrung. Denken Sie z. B. an Erdbeerfelder.



Nur etwas für sehr geübte Sammler: blühende Doldenblütler (hier Wiesenkümmel).

HANTA-VIRUS

Hanta-Viren werden über die Ausscheidungen von Mäusen verbreitet. Sie sind an der Luft sehr widerstandsfähig und auch gegen Austrocknen gewappnet, weshalb sie in Staub oder Heu genauso vorkommen können wie auf feuchtem Waldboden. Wir können ihnen also fast nicht aus dem Weg gehen. Die Virenstämme in Mitteleuropa sind meistens nicht sehr aggressiv und rufen oft nur grippeähnliche Symptome hervor. Allerdings sind auch schwerere Verläufe bekannt.