

Essbare Wildpflanzen



Porträts ausgewählter Pflanzenarten, die in unserer Umgebung häufig vorkommen

Die Natur bietet eine Fülle von essbaren Pflanzen. Sie bereichern den Speiseplan und dienen unserer Gesundheit. Denn sie enthalten oft ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen und lebenswichtigen Inhaltsstoffen im Vergleich zu Kulturgemüse.

Wichtig ist eine sorgfältige Bestimmung, denn es gibt in unserer Natur auch hochgiftige Pflanzen!

Brennnessel

(*Urtica dioica*)

Aussehen: dunkelgrün, Blätter ganz, Blattrand grob gezähnt, Brennhaare

Standort: nährstoffreiche Böden

Sammelgut: junge Blätter, Blüten, Samen

Verwendung: Blätter als Gemüse; Samen über versch. Speisen streuen; Pflanze enthält viel Eiweiss, Vitamin A und C

Geschmack: spinatartig aber würziger

Besonderes: verschiedene Schmetterlingsarten vermehren sich auf der Brennnessel -> beim Pflücken auf Raupen achten!



Giersch, Baumtropf

(*Aegopodium podagraria*)

Aussehen: Blattstiel 3-eckig, Blätter doppelt 3-zählig, Teilblätter eiförmig, gezähnt

Standort: Waldränder, Gärten (Halbschatten)

Sammelgut: junge Blätter

Verwendung: gekocht als Gemüse, ganz jung im Salat

Geschmack: ähnlich Rübli und Peterli

Besonderes: wächst meist flächig, bilden Rhizome



Taubnessel

z.B. Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*)

alle anderen Taubnessel-Arten ebenfalls essbar

Aussehen: Stängel vierkantig, Blätter gegenständig, rote Lippenblüten in Quirlen in Blattachseln

Standort: nährstoffreiche, halbschattige Standorte, Hecken, Waldränder

Sammelgut: Triebspitzen, junge Blätter, Blüten

Verwendung: gekocht als Gemüse, ganz jung im Salat, Blüten zur Dekoration

Geschmack: würzig, pilzartig

Besonderes: Blättern sehen der Brennnessel ähnlich, haben aber keine Brennhaare



Wegerich

z.B. Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
andere Wegericharten sind gleich verwendbar

Aussehen: Blätter grundständig in Rosette;
Blätter schmal lanzettlich mit starken
Längsnerven; Blütenstand länglich, schwarz
mit auffälligen weissen Staubfäden

Standort: Wiesen, Wegränder

Sammelgut: Blätter, Blütenknospen, Samen

Verwendung: Blätter für Salat oder
Kräuterpaste, gekocht als Gemüse, Samen
zum Knabbern und für Gebäck.

Geschmack: Blätter und Blüten würzig,
pilzähnliches Aroma, Samen nussig

Besonderes: der verwandte Breitwegerich
bildet viel grössere und damit ergiebigere
Samenstände



Knoblauchrauke

(*Alliaria petiolata*)

Aussehen: grundständige Blätter nierenförmig,
Blattränder gebuchtet, oft leicht violett;
Stängelblätter zugespitzt und gezähnt; Blüten
klein weiss, an Triebenden gehäuft

Standort: nährstoffreicher Halbschatten

Sammelgut: junge Blätter, Blüten, Früchte,
Wurzel

Verwendung: Salat, Kräuterpaste, Gewürz

Geschmack: zwischen Senf und Knoblauch;
Wurzel meerrettichartig

Besonderes: zweijährig; Blatternte v.a. im
zweiten Jahr bevor sie Blüten treiben;



Gundelrebe

(*Glechoma hederacea*)

Aussehen: Stängel vierkantig, niederliegend,
kriechend; Blätter dunkelgrün, herz- bis
nierenförmig, Blattrand gekerbt, blauviolette
Lippenblüten zu 2-3 in Blattwinkeln

Standort: nährstoffreiche Wiesen,
Heckensäume, Wegränder

Sammelgut: junge Blätter, Blüten

Verwendung: Gewürz in Salat, Gemüse,
Getränke, Süssspeisen, Kräuterpaste

Geschmack: herb-aromatisch;

Besonderes: nur in kleinen Mengen
verwenden, da sehr würzig



Ehrenpreis

z.B. Efeu-Ehrenpreis (*Veronica hederifolia*)

Aussehen: niederliegende zarte Stängel, blaue 4-zählige Sternchenblüten («Katzenaugen»); Blätter 3-5 lappig

Standort: Unkrautfluren, Gärten, Wegränder

Sammelgut: junge Triebspitzen

Verwendung: jung im Salat, Gewürz für Gemüse, Kräutersalz, Tee

Geschmack: herb-bitter

Besonderes: es gibt viele ähnliche Ehrenpreis-Arten, die alle essbar aber unterschiedlich bitter sind.



Wiesen-Bärenklau

(*Heracleum sphondylium*)

Aussehen: Stängel kantig gefurcht und dicht behaart; grosse Blattknospen, bauchige Blattscheiden; Blätter vielgestaltig, eingeschnitten bis geteilt, rau behaart

Standort: Fettwiesen, lichte Wälder

Sammelgut: Blattknospen und junge Blätter

Verwendung: gekocht als Gemüse, junge Knospen im Salat

Geschmack: würzig, etwas sellerieartig

Besonderes: Vorsicht: Hautkontakt kann bei Sonnenlicht zu Verbrennungen führen.



Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Aussehen: grundständige Blätter mit tief gezacktem Rand; Stängel hohl mit Milchsaft, Blütenstand mit vielen gelben Zungenblüten

Standort: Fettwiesen

Sammelgut: Blätter, Stängel, Blütenknöpfe, Blüten, Wurzeln

Verwendung: Blätter Blütenköpfe und Stängel gekocht als Gemüse, junge Blätter im Salat; Blüten für Gelée, Tee, Salatdekoration, Wurzeln als Gemüse und Wurzelkaffee

Geschmack: Blätter leicht bitter, chicoreeartig; Blüten blumig, honigartig

Besonderes: einige ähnliche Pflanzenarten mit gelben Körbchenblüten sind ebenfalls essbar, teilweise aber sehr bitter



Wiesen-Labkraut

(Galium mollugo)

Aussehen: Stängel vierkantig; Blätter zu 5-9 in Quirlen, Blütenrispe mit viele kleinen weissen Blüten

Standort: nährstoffreiche Wiesen

Sammelgut: Triebspitzen, Blütenstände

Verwendung: Triebe als Salat; Blüten zur Dekoration oder für Eierspeisen

Geschmack: sehr mild, salatartig

Besonderes: der verwandte Waldmeister sieht etwas ähnlich aus, darf aber nur in kleinen Mengen als Gewürz verwendet werden (Maibowle, Tee)



Wald-Ziest

(Stachys sylvatica)

Aussehen: Stängel vierkantig, Blätter gegenständig, pelzig weich, lila Lippenblüten in Blattachseln

Standort: lichte Wälder, Wegränder

Sammelgut: junge Blätter, Blüten

Verwendung: Gemüse, Suppe, Gewürz; Blätter mit Öl zu Chips backen

Geschmack: herb-würzig, pilzartig

Besonderes: riecht in der Nase streng, Geschmack ist feiner



Kleiner Wiesenknopf

(Sanguisorba minor)

Aussehen: Blätter gefiedert, Teilblätter rundlich, grob gezähnt, Unterseite bläulich, Stängel oft rötlich

Standort: magere Wiesen

Sammelgut: junge Blätter, Triebspitzen, Blütenknospen

Verwendung: Salat, Gemüse, Gewürz für Butter, Quark, Eierspeisen usw.

Geschmack: würzig, etwas gurkenähnlich

Besonderes: jüngste Blätter in der Mitte der Blattrosette ernten



Ährige Rapunzel

(*Phyteuma spicatum*)

Aussehen: Grundständige Blätter tief herzförmig, oft dunkel gefleckt, Blattstiel gefurcht, endständiger Blütenstand blassgelb

Standort: lichte Wälder

Sammelgut: junge Blätter, knospende Blütenähre mit oberstem zartem Stielteil

Verwendung: Salat, Suppen, Gemüse

Geschmack: sehr mild, etwas erbsenartig

Besonderes: kann beim Wandern direkt vom Wegrand geknabbert werden, jedoch nur wenn es viel hat.



Bärlauch

(*Allium ursinum*)

Aussehen: Blätter oval, ganzrandig auf grundständigem Stiel, Oberseite sattgrün glänzend, Unterseite matt bläulich: doldiger Blütenstand mit weissen Sternchenblüten

Standort: Laubwälder, Gebüsche

Sammelgut: Blätter, Blüten, Zwiebeln

Verwendung: Salat, Pesto, roh als Gewürz gekocht als Gemüse (viel milder)

Geschmack: knoblauchartig

Besonderes: Vorsicht vor Verwechslung mit den ebenfalls sattgrünen, aber hochgiftigen Blättern von Herbstzeitlosen, Maiglöckchen, Aronstab



Grosse Klette

(*Arctium lappa*)

Aussehen: Blätter sehr gross (bis 50 cm), eiförmig bis herzförmig, unterseits filzig behaart; Blütenhülle mit hakigen Hüllblättrstacheln

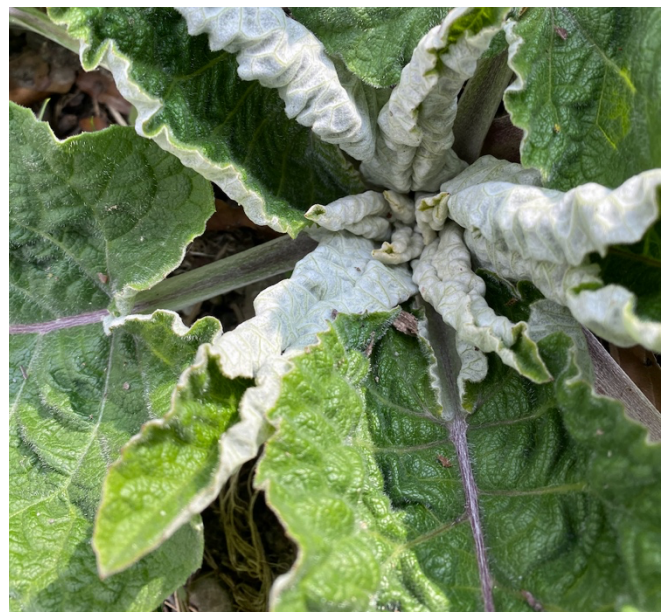
Standort: Wegränder, Ruderalflächen

Sammelgut: Blattstängel (Haare wegreiben, zähe Fasern entfernen)

Verwendung: gekocht als Gemüse

Geschmack: etwas artischockenartig

Besonderes: Pflanze bildet vor der Blütenbildung grosse Blattrosetten



Sommer-Linde

(*Tilia platyphyllos*)

Aussehen: Blatt herzförmig, jung geschmeidig weich

Standort: Wälder, Strassenalleen, Parks

Sammelgut: ganz junge Blätter, Blüten mit Tragblatt

Verwendung: Blätter für Salat oder gedünstet wie Spinat; knospende Blüten für Salat, offene Blüten für Tee, Gelée, Süssspeisen usw.

Geschmack: milder salatartiger Geschmack

Besonderes: wärmender Tee bei Erkältungen, Fieber



Waldmeister

(*Galium odoratum*)

Aussehen: Blätter quirlständig in mehreren Etagen; Blüten weiss in doldenartigem Blütenstand

Standort: lichte Wälder

Sammelgut: Triebspitzen vor und in der Blüte

Verwendung: in kleinen Mengen als Gewürz in Salat, Kräuterbutter, Tee usw.

Geschmack: charakteristisches Cumarin-Aroma

Besonderes: durch Anwelken der Pflanzen wird Aroma stärker; Tee wirkt gegen Kopfschmerzen; darf nur in kleinen Mengen verwendet werden



Wiesen-Pippau

(*Crepis biennis*)

Aussehen: Blätter buchtig gezähnt, ähnlich Löwenzahn; Pflanze führt Milchsaft; Blüten gelb in doldiger Rispe

Standort: Fettwiesen

Sammelgut: ganz junge Blätter; Blütenknospen, Blütenblätter

Verwendung: Blütenknospen in Salat; Gemüsesuppe; Mischgemüse usw.; Blütenblätter in Salat, als Dekoration

Geschmack: bitter-würzig

Besonderes: blüht etwas später als Löwenzahn



Kriechender Günsel

(Ajuga reptans)

Aussehen: Blätter verkehrt eiförmig, gegenständig, sitzend, +/- ganzrandig; bildet beblätterte Ausläufer; Blüten blau in kerzenartigem Blütenstand; Stängel vierkantig

Standort: Wiesen, Wälder

Sammelgut: junge Blätter, blühende Pflanzentriebe; Blüten als Dekoration

Verwendung: fein geschnitten in Salat, blühende Triebe in Omlettenteig ausbacken

Geschmack: bitter-würzig

Besonderes: Bitterkeit kann durch Einlegen in warmes Wasser etwas gemildert werden



Kletten-Labkraut

(Galium aparine)

Aussehen: Blätter quirlständig; klettert durch borstige, klebende Härchen an Blättern und Trieb, Blüten weiss, sehr klein

Standort: Hecken, nährstoffreiche Krautsäume

Sammelgut: Triebspitzen, Blüten, Samen

Verwendung: Treibspitzen wie Spinat gekocht, Suppen, Entsaften für Smoothies; Blüten als Dekoration; Samen geröstet zum Knabbern

Geschmack: mild, salatartig, leichter Erbsengeschmack

Besonderes: kurz gedünstet vielfältig verwendbar, roh zu kratzig; Samen geröstet als Kaffeeersatz



Schafgarbe

(Achillea millefolium)

Aussehen: Blätter länglich, sehr fein gefiedert, jung zusammengefaltet, Blüten weiss in schirmförmiger Rispe

Standort: Wiesen, Krautsäume

Sammelgut: ganz junge Blätter, Blüten

Verwendung: junge Blätter als Gewürz für Salat, Suppe, Gemüse, Kräuterbutter usw.; Blüten für Tee, Likör, Sirup usw.

Geschmack: würzig aromatisch

Besonderes: gute Heilpflanze bei Magen-Darmbeschwerden

