

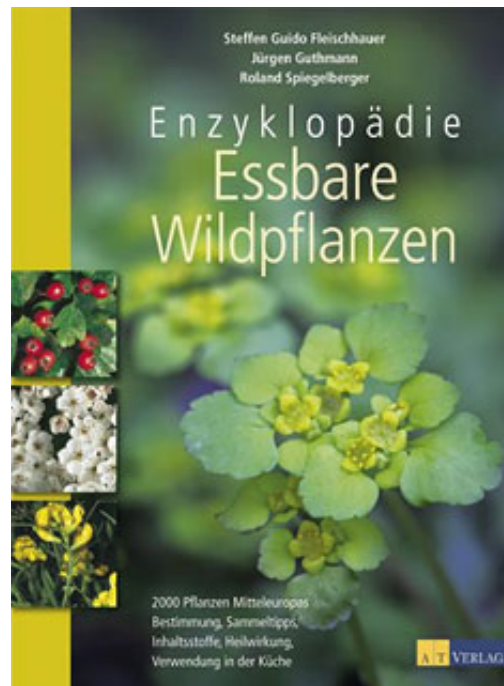
# Guthmann J. / Fleischhauer S. / Spiegelberger R. Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen

## Leseprobe

[Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen](#)

von [Guthmann J. / Fleischhauer S. / Spiegelberger R.](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b14103>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

<b>7</b>	<b>Einleitung</b>
<b>8</b>	<b>Lebensmittel aus Wildpflanzen</b>
10	Vitalstoffe in Wildpflanzen
10	Toxische Stoffe
10	Die »Stoffliste des Bundes und der Länder«
<b>13</b>	<b>Wirkstoffgruppen in Wildpflanzen</b>
13	Alkaloide
13	Ätherische Öle
14	Biogene Amine
15	Bitterstoffe
15	Cumarin
16	Furocumarine
16	Fette und fette Öle
17	Essentielle Fettsäuren
17	Flavonoide
18	Gerbstoffe
18	Glucosinolate
19	Iridoide
20	Lektine
20	Phytoalexine
20	Polyine
20	Saponine
21	Schleimstoffe
<b>22</b>	<b>Besondere Inhaltsstoffe in Wildpflanzen</b>
22	Allantoin
22	Anthrachinone
22	Arbutin
22	Blausäureglykoside/Cyanwasserstoff
23	Fructane
23	Inulin
23	Erucasäure
23	Kieselsäure
24	Oxalsäure
24	Phytosterine (Beta-Sitosterin)
25	Pyrolizidinalkaloide

## **26 Das Sammeln essbarer Wildpflanzen**

- 26 Utensilien
- 26 Prinzipien
- 26 Zeitpunkt
- 26 Gefahren

## **26 Essbare Wildpflanzen und Naturschutz**

- 27 Gesetzlicher Konsens zum Sammeln essbarer Wildpflanzen
- 27 Gewerbliche Nutzung von Wildpflanzen

## **27 Rezepte: Grundzubereitungen**

- 28 Grundrezepte und Verarbeitungshinweise

## **40 Der Aufbau des Buches**

## **41 Schlüssel zur Orientierung anhand der Blattform**

## **45 Die essbaren Wildpflanzen nach Blattformen und Pflanzengattungen**

## **515 Pflanzengattungen mit seltenen und gefährdeten Arten**

## **583 Giftpflanzen und Gefahren**

### **Die Giftpflanzen von A-Z**

- 584 Giftige Inhaltsstoffe in Wildpflanzen
- 584 Gefahrenstufen bei der Verwendung
- 584 Problematik der Bewertung giftiger Pflanzen
- 586 Giftpflanzen und Verwechslungen mit essbaren Wildpflanzen
- 586 Was tun im Falle einer Vergiftung?
- 587 Hinweis zum Fuchsbandwurm

## **627 Verwendete und umstrittene Giftpflanzen**

## **635 Anhang**

- 636 Glossar
- 639 Quellenverzeichnis
- 646 Verwendete Quellen im Internet
- 646 Weitere Quellen
- 647 Gattungsliste der Binsen, Sauergräser und Süßgräser
- 649 Register der deutschen und lateinischen Pflanzennamen
- 677 Bildnachweis
- 681 Autoren
- 682 Dank

# Einleitung

In unserer mitteleuropäischen Landschaft gibt es eine große Anzahl leicht verfügbarer essbarer Wildpflanzen. Sie lassen sich zu leckeren Speisen zubereiten und stellen eine Bereicherung unserer täglichen Nahrung dar. Für aufgeschlossene und neugierige Menschen ist es wie die Wiederentdeckung eines wertvollen Schatzes zu erkennen, dass wir von gesunder Nahrung umgeben sind. Wildpflanzen benötigen keinen landwirtschaftlichen Anbau und keine Pflanzenpflege, sondern müssen nur gesammelt werden.

Seit Jahrmillionen waren Wildpflanzen die wichtigste Nahrungsgrundlage der Menschen. Die Kenntnisse über essbare Wildpflanzen stellten einen Wissensschatz dar, der den Menschen das Überleben sicherte. Erst in einem Bruchteil der Geschichte, in den letzten Jahrhunderten und Jahrzehnten, ging dieses Wissen fast verloren. Über das Wildpflanzenwissen wurde wenig aufgeschrieben, das alltägliche Wissen um die Nahrung wurde nur mündlich weitergegeben und verschwand daher, als die Menschen ihre Nahrung nicht mehr direkt selbst besorgten, sondern sich ein Versorgungssystem durch Landwirte und Produzenten etablierte. Die Erwerbsarbeit beschäftigte die Menschen zunehmend mehr als die Nahrungssuche.

In Kriegs- und Notzeiten erwies sich das Sammeln von Wildpflanzen wieder als notwendig, doch da war bereits viel Wissen um die Pflanzenerkennung und die richtige Verarbeitung der Wildpflanzen abhanden gekommen; auch konnte man in Notzeiten nicht auf die richtigen, günstigen Sammelzeiten für die verschiedenen Pflanzenteile warten. So blieb die Nahrung aus diesen Zeiten als nicht sehr bekömmlich in Erinnerung.

In der jüngeren Zeit der global vernetzten Märkte und der Überproduktion spielten die essbaren Wildpflanzen für viele Menschen keine Rolle mehr. Erst in den letzten Jahren, durch die zunehmende Verfremdung unserer Nahrung, haben sich mehr und mehr Menschen wieder dem Thema der natürlichen Nahrung gewidmet. Köche und Kochschulen arbeiten mit essbaren Wildpflanzen. Man entdeckt sie neu als außergewöhnliche Geschmacks- und gesunde Vitalstoffträger.



Guthmann J. / Fleischhauer S. / Spiegelberger R.  
[Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen](#)  
2000 Pflanzen Mitteleuropas

686 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)