

# Rudi Beiser

## Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs

Leseprobe

[Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs](#)

von [Rudi Beiser](#)

Herausgeber: Kosmos Verlag



<https://www.unimedica.de/b24334>

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)

<https://www.unimedica.de>



A vibrant field of red poppies in full bloom, with green stems and leaves. The background is a soft-focus green forest. A white rectangular box is centered on the upper half of the image, containing the author's name and the title.

RUDI BEISER

— Essbare  
Wildkräuter  
und Wildbeeren  
für unterwegs

KOSMOS

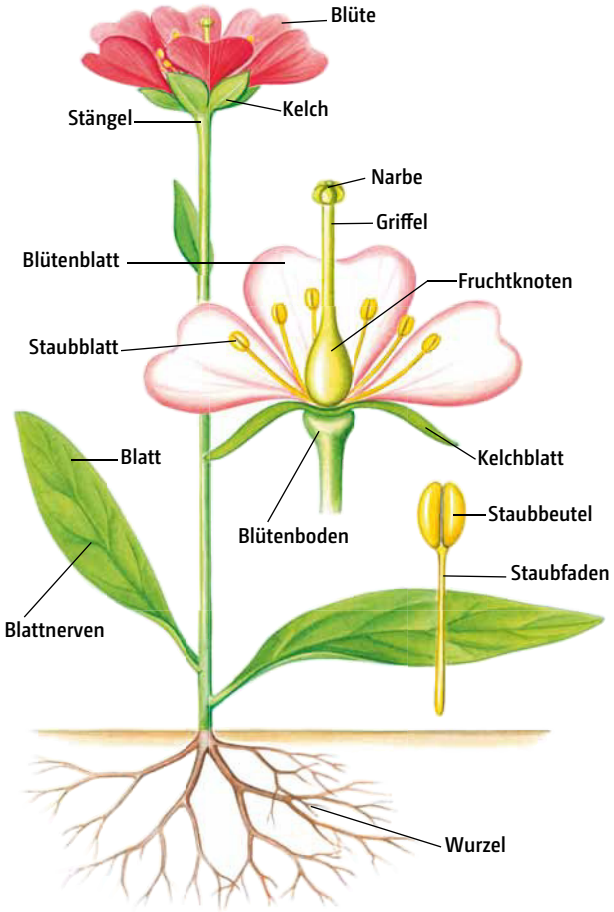
# Inhalt

---

- 6 Wildkräuter sammeln und genießen
- 10 **Im Wald** 
- 32 **Auf der Wiese** 
- 66 **Am Wasser** 
- 82 **Auf Feldflur und Acker** 
- 132 **Früchte von Bäumen und Sträuchern** 
- 146 **Giftige Doppelgänger** 

## Extra:

- 154 Rezepte mit Wildkräutern
- 164 Wildkräuter verwenden
- 168 Zum Weiterlesen
- 169 Register



## Verwendete Symbole:



giftige Art



ungenießbare Art

### Tipp für unterwegs

Sammeln Sie Anfang Mai die geschlossenen Blütenähren – erkennbar an den gekrümmten Knospen – und richten Sie sie wie Spargel an.



walzenförmige Blütenähre

### Ährige Teufelskralle

MAI–JULI

*Phyteuma spicatum*

**Merkmale** Die Teufelskralle wird 30–80 cm hoch. Sie hat einen aufrechten unverzweigten Stängel. Ihre bodennahen Blätter sind lang gestielt, herzförmig und dunkel gefleckt. Die schmalen länglichen Stängelblätter sind am Rand gezähnt und ohne Stiel. Die Blüten sitzen in walzenförmigen Ähren und sind vor dem Aufblühen krallenartig gekrümmt. Sie blühen weiß oder selten bläulich.

**Vorkommen** Wächst gern in Laubwäldern, Mischwäldern und auf Bergwiesen.

**Verwertung** Ein köstliches Wildgemüse mit mild-würzigem Geschmack. Blätter nutzt man vor der Blüte für Salat, Kräuterquark oder Gemüsegerichte. Die noch geschlossenen Blüentriebe sind gedünstet eine Delikatesse. Die große Wurzel wird geschält und roh unter Salat geraspelt. Man kann sie auch dünsten oder in Scheiben geschnitten im Backofen backen oder in Öl braten. Roh besitzt sie eine leichte Schärfe, die an Rettich erinnert. Die Wurzeln erntet man ab September oder im zeitigen Frühjahr.

### Tipp für unterwegs

Merken Sie sich die Standorte der Hopfenpflanzen, damit Sie im Frühjahr die jungen Triebe finden.

### Gewöhnlicher Hopfen

JULI–AUGUST

*Humulus lupulus*

**Merkmale** Die Kletterpflanze wird bis zu 6 m hoch. Der vierkantige borstig behaarte Stängel treibt jedes Jahr neu aus dem Wurzelstock. Die rau behaarten Blätter sind handförmig in 3–5 Lappen geteilt und am Rand gesägt. Männliche und weibliche Blüten sitzen auf verschiedenen Pflanzen. Nur die weiblichen Blüten entwickeln die gelbgrünen zapfenähnlichen Dolden.

**Vorkommen** Rankt gern in Auwäldern, an Waldrändern und in Gebüsch.

**Verwertung** Wenn die jungen Sprosse im April aus der Erde kommen, nutzt man sie als Gemüse. Sie sehen zwar aus wie Spargel, ihr Geschmack erinnert aber eher an Spinat. Am besten schmecken die Sprosse, wenn man sie einfach in Butter dünstet. Ältere Triebe werden unangenehm bitter. Aus den im September geernteten weiblichen Hopfenzapfen stellt man einen beruhigenden Tee her. Nicht nur Bier, sondern auch andere Getränke, etwa Likör, werden mit dem würzigen Hopfenduft aromatisiert.





### Tipp für unterwegs

Sammeln Sie die jungen Blätter von März bis April, dann schmecken sie am besten. Später sollten Sie nur noch die zarten Blätter aus dem Inneren der Rosette nutzen.

### Großer Wiesenknopf

JUNI–SEPTEMBER

*Sanguisorba officinalis*

**Merkmale** Der Große Wiesenknopf wird 60–150 cm hoch. Sein Stängel ist hohl und gerillt. Die meisten Blätter stehen in einer Rosette am Boden. Sie sind gefiedert, besitzen 3–7 Blattpaare und ein Endblatt. Die Teilblättchen sind länglich und am Rand grob gesägt. Oberseits sind sie glänzend grün, unterseits matt graugrün. Die Blüten bilden ein kugeliges Köpfchen. Sie sind braunrot bis purpurn.

**Vorkommen** Man findet die Pflanze häufig auf feuchten Wiesen und Flachmooren.

**Verwertung** Die jungen Blätter und Triebe eignen sich als Gewürz für Salate und Suppen. Am besten schmecken die Blätter roh, denn das Aroma geht beim Kochen verloren. Der Große Wiesenknopf ist weniger würzig und etwas zäher als der Kleine Wiesenknopf. Der Tee aus den Blättern war einst ein beliebtes Gurgelmittel bei Entzündungen in Mund und Rachen. Die Pflanze enthält viel Vitamin A und C. Auch die im Herbst gegrabene Wurzel ist nutzbar – entweder zum Aromatisieren von Spirituosen oder gemahlen als Gewürz.

### Tipp für unterwegs

Ernten Sie die jungen Triebe vor der Blüte, dann schmecken sie am besten.



meist stehen 8 Blätter in einem Quirl

### Wiesen-Labkraut

MAI–AUGUST

*Galium mollugo*

**Merkmale** Das Wiesen-Labkraut ist mehrjährig und wird 30–100 cm hoch. Der Stängel ist vierkantig und glatt. Die Blätter stehen etagenweise meist zu 8 in Quirlen um den Stängel. Sie sind länglich bis verkehrt eiförmig und zugespitzt. Die Blüten sind klein und stehen in Rispen. Sie haben 4 weiße Blütenblätter und 4 Staubbeutel.

**Vorkommen** Wächst häufig auf Wiesen, Weiden sowie an Wegrainen.

**Verwertung** Die jungen Blätter und saftigen Triebspitzen eignen sich sehr gut für Salat, Pesto und Gemüse. Die Frühlingstriebe schmecken mild salatartig mit einem Nachklang, der an Maiskölbchen erinnert. Sie gehören zu den allerersten Frühlingsgemüsen, die schon ab März gesammelt werden können. Die honigduftenden, leicht süßlichen Blüten dienen als Speisedekoration und zum Aromatisieren von Limonaden. Aus ihnen lässt sich auch ein wohlschmeckender Tee zubereiten, der den Stoffwechsel in Schwung bringt.





### Tipp für unterwegs

Probieren Sie beim Sammeln ruhig ein paar Blätter. Das gesundheitsförderliche, vitaminreiche Kraut hat eine erfrischende Schärfe.

### Tipp für unterwegs

Nur aus sauberen Gewässern entnehmen! Vor Gebrauch gut in klarem Wasser spülen. Alle anderen Wasserlinsen-Arten sind genauso verwertbar.

### Tipp für unterwegs

Nur an sauberen Gewässern sammeln und vor Gebrauch gründlich waschen.



fleischige Blätter mit gekerbtem Blattrand

### Echte Brunnenkresse

APRIL–AUGUST

*Nasturtium officinale*

**Merkmale** Die Pflanze wird 30–80 cm lang. Ihr kantiger Stängel ist hohl. Die Blätter setzen sich aus 5–9 glänzend dunkelgrünen Teilblättchen zusammen. Sie sind herzförmig, das Endblättchen ist vergrößert. Die weißen Blüten besitzen gelbe Staubbeutel.

**Vorkommen** Wächst in großen Beständen in klaren Fließgewässern.

**Verwertung** Man nutzt das beliebte Wildgemüse roh in Salat, Suppen, Pesto, Kräuterquark und -butter oder mixt es mit Buttermilch. Es schmeckt kresseartig scharf und leicht bitter. Die Pflanze enthält sehr viel Vitamin A und C. Aus den kleinen Samen kann man Senf zubereiten.

### Kleine Wasserlinse

APRIL–JUNI

*Lemna minor*

**Merkmale** Wasserlinsen bilden grüne Teppiche auf der Wasseroberfläche. Oft hängen mehrere blattartige ovale Sprossglieder zusammen. Jedes Glied besitzt eine ca. 10 cm lange fadenförmige Wurzel. Auf der Oberseite sind die Sprossglieder graugrün bis hellgrün, im Winter auch rötlich.

**Vorkommen** Wächst in stehenden und langsam fließenden Gewässern.

**Verwertung** Man verwendet die sehr eiweißreiche Pflanze samt Wurzel. Zur Ernte schöpft man sie im Frühjahr mit einem Sieb von der Oberfläche ab. Mit ihrem milden, salatartigen Aroma schmeckt sie als spinatartiges Gemüse oder als Salatzutat.

### Bachbungen-Ehrenpreis

MAI–AUGUST

*Veronica beccabunga*

**Merkmale** Die 10–60 cm hohe Staude wächst teppichartig. Der runde Stängel ist meist niederliegend und rötlich bereift. Die fleischigen, ovalen, glänzend grünen Blätter stehen sich gegenüber und sind rundlich gekerbt. Die blauvioletten Blüten haben dunkle Adern und sitzen traubenförmig in den oberen Blattachseln.

**Vorkommen** Wächst häufig an Gräben und Ufern.

**Verwertung** Die Blätter und Triebspitzen eignen sich vor der Blüte als Gewürz für Salat, Quark, Suppen und Gemüse. Sie schmecken kresseartig und sind sehr vitaminhaltig. Wegen ihrer leicht bitteren Note verwendet man sie aber nur sparsam. Die Blüten sind hübsch als essbare Dekoration.



# Auf Feldflur und Acker: Frühling

## Tipp für unterwegs

Im April ist die Schärfe der Blätter noch mild, deshalb ist dann die beste Erntezeit.

## Wegrauke

*Sisymbrium officinale*

MAI–SEPTEMBER

**Merkmale** Der einjährige Kreuzblütler wird 30–60 cm hoch. Der Stängel ist reich und sehr sparrig verzweigt und behaart. Die unteren Blätter bestehen aus mehreren paarigen Blattlappen und einem großen Endlappen. Die Blüten sind klein, blassgelb und haben 4 Blütenblätter. Die behaarten Schoten liegen dicht am Stängel an.

**Vorkommen** An Weg- und Straßenrändern, auf Brachen.

**Verwertung** Die Blätter schmecken kresseartig und eignen sich fein geschnitten als Zutat für Salat und Spinat. Man erntet sie nur bis Mai und setzt sie wegen der Schärfe nur sparsam ein. Samen und Samenschoten nicht verwenden – sie enthalten herzwirksame Glykoside!

## Tipp für unterwegs

Ernten Sie im Mai die knospigen Blütenstände und dünsten Sie sie in Butter an.



runde, eingeschnittene Früchte

## Acker-Hellerkraut

*Thlaspi arvense*

APRIL–AUGUST

**Merkmale** Die einjährige Pflanze wird 15–40 cm hoch. Ihr Stängel ist kantig und kahl. Die hellgrünen Stängelblätter sind länglich, pfeilförmig und am Rand buchtig gezähnt. Die kleinen weißen Blüten stehen in einem traubigen Blütenstand. Die rundlichen Früchte haben einen geflügelten Rand, der oben eingeschnitten ist.

**Vorkommen** Oft auf Äckern, in Weinbergen und Gärten.

**Verwertung** Die jungen Blätter und Triebspitzen nutzt man von März bis Mai fein gehackt als Beigabe für Salat und Quark. Sie schmecken mild senfartig. Die Blüten eignen sich als essbare würzige Dekoration. Die jungen noch weichen Schötchen sind ein würziger Belag auf Butterbrot.

## Tipp für unterwegs

Legen Sie die Blätter nach dem Sammeln in warmes Wasser, um den bitteren Geschmack zu mildern.

## Traubenkropf-Leimkraut

*Silene vulgaris*

JUNI–SEPTEMBER

**Merkmale** Das Nelkengewächs wird 20–50 cm hoch. Es verbreitet bei Nacht einen intensiv kleeartigen Duft. Die Blätter sind lang lanzettlich, blaugrün, vorne zugespitzt und kahl. Sie stehen sich zu zweit gegenüber. Die netzartigen Kelche der Blüten wirken wie aufgeblasen. Die Kelchblätter sind braunrosa, die 5 tief eingeschnittenen Blütenblätter sind weiß.

**Vorkommen** Auf trockenen Wiesen und an Wegrändern.

**Verwertung** Die vor der Blüte von April bis Mai geernteten Blätter ergeben ein Gemüse mit erbsenähnlichem Geschmack. Im Frühling nutzt man die Blätter auch für Salat oder Quark, später werden sie immer bitterer.





## Früchte von Bäumen und Sträuchern

### Tipp für unterwegs

Tragen Sie beim Ernten wegen der Dornen unbedingt Handschuhe. Vorsichtig ernten: Die Früchte sind sehr dünnhäutig und platzen leicht.

### Tipp für unterwegs

Die ab September reifenden Bucheckern streut man beispielsweise über Salate oder mischt sie unters Müsli.

### Tipp für unterwegs

Auch den Zweigriffligen Weißdorn (*Crataegus laevigata*) können Sie für dieselben Zwecke verwenden. Seine Früchte haben im Gegensatz zum Eingrifflichen 2–3 Kerne.



rote, ca.  
1 cm große  
Früchte

### Gewöhnlicher Sanddorn

APRIL–MAI

*Hippophae rhamnoides*

**Merkmale** Der 2–5 m hohe Strauch hat lange spitze Dornen. Die schmalen Blätter sind oberseits graugrün, unten silbrig schimmernd. Die gelblich braunen Blüten erscheinen vor dem Laub. Männliche und weibliche Blüten sitzen auf verschiedenen Pflanzen. Ab September reifen leuchtend orange Früchte.

**Vorkommen** Wird häufig angepflanzt; selten wild in den Dünen der Küste und im Alpenvorland.

**Verwertung** Die sehr vitaminreichen Früchte eignen sich für Saft, Aufstrich, Likör und Desserts. Roh schmecken sie sehr sauer, aber gesüßt sind sie frisch-fruchtig. Das Mischen mit süßem Obst unterstreicht das feine Sanddornaroma.

### Rot-Buche

APRIL–MAI

*Fagus sylvatica*

**Merkmale** Der bis zu 40 m hohe Baum hat eine glatte, graue Rinde. Die ovalen Blätter sind am Rand etwas gewellt. Männliche Blüten bilden hängende Kätzchen, weibliche aufrechte Köpfchen. Die dreikantigen rotbraunen Früchte (Bucheckern) sitzen in stacheligen Bechern. Sie reifen ab September.

**Vorkommen** Häufiger Baum der Laubwälder.

**Verwertung** Die angenehm säuerlichen Frühlingsblätter eignen sich für Salat und zum Aromatisieren von Limonade und Likör. Aus den Bucheckern wurde früher Öl gepresst. Roh sind sie in großen Mengen unverträglich, geröstet aber sehr bekömmlich und schmecken mandelähnlich.

### Eingrifflicher Weißdorn

MAI–JUNI

*Crataegus monogyna*

**Merkmale** Der 2–6 m hohe Strauch ist dicht verzweigt und mit langen Dornen besetzt. Die Blätter sind drei- bis siebenfach tief gelappt. Die unangenehm riechenden weißen Blüten stehen in doldigen Rispen und besitzen einen Griffel. Die eiförmigen glänzend roten Früchte haben nur einen Kern.

**Vorkommen** Wächst gerne an Waldrändern und in Hecken.

**Verwertung** Man nutzt die Blüten und Blätter für einen herzstärkenden Tee. Die ganz jungen Blätter eignen sich auch gut als Zutat für einen Salat. Die ab September reifenden Früchte schmecken mehlig-fad. Gemischt mit anderem Obst kann man sie aber zu schmackhaften Fruchtaufstrichen verarbeiten.






## Giftige Doppelgänger

Einige essbare Wildpflanzen haben giftige Doppelgänger. In diesem Kapitel finden Sie die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale beschrieben. Bei manchen Pflanzen ist der Genuss lebensgefährlich. Deshalb sollten Sie unbedingt auf das Sammeln verzichten, wenn Sie unsicher sind.







## Rezepte mit Wildkräutern

Wildkräuter werden wie kultivierte Gemüse und Salate verwendet. Da ihre Nutzung in der Küche heute in Vergessenheit geraten ist, finden Sie hier Hinweise zur Verarbeitung und einige Grundrezepte für diese Köstlichkeiten aus der Natur. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Rudi Beiser

[Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs](#)

176 Seiten, kart.  
erschienen 2018



**bestellen**

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