

# Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger Essbare Wildpflanzen

Leseprobe

[Essbare Wildpflanzen](#)

von [Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b19174>

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

7	Einleitung
8	Pflanzenporträts
204	Achtung Verwechslungsgefahr
215	Tabelle zur Erntezeit essbarer Wildpflanzen
232	Wichtige Pflanzeninhaltsstoffe
240	Verzeichnis wichtiger Inhaltsstoffe
242	Verzeichnis medizinischer Indikationen
244	Verzeichnis besonderer kulinarischer Verwendungen
245	Literatur
251	Verzeichnis der Pflanzen
	Pflanzenregister nach Blütenfarben und -formen in den Umschlagklappen

# Einleitung

Essbare Wildpflanzen sind in großer Auswahl in der Natur frei verfügbar, sie bereichern den Speisezettel und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus.

Jahrtausendlang sammelten unsere Vorfahren Wildpflanzen. Sie waren Nahrung und Medizin zugleich. Durch die alltägliche Verwendung blieb den Menschen nicht verborgen, welche Pflanzenteile besonders zart oder wohlschmeckend waren und wie sich diese Eigenschaften im Verlauf der Jahreszeiten veränderten. Einige dieser Pflanzen oder Teile von ihnen sind zudem unbearbeitet gut zu lagern; so konnte man Vorräte anlegen. Auch die Wirkungen der Pflanzen auf den Organismus lernte man im praktischen Gebrauch kennen. Die so gesammelten Erfahrungen wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Dieses wertvolle Wissen half die Gesundheit zu schützen und das Überleben zu sichern und wurde damit zu einem unschätzbaren Teil unserer Kultur.

In jüngerer Zeit wurde das Wissen über die essbaren und heilkräftigen Wildpflanzen durch die Entwicklung der gewerblichen und industriellen Versorgung verdrängt. Heute aber beginnt man diese Schätze der Natur wiederzuentdecken. Selbst auf der Speisekarte von Spitzenrestaurants sind Wildpflanzen zu finden.

Am Wegesrand, im Wald und auf der Wiese ist der Tisch reichlich gedeckt. Vielgestaltig, mit bunten Blüten, in tausenderlei Formen und mit lang vergessenen, intensiven Aromen liegt die Wunderwelt der Pflanzen vor uns. Für den modernen Menschen ist es ein geradezu exotisches Erlebnis, hinauszugehen und den Korb mit Nahrungsmitteln aus der freien Natur

zu füllen. Nahrungsmittel, die es nirgends zu kaufen gibt, die man selbst sammelt, zubereitet und genießt. Dieses Buch soll dabei ein hilfreicher Begleiter sein, denn es ist nicht nur wichtig zu wissen, welche Pflanzen essbar und welche giftig sind, sondern auch, welcher Pflanzenteil zu welcher Jahreszeit wie genutzt und zubereitet werden kann.

Die verbreitete Angst vor dem Fuchsbandwurm steht übrigens in keinem Verhältnis zum tatsächlichen Risiko. Die Anzahl an Neuerkrankungen ist verschwindend gering. Auch Obst und Gemüse von Kulturflächen müsste dann in uns dieselben Ängste wecken, denn Füchse durchstreifen Kulturacker und wilde Landschaft gleichermaßen. Als eine der größten Infektionsquellen gilt vielmehr mit Fuchskot infizierter Ackerstaub (vgl. Fleischhauer 2006:17).

Die 200 wichtigsten und bei uns weitverbreiteten essbaren Wildpflanzen haben wir in diesem Buch mit allen notwendigen Informationen zur Bestimmung, zum Sammeln und zur Verwendung in der Küche zusammengestellt. Um eine einfache Orientierung über die ganze Vegetationsperiode zu ermöglichen, sind sie nach ihrer Blattform sortiert (siehe dazu die Erklärungen in der vorderen Klappe). Die Beschreibungen, Zeichnungen und Fotos ermöglichen Ihnen, essbare Pflanzen sicher zu bestimmen; die Hinweise zur Verwendung in der Küche zeigen Ihnen, wie Sie sie am besten nutzen. Ergänzt werden diese durch Angaben zu ihren Inhaltsstoffen (mehr dazu Seite 232ff.) und ihren wichtigsten Heilwirkungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihren Streifzügen durch die Natur!



Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger

## [Essbare Wildpflanzen](#)

200 Arten bestimmen und verwenden

255 Seiten, geb.  
erschienen 2015



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