

Rudi Beiser

Unsere essbaren Wildpflanzen

Leseprobe

[Unsere essbaren Wildpflanzen](#)

von [Rudi Beiser](#)

Herausgeber: Kosmos Verlag



<http://www.unimedica.de/b16818>

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

<http://www.unimedica.de>



Wildpflanzen richtig sammeln

Zum Sammeln benötigen Sie nur wenige Utensilien: Schere oder Messer zum Ernten der oberirdischen Pflanzenteile, Wurzelstecher oder Spaten für Wurzeln oder Zwiebeln, Handschuhe für stachelige Pflanzen. Als Gefäße eignen sich luftige Körbchen oder Papiertüten, die Sie stets nur locker füllen, damit das Erntegut keine Druckstellen bekommt. Plastiktüten kommen nicht in Frage, denn darin beginnen die Kräuter schnell zu schwitzen und sich zu zersetzen. Für die Ernte von Beeren können auch kleine Eimerchen praktisch sein. Die beste Sammelzeit sind regenfreie Tage, von ro-i 5 Uhr. In dieser Zeit sind die meisten Pflanzen sehr stoffwechselaktiv und dementsprechend mit viel Aroma ausgestattet.

Junge, zarte Pflanzenteile sind zu bevorzugen, denn sie sind noch nicht hart, faserig



Sammeln Sie stets in gesunder Umgebung.

oder voller unerwünschter Bitterstoffe. Ausschließlich saubere und gesunde Pflanzen landen im Körbchen. Dadurch sparen Sie sich hinterher viel Arbeit bei der Zubereitung. Am besten legen Sie die Pflanzen nach Arten getrennt in den Korb oder Sie verwenden gleich einzelne Papiertüten. Schauen Sie die Pflanzen zuhause sicherheitshalber noch einmal genau an, um jeglichen Irrtum auszuschließen. Und verarbeiten Sie Ihre Beute möglichst bald, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Im Kühlschrank hält sich das Sammelgut maximal zwei Tage.

Geeignete Sammelorte finden

Viele essbare Wildpflanzen wachsen schon direkt vor der Haustüre: im eigenen Garten, auf der Rasenfläche, auf den umliegenden Wiesen und Feldern oder in angrenzenden Waldgebieten. Überall in der freien Natur dürfen wild wachsende Pflanzen geerntet werden, es sei denn, es handelt sich um gefährdete oder geschützte Pflanzen. Auskunft über die bedrohten und somit mit Sammel-Tabu belegten Pflanzen bekommen Sie bei Naturschutzbehörden oder im Landratsamt des jeweiligen Bundeslandes. Fragen Sie nach der Roten Liste. In ausgewiesenen Naturschutzgebieten dürfen Sie auf keinen Fall sammeln. Das betrifft auch Allerweltpflanzen wie die Brennnessel.

Sammeln Sie stets achtsam, sodass noch ausreichend Pflanzen stehen bleiben, um den Fortbestand zu sichern. Das gilt vor allem für Wurzeln. Denn wenn Sie von einer Staude die oberirdischen Teile ernten, dann



Gerade im Frühling ist der Wildpflanzen-Tisch reich gedeckt.

treibt sie wieder aus. Anders ist das, wenn die Wurzeln ausgegraben werden. Ernten Sie also niemals rigoros und sammeln Sie nur so viel Material, wie Sie wirklich brauchen und verarbeiten können. Laut Naturschutzgesetz dürfen Wildpflanzen der Natur nur in Mengen entnommen werden, die nicht über einen großen Handstrauß oder ein Körbchen hinausgehen.

Wichtig ist, dass Sie im eigenen Interesse nur unbelastete Flächen nutzen. Halten Sie dementsprechend Abstand zu stark befahrenen Straßen, Bahndämmen sowie gespritzten und überdüngten Feldern. Meiden Sie auch Industriegebiete und Wiesen, auf denen Tiere weiden. Und vergessen Sie nicht die beliebten Hundepippi-Plätze...

Das Thema Fuchsbandwurm realistisch einschätzen

Immer wieder wird der Fuchsbandwurm mit Wildkräutern und -beeren in Verbindung ge-

bracht. Dazu sollten Sie folgendes wissen: Eine durchaus gefährliche Infektion mit Eiern dieses Wurmes ist sehr selten. Neueste Erkenntnisse zeigen sogar, dass kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Wildkräutern und einem erhöhten Infektionsrisiko besteht. Interessanterweise werden die Eier meist über Hunde und Katzen auf den Menschen übertragen, sodass es sinnvoll ist, die Tiere regelmäßig einer Entwurmungskur zu unterziehen. Ein Nebenaspekt ist, dass Füchse zunehmend auf Kulturland anzutreffen sind. Der Konsum von Freilandgemüse müsste demnach auch als riskant eingestuft werden. Doch gibt es auch hier keine Hinweise auf Fälle einer Infektion.

Auf jeden Fall ist es sinnvoll, das Sammelgut gründlich zu waschen. Wer ganz sicher gehen will, sollte auf den Rohverzehr verzichten und nur erhitzte Gerichte zu sich nehmen. Das Erhitzen tötet auf jeden Fall die Eier ab, das Einfrieren bietet allerdings keine 100%ige Sicherheit.

Tipps für den guten Geschmack

Richtig sammeln, auswählen und verarbeiten

Moderne Geschmacksnerven sind vor allem auf milden Geschmack »trainiert«. Die Gemüse- und Salatpflanzen haben sich aufgrund der Züchtung weit von ihren Urahnen entfernt. Deshalb schmeckt Wildgemüse weniger mild, aber dafür nuancenreicher. Dies kann zunächst ungewohnt sein. Wer sich aber einmal darauf eingelassen hat, will das Feuerwerk der wilden Aromen meist nicht mehr missen. Folgende Tipps helfen, sich langsam an zunächst ungewohnte Geschmacksnuancen heranzutasten:

Junge Triebe und Blätter: Sie sind immer zarter und milder als ältere. Deshalb ist der *Frühling* die beste und ergiebigste Sammelzeit. Sobald die Pflanzen zu Blühen beginnen, werden die Blätter meist hart, faserig, bitter und herb. Auf *gemähten* Flächen treiben Pflanzen wie der Giersch allerdings

erneut aus und bieten auf diese Weise auch im Sommer noch mal ein zartes Grün. Das ist nun nicht ganz so mild wie die allererste Ernte, da die Pflanzen auf Abschneiden oder Abfressen mit der Produktion von Stoffen reagieren, die den Fressfeinden den Appetit verderben sollen: Gerbstoffe machen den zweiten Aufwuchs also etwas herber im Geschmack. Deshalb schmeckt der neu ausgetriebene Löwenzahn auf einer gemähten Wiese herber als die Frühlingstriebe im März.

Blüten: Sie sind immer milder als die anderen Pflanzenteile. Am besten schmecken sie, wenn sie *gerade aufgeblüht* sind. Manche Blüten wie jene der Nachtkerze werden nur wenige Stunden alt und beginnen schnell, schlaff zu werden und zu verwelken. Interessant ist, den Blüh-Rhythmus verschiedener Pflanzen zu beobachten. Sie werden feststellen, dass manche nur vormittags blühen, andere hingegen erst in den Abendstunden und manche sogar über mehrere Tage hinweg. So sind zum Beispiel die süßlich schmeckenden Blüten der Königskerze in den frühen Morgenstunden noch prall und knackig, während sie nachmittags schon unansehnlich schlaff geworden sind.

Wurzeln: Sie sind *im Herbst* am gehaltvollsten. Bei zweijährigen Pflanzen gilt zu beachten, dass die Wurzel im 2. Jahr verholzt und ungenießbar wird. Zweijährige wie die Klette oder die Nachtkerze bilden im 1. Lebensjahr eine bodennahe Rosette und erst im 2. Jahr treibt der Blütenstängel aus. Diese Pflanzen müssen Sie im Herbst *des ersten Jahres* ernten. Sie können Sie auch im zeitigen Frühjahr des 2. Jahres graben, allerdings be-



Samen wie Haselnüsse immer erst ernten, wenn sie voll ausgereift sind.



Manche Früchte wie die Beeren der Schlehe brauchen Frost, um einen guten Geschmack zu entwickeln.

vor der Austrieb beginnt. Dies gilt auch für die Wilde Möhre, den Wiesen-Bocksbart und den Pastinak.

Samen: Ernten Sie sie im *ausgereiften Zustand* im Sommer oder Herbst. Die Fruchtwand von Schoten und Kapseln wie beim Klatschmohn sollte trocken sein. Falls das noch nicht der Fall ist, können sie künstlich *nachtrocknen* (siehe Seite 27). Das Nachtrocknen ist auch deshalb nötig, weil viele Samen etwas vor der endgültigen Reife geerntet werden. Denn sobald sie reif sind, samen sie leicht aus und fallen dann beim Erntevorgang auf die Erde. Das betrifft Doldenblütler wie Wiesen-Kümmel oder Kreuzblütler wie Acker-Senf und Knoblauchsrauke.

Wildfrüchte: Sie sind oftmals erst dann genießbar, wenn sie *voll ausgereift* sind. Solange Hagebutten nicht knallrot und fast schon überreif sind, entwickeln sie kaum Aromen. Manche spät reifenden Früchte wie die Schlehen benötigen sogar *Frost*, um schmackhaft

zu sein. Dem können Sie nachhelfen, indem Sie die Früchte einen Tag in die *Gefriertruhe* legen und erst danach verarbeiten.

Stark bitter schmeckende Pflanzen: Falls Ihnen der Geschmack zu unangenehm ist, lässt er sich mildern, indem sie das Pflanzengut in *lauwarmem Wasser einweichen* und waschen. Bitterkeit, Schärfe und »Wildheit« können Sie bei Bedarf auch durch die *Zugabe von Sahne, Sauerrahm oder Creme fraîche* wunderbar mildern. Ein bewährter Tipp ist, die herben und bitteren Wildkräuter *durch mild schmeckende auszugleichen*. Eine abmildernde Wirkung haben Brennnessel, Giersch, Gänseblümchen, Franzosenkraut, Vogelmilch, Wiesen-Bocksbart und Weißer Gänsefuß.

Pflanzen mit rauer Behaarung: Kandidaten wie Beinwell oder Wiesen-Bärenklau werden gaumenfreundlicher durch kurzes *Blanchieren*. Sie können alternativ auch einmal ausprobieren, raues Material *mit einem Nudelholz abzuwollen*.



Rudi Beiser

[Unsere essbaren Wildpflanzen](#)

Bestimmen, sammeln und zubereiten

280 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de