**Essbare Wildpflanzen Teil 1**

Dies ist der erste Teil einer Serie zum Thema essbare Wildpflanzen für die vier Ausgaben dieser Zeitschrift im Jahre 2017. Es sollen für die einzelnen Jahreszeiten die typischen Wildpflanzen beschrieben werden, die sich in dieser Zeit und in unserer Region für die Nutzung als Nahrung eignen. Dieser erste Teil beinhaltet eine Einleitung und erwähnt grundsätzliches. In den Monaten Januar bis März ist die Anzahl der verwertbaren Pflanzen noch relativ gering.

In der Vergangenheit war die Verwendung von Wildpflanzen bei uns üblich und oft Grundbestandteil der täglichen Nahrung. In der ländlichen Bevölkerung gab es großes traditionelles Wissen, sowohl über Gemüse als auch über Heil- und technische Pflanzen. Unsere Vorfahren haben noch über 1.000 der rund 15.000 mitteleuropäischen Pflanzenarten gegessen und zum Überleben gebraucht. Wir nutzen heute jedoch nur noch wenige davon. In einigen traditionellen Gesellschaften ist dies heute noch der Fall, was ich während meiner Arbeit in der Entwicklungszusammenarbeit erfahren habe.

**Die Nutzung von Wildpflanzen zur Ernährung ist der erste Schritt zurück ins Paradies, denn diese Pflanzen werden nicht "im Schweiße des Angesichts" angebaut. Sie sind ein Geschenk Gottes, das die meisten "modernen" Menschen nicht kennen!**

In unserer Region gibt es auch heute noch hunderte verschiedene essbare Wildpflanzen, die alle ihre speziellen Eigenschaften haben. Seltene Pflanzen gehören natürlich nicht in die Küche, denn die sollen geschützt werden. Sehr wichtig ist, dass man die Pflanzen genau kennt, denn es gibt Verwechselungsgefahren mit giftigen Pflanzen. Einige Pflanzen haben essbare und giftige Teile wie z.B. auch unsere Kartoffel. Andere werden durch Kochen erst essbar, wie Holunderbeeren. Oft ändert sich der Nutzungswert mit dem Alter. Bei der Nutzung für die Küche soll man sich auf einige leicht zu identifizierende Köstlichkeiten konzentrieren. Mit der Zeit und mehr Übung kann das Repertoire langsam erweitert werden.

Das Hauptproblem bei der Nutzung von essbaren Wildpflanzen liegt bei den meisten Menschen nicht an der mangelnden Kenntnis sondern an mangelnder Bereitschaft oder an Ängsten. Pflanzen wie Löwenzahn, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere oder Gänseblümchen kennt fast jeder.

**Innere Werte**

Gerade Pflanzen, die oft als „Unkraut" bezeichnet werden, haben eine enorme Lebenskraft. Sie brauchen keinen Pflanzenschutz und keinen Dünger um zu wachsen, denn sie sind seit Jahrmillionen an unser Klima und den Boden angepasst. Essbare Wildpflanzen sind sehr nährstoffreich und gesund. Im Vergleich zu den Kulturpflanzen haben die Wildpflanzen fast alle erheblich höhere Werte an wertgebenden Inhaltsstoffen wie z.B. Trockensubstanzgehalt, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. In den meisten Wildgemüsen sind die so genannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe und andere bioaktiven Substanzen besonders hoch konzentriert. Dadurch haben diese Wildgemüse auch für die Gesundheit einen hohen Wert. Zu diesen „Phytochemicals“ zählen etwa 10000 verschiedene Substanzen, deren Erforschung erst kürzlich intensiviert wurde (1). Zu Wildpflanzen gibt es wenig wissenschaftliche Untersuchungen über deren Nährwert. Auch haben Wachstumsbedingungen wie Klima, Boden und Erntezeitpunkt Einflüsse, die vergleichende Analysen erschweren.   
In der Ernährung ist 1+1 nicht gleich 2. Der Wert eines Gemäldes lässt sich auch nicht durch den Anteil der einzelnen Farben bestimmen. Es kommt darauf an, was der Künstler bzw. der Schöpfer daraus gemacht hat. So sind die Angaben auf unseren Lebensmittelverpackungen sehr unzureichend. Es sind nur Additionen einzelner Grundbestandteile. Angaben über die „Lebenskraft“ gibt es noch nicht. Näheres zu diesem Thema folgt in den späteren Ausgaben der Reihe.

Spezielle Heilkräuter sind teilweise mit Vorsicht zu genießen. Denn die Dosis macht das Gift. Einige Heilkräuter können in höherer Konzentration schädlich oder sogar giftig sein. Gute Informationen liefert www.heilkräuter.de.

**Wo sollte man sammeln?**

Bei Ausflügen in die Natur schaut man nach unbelasteten Standorten. Dazu gehören unter anderem Wiesen, Wegränder, Bachläufe, Brachflächen oder Waldsäume. In Ortsnähe hat man leider oft die Hinterlassenschaften von Hunden an den Wegrändern.

_dcDa unbelastete Standorte leider immer seltener werden, kann der eigene Garten zur Wildkräuterquelle werden. Schenken Sie dort einen Bereich der Natur zur spontanen Besiedelung, und schon nach kurzer Zeit können Sie Vogelmiere, Giersch, Gundermann und Brennnessel ernten. Fehlen einige Wildarten, so kann man nachhelfen, indem man sich von einem Spaziergang Pflänzchen oder Samen mitbringt. Auch der Rasen ist eine ergiebige Quelle leckerer Wildkräuter, wenn man ihn nicht zu oft und nicht zu kurz schneidet. Besser ist die Umwandlung des Rasens in eine Wiese, die nur selten (ein- bis dreimal im Jahr) geschnitten wird. Das macht weniger Arbeit und bietet allen Sinnen weit mehr als ein artenarmer Rasen. Mit der Entdeckung des Wertes der Wildpflanzen wird sich mit der Zeit auch Ihre Vorstellung von einem „schönen Garten“ ändern!

Die Artenkenntnis steigt mit der Zeit. Jeder, der eine Brennnessel, einen Löwenzahn, Wegerich oder ein Gänseblümchen erkennen kann, ist in der Lage, damit sofort seine Küche um neue, ungeahnte Genüsse zu bereichern. Integrieren Sie die neuen wertvollen Zutaten erst vorsichtig in ihre bekannten Gerichte, damit sie die Familie nicht überfordern. Das Hauptargument für ihre neuen kulinarischen Abenteuer ist zunächst einmal der Genuss. Den gesundheitlichen Nutzen bekommt man als willkommene Zugabe.

**Was ist im ersten Jahresquartal zu nutzen?**

Im Winter wird das Angebot gering. Nur Vogelmiere, Gänseblümchen, Hirtentäschel und Gundermann sind die ganz harten, aber auch Sauerampfer und Labkraut sind teilweise noch vorhanden. Im Wald finden wir an nassen Stellen einige wilde Kressearten, die sogar den Schnee aushalten. Daraus lässt sich noch eine tolle Kräuterbutter herstellen. Viele Pflanzen (z.B. wilde Möhre, Pastinake, Nachtkerze) lagern im ersten Jahr Reserven in den Wurzeln ein, um im nächsten Jahr dann kraftvoll zu blühen. Diese Wurzel können im Herbst oder Winter genutzt werden. In der Blüte oder danach geht das nicht mehr, denn dann sind die Wurzeln hart und ausgelaugt. Das ist auch in Notzeiten wichtig zu wissen, denn gerade Kohlenhydrate werden dann gebraucht. Eine besondere Delikatesse sind die Wurzeln der Nelkenwurz, die, wie der Name sagt, intensiv nach Gewürznelken schmecken. Wer weiß wo Bärlauch steht, der sollte mal die Wurzelknöllchen des Bärlauchs probieren, aber nicht übernutzen, er soll ja im Frühling noch da sein. Löwenzahn- und Meerrettichwurzeln sind auch im Winter zu ernten.

Eine Pflanze, von der man das ganze Jahr etwas nutzen kann, ist z.B. der Schlangenknöterich. Das unten aufgeführte Buch „essbare Wildpflanzen“ enthält einen guten Sammelkalender, der angibt, was wann zu ernten ist.  
 Eine nur noch selten in der Wildnis vorkommende Pflanze ist die Süßdolde. Sie schmeckt intensiv nach Lakritz und ist sehr ertragreich. Auch die Wurzel und unreife Samen sind zu nutzen. Sie sollte in keinem Wildkräutergarten fehlen. Die Blätter der Süßdolde ähneln dem tödlich giftigen Schierling (dazu mehr in späteren Ausgaben). Süßdolde ist jedoch eindeutig, am starken Geruch nach Lakritz zu erkennen.   
Im März sprosst meist (jedes Jahr ist anders) schon das Scharbockskraut, der Wiesenkerbel, Löwenzahn, Lungenkraut, Wiesenlabkraut, und erste Brennnesseln. Die können schon unseren Hunger auf erstes frisches Grün im Frühjahr befriedigen. Vom Scharbockskraut kann man auch die Blütenknospen und Wurzelknollen nutzen. Große Mengen sollte man vom Scharbockskraut nicht verwenden. Mit beginnender Blüte wird Scharbockskraut leicht giftig und kann dann nicht mehr genutzt werden. Von Brennnessel und Giersch lassen sich auch im Winter die ausgegrabenen jungen Sprossknospen (Giersch) bzw. die Wurzelausläufer (Brennnessel) essen. Die Samen des Klettenlabkrautes keimen teilweise schon im Herbst. Die jungen Keimlinge überwintern dann mit dem Keimblatt und den ersten Blattrosetten. Die haben bei diesen kleinen Pflanzen noch nicht die kratzenden Haare. In dem Stadium ist das Klettenlabkraut noch eine Delikatesse, aber mühsam zu ernten.

Im Winter findet man teilweise noch von den Vögeln übrig gelassene Wildfrüchte wie Habebutten, Schlehen, Sanddorn und Mehlbeeren. Die wollen wir in der Herbstausgabe näher betrachten.

In unserer Klimazone waren die Menschen früher gezwungen, zum Überleben, Vorräte für den Winter anzulegen. Das hat sicher auch zu einem Selektionsvorteil bezüglich der notwendigen Kreativität geführt. Eine wichtige Methode ist das Trocknen, was sich besonders für Kräuter und Wildgemüse eignet. Wer in der Zeit des Überflusses Vorräte anlegt, der hat auch im Winter leicht verwertbare hochwertige Produkte für den täglichen Bedarf.

Jede Jahreszeit hat Ihre Reize und speziellen typischen Nahrungsmittel. Wir freuen uns schon besonders auf die Vielfalt und Frische der im Frühling zu erwartenden Wildgemüse.

Literatur:

1. Gertrud Hartl, „Innere Werte“, Arche Noah Magazin, Juli 2016 S. 20f

Viele unserer wertvollen Wildgemüse sind auch gleichzeitig Heilkräuter.  
Spezielle Informationen findet man auf dieser Seite: [[Öffnet externen Link in neuem Fenster](http://www.heilkraeuter.de/)www.Heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de/)

Die Seite: [www.botanikus.de](http://www.botanikus.de) bietet Bilder zu fast allen Pflanzen

<https://pflanzenbestimmung.info> kann zur Bestimmung hilfreich sein.

Empfehlungen aus der inzwischen sehr umfangreichen Literatur zum Thema "Essbare Wildpflanzen" und Wildgemüse:

"Essbare Wildpflanzen" von S.,G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, AT Verlag ISBN: 978-3-03800-335-9

Kostbares „Unkraut“ Gerhard Müller, Books on Demand, ISBN: 978-3-7322-5371-5

Weitere Buchempfehlungen folgen in den nächsten Ausgaben dieser Serie.