**Essbare Wildpflanzen Teil 4**

So schnell geht ein Jahr zu Ende. Dies ist nun der vierte Teil der Serie „essbare Wildpflanzen“ im Jahresverlauf. Der Herbst ist die Zeit, in dem die Früchte reifen und konserviert werden, damit sie im Winter zur Verfügung stehen. Das machen nicht nur die Menschen sondern auch einige Tiere wie Eichhörnchen, Mäuse, Hamster, Eichelhäher, die zumindest Nahrungsvorräte anlegen oder verstecken. Auch sind in dieser Zeit die Wurzeln der zwei und mehrjährigen Pflanzen erntereif.

Wenn wir in Notzeiten unseren Energiebedarf von Wildpflanzen decken wollten, ginge es sicher kaum allein über Blätter und Früchte. Dann sind Wurzeln notwendige Produkte. Es muss aber darauf hingewiesen werden, dass ein Ernten der Wurzel in der Regel die Pflanze vernichtet. In der freien Natur sollte wir dies nur bei Pflanzen machen, die in Massen vorkommen und deren Entfernen keine Nachteile für die lokale Ökologie hat. Dies ist meist schwer zu beurteilen, da die vielseitigen Wechselwirkungen zwischen Pflanzen und deren Nutzer oft wenig bekannt sind. Aus ökologischer Sicht gibt es keine nutzlosen Lebewesen. Auch hier kann ich wieder nur empfehlen, den eigenen Garten so zu gestalten, dass vielseitige Wildpflanzen dort vorkommen. Man hat dann erlaubten Zugriff und ist aus Eigennutz daran interessiert, dass nichts so geerntet wird, dass es ganz verschwindet. Einige Hinweise zur Nutzung von Wurzeln hatte ich bereits im Teil 1 (Winter) genannt. Alle Texte der 4 Teile sind auf unserer Homepage (2) zu finden. Einen Bericht über unseren Garten gibt es bei der Dürener Zeitung (auch als Video) (3).   
Wie bereits im Teil 1 näher beschrieben, ist bei Produkten der Natur die Addition von Inhaltsstoffen nicht wie in der Mathematik 1 + 1 = 2. Durch die Kombination der wertgebenden Inhaltsstoffe ergeben sich neue oft anders wertige Verbindungen und Wirkungen. In der Literatur (5) finden Sie für fast alle angesprochenen essbaren Wildpflanzen auch Hinweise auf Heilwirkungen, die hier nicht aufgeführt werden können. So erreicht man bei einer vielseitigen Kost mit Integration von Wildpflanzen einen Vorbeugeeffekt, der dann eine notwendige Anwendung von Heilpflanzen auf Grund von Krankheit reduziert.

**Wurzeln**

**Bärlauch** (Allium ursinum) als Pflanze des Frühlings kann auch im Herbst durch die Nutzung der Wurzelzwiebeln genutzt werden (kein Raubbau in freier Natur).

**Wiesenbärenklau** (Heracleum syphondylium) wurde als Leitpflanze des Sommers ausführlich im Teil 3 beschrieben. Die rettichartige Wurzel kann roh und als Gemüse im Herbst und Winter verwendet werden (1).

**Baldrian** (Valeriana officinalis) ist nach einigen Autoren auch als Gemüse nutzbar. Es ist aber mehr zur arzneilichen Verwendung bekannt und empfohlen (1). Wenn, dann sollte es besser abends gegessen werden und nicht vor der Schule oder einer Autofahrt (als Fahrer).

**Gänsefingerkraut** (Potentilla anserina) Wurzeln sind gekochten Möhren ähnlich (1).

**Fetthenne** (Sedum telephium) Wurzelknöllchen können als Gemüse genutzt werden, dann hat man eine Mahlzeit aus dem Blumenbeet. Wenn man die Staude zur Vermehrung teilt, kann man einige der Wurzeln zum Essen abzweigen.

**Huflattich** (Tussilago farfara) ist als schleimlösendes Hustenmittel bekannt. Die Wurzel auch essbar. Hier sind neuerdings leberbeeinträchtigende Pyrrolizidinalkaloide in der Diskussion. Diese kommen manchmal in der Pflanze vor, anscheinend besonders, wenn diese unter Stress gerät, zum Beispiel durch Wassermangel oder Insektenfrass (1). Hier scheint sich die Pflanze gegen einen Angreifer zu wehren. Ähnliche interessante Symptome werden in dem Buch „Der Ruf der Rose“ (4) beschrieben. Auch in Beinwell und Vergißmeinnicht entstehen unter Stress ähnliche Stoffe.

**Knoblauchrauke** (Alliaria petiolata), wurde schon als fast ganzjährig verfügbarer Bärlauchersatz besprochen. Mit dem Samen, der im August zu ernten ist und nach Senf schmeckt, haben wir ein gut lagerfähiges Gewürz. Die Wurzel können Sie im Herbst und Winter ernten. Sie ähnelt im Geschmack dem Meerrettich. Die Knoblauchrauke ist so häufig, dass man aus Naturschutzgründen keine Einschränkungen beachten muss.

**Löwenzahn** (Taraxakum officinale) Wurzeln können im Herbst und Winter als Salat hergerichtet werden. Oft treibt der Löwenzahn im Herbst noch mal frische Blätter. Man erkennt sie an der hellgrünen frischen Farbe. Die eignen sich gut als Salat. Für Löwenzahn sind im Internet bei Heilkräuter.de (5) 30 verschiedene Heilwirkungen aufgezählt. Das ist fast so viel wie bei der Brennesel, die als Königin der Heilpflanzen zu bezeichnen ist.

**Wilde Möhre** (Daucus carotta) der Klassiker unter den Wurzeln. Die Wurzel der einjährigen Pflanze (vor der Blüte) kann bis in den Frühling wie unsere Kulturmöhre genutzt werden. Die ist sehr aromatisch und eindeutig am Geruch und Geschmack zu erkennen. Im Sommer des zweiten Jahres verholzt die Wurzel und ist nicht mehr zu verwenden. Im Zentrum der weißen Blütendolde befindet sich eine einzelne dunkle Blüte (dunkelviolett bis schwarz). Da sitzt der „Mohr“ drin. Daher hat die Pflanze ihren Namen „Möhre“. Im Blütenstadium ist die Wurzel, wie gesagt, nicht mehr zu nutzen.

**Früchte**

**Hagebutte** ist die Frucht der Rose (Hundsrose, Rosa canina). Das Fruchtfleisch dient klassisch als Hagebuttentee oder Fruchtaufstrich. Es ist allerdings viel Arbeit, dies zu gewinnen. Die Kartoffelrose (Rosa rugoa) stammt aus Ostasien und wird oft als Kulturrose angebaut. Da sie salztolerant ist, eignet sie sich besonders für Straßenränder (Streusalz) und ist an der Küste (Nord und Ostsee) häufig. Die Früchte sind größer als die der wilden Hundsrose und daher ergiebiger. Wichtig ist hier der richtige Erntezeitpunkt, denn überreif wird sie schnell matschig. Die Samenkapseln lassen sich leicht mit einem kleinen Löffel von den harten Samenkernen befreien.

**Eberesche** (Vogelbeere) (Sorbus aucuparia) wird oft als giftig angesehen. Sie ist jedoch nur bitter und nach dem Kochen verträglich. Die Bitterstoffe lassen sich durch Einlegen in Essig vermindern. Die Mährische Eberesche (Sorbus aucuparia ssp.moravica) ist die besser zu verwendende Kulturform. Sie ist bei uns wild selten aber im Baumschulhandel verfügbar. Zu erkennen ist sie am Blättchen, das nur im vorderen Drittel gezahnt ist.

**Schwarzer Holunder** (Sambucus nigra) ist traditionell die Pflanze für gesunden Saft im Winter (viel Vitamin C). Holunder ist roh leicht giftig, dieses Gift verschwindet durch den Kochvorgang. Aus dem Saft lässt sich dann auch gut Gelee herstellen. Roter- oder Trauben Holunder (Sambucus racemosa) kann ähnlich verwendet werden. Auch dieser ist nach dem Kochen nicht mehr giftig.

**Kornelkirsche** (Cornus mas) finden wir oft in Parkanlagen und auch am Straßenrand. Als sehr aromatische Frucht sollte sie in jeden Garten gehören. Kornelkirschen eignen sich als Fruchtaufstrich (besonders zur Aufwertung von anderen Früchten). Als Sirup oder Saft ist es der Top Hit für jeden Cocktail. Schwierig ist der richtige Erntezeitpunkt. Die Früchte müssen ganz reif sein und alleine abfallen. Sonst sind sie zu sauer! Sie müssen über einen Zeitraum von 2 bis 3 Wochen täglich auflesen. Dies ist sicher der Grund, weshalb sie im Handel nicht zu bekommen sind. Die Arbeit lohnt sich! Hier möchte ich ausnahmsweise mal einen Rezeptvorschlag anbieten. Wir kochen die Früchte in Apfelsaft, sieben in einem groben Sieb die Steine raus und füllen zur Konservierung heiß in Gläser. Dies ist auch als Sirup möglich, dazu nehmen wir Backhonig.

**Schlehdorn (*Prunus spinosa*) oder Schwarzdorn** gehört zu den Pflaumenarten. Die Früchte enthalten Gerbsäure und sind erst nach Frosteinwirkung genießbar. Bekannt ist der Likör als Schlehenfeuer.

**Weißdorne** *(Crataegus)* sind eine Gattung über die die Botaniker endlos bezüglich der Unterarten diskutieren, da sie leicht bastardisieren. Die Früchte des Weißdorns werden auch als Mehlbeeren bezeichnet und so schmecken sie auch. In Notzeiten dienten sie zur Streckung von Brotteig. Sie enthalten viel Stärke, schmecken eigentlich nach nichts, sind aber für die Vögel eine wichtige Energiequelle im Winter. Dichte Weißdornhecken sind wie auch die Schlehe wichtig als Brutplätze für Vögel und sicherer Zufluchtsplatz für seltene Nager.

**Mispel (*Mespilus germanica*)** wird heute meist als Zierstrauch angeboten, gibt es teilweise aber auch noch wild am Waldrand. Die Früchte sind sehr gerbsäurehaltig und hart und können erst nach Frosteinwirkung oder längerer Lagerung verwendet werden. Dann reduziert sich die Gerbsäure und im Lager wird Zucker gebildet. Sie eignen sie sich dann zur Herstellung von Fruchtaufstrich.

**Felsenbirne** (*Amelanchier)* ist als weitere nutzbare Wildfrucht zu nennen. Sie wird meist als Zierstrauch gepflanzt. Die Früchte können jedoch als Fruchtaufstrich verwendet werden.

Obst- und Wildpflanzennutzung begleitet den Menschen von „Anfang“ an, dies finden wir schon in der Bibel. Im Laufe der Geschichte war es unterschiedlich relevant. Landwirtschaft war immer kultur-und landschaftsprägend. Die alten angepassten robusten Sorten verschwinden seit einigen Jahren. Hierzu ein Hinweis:  
Ausgelöst durch eine Hungersnot in den Jahren 792/93 erließ Kaiser Karl im Jahre 802 eine Verordnung „Capitulare de Villis“ zur Sicherung des Lebensunterhalts von Kaiser und Armee als logistische Basis zum Aufbau des Reiches. Im ganzen Land verteilt wurden Pfalzen eingerichtet. Dazu gab es eine genaue Anleitung, was dort anzubauen sei. Zum Karlsjahr 2000 ist dazu ein umfassendes Buch erschienen: „Obst Gemüse und Kräuter Karls des Großen“ (6). In Aachen „An Gut Melaten“ (hinter dem Klinikum) ist ein Karlsgarten, in dem diese Pflanzen angebaut sind.

Zitat aus Kaiser Karls „Verordnung“:

* An Fruchtbäumen soll man nach unserem Willen verschiedene Sorten **Apfel-, Birnen- und Pflaumenbäume halten, ferner Eberesche, Mispeln, Edelkastanien und Pfirsichbäume verschiedener Arten, Haselnüsse, Mandel- und Maulbeerbäume**, Lorbeer, **Quitten** Kiefern, Feigen-, und Nussbäume und **verschiedene Kirschsorten**.
* Die **Apfelsorten** heißen: Gosmaringer, Geroldinger, Krevedellen, Speiseäpfel, süße und saure, durchweg **Daueräpfe**l; ferner solche, die man bald verbrauchen muss**: Frühäpfel.** Drei bis vier Arten Dauerbirnen**, süßere und mehr zum Kochen geeignete und Spätbirnen.**  
  *Quelle: Übersetzung aus: Wies, Ernst W.: Capipulare de Villis et curtis imperialibus. S. 21*

Interessant ist, dass es schon zur damaligen Zeit Obstsorten gab, deren unterschiedliche Verwendungen genau bekannt waren. Dieses Wissen ist heute leider in der breiten Öffentlichkeit nicht mehr vorhanden und die Sortenvielfalt auf dem Markt wird immer geringer.

Ich wünsche spannende und kulinarische Erlebnisse beim Verwenden der wilden Pflanzen. Wie schon gesagt, ist nicht die mangelnde Pflanzenkenntnis das Problem sondern der Mut einfach ertwas zu probieren, dann weiter machen und ganz langsam das Spektrum erweitern und in den Alltag integrieren.

Literatur:

1. "Essbare Wildpflanzen" von S.,G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, AT Verlag ISBN: 978-3-03800-335-91

2. <http://www.fewo-immengarten.de/wildkruter.0.html>

3. <https://www.vossenack.nrw/index.php/12-08-17-kontrollierte-wildnis-fuer-den-kuechentisch.html>  
 Video: <http://www.aachener-zeitung.de/videos/lokales?bctid=5538481839001>

4. Der Ruf der Rose, Dagny & [Imre Kerner](https://lesen.de/s/imre+kerner); [Kiepenheuer & Witsch](https://lesen.de/s/kiepenheuer+%26+witsch?searchtype=ctxverlag), 01/1994 **ISBN-13:** 9783462023916

5. http://www.heilkraeuter.de/lexikon/l-zahn.htm

6. Strank, K.J., Obst, Gemüse und Kräuter Karls des Grossen, Zabern 2008