**Essbare Wildpflanzen, Teil 2**

In diesem zweiten Teil der Serie über essbare Wildpflanzen (April bis Juni) wird die schwierigste Aufgabe die Begrenzung sein. Im Frühling explodiert die Natur (wo sie das noch darf) und es gibt hunderte von essbaren Pflanzen. In dieser Jahreszeit sind die Pflanzen besonders wertvoll, weil sie sich frisch im Wachstumsprozess befinden und junges energiegeladenes Gewebe bilden. Nach der Winterzeit haben wir auch traditionell einen Nachholbedarf an frischem Grün. Nicht umsonst gab es früher viele Rezepte zum Frühlingserwachen, um die Wintermüdigkeit zu vertreiben. Es gab daher Rezepte zu 7- oder 9- Kräutersuppen.

Alle zwei oder mehrjährigen Pflanzen haben im Vorjahr Energie gesammelt und in der Wurzel gespeichert, so das im Frühling daraus frisches Grün produziert werden kann.

Ich erinnere mich gerne daran, dass es in meiner Kindheit am Gründonnerstag bei uns den Sprossenkohl gab. Das waren die neuen Blätter, die aus den im Winter abgeernteten Grünkohlstängeln sprossen. Die wurden erst zu diesem Zeitpunkt entfernt, um für neue Saaten Platz zu machen. Ebenso wurde auch der Mangold genutzt. Ähnlich reagieren viele Wildpflanzen. Der junge Giersch und die Brennnessel müssen nicht gesucht werden, sie sprießen überall. Man sollte aber auf eine mögliche Belastung des Standortes achten.

Mein Motto von den Wildpflanzen als „erster Schritt ins Paradies“ wird in dieser Jahreszeit offensichtlich. Es ist aber auch angebracht jetzt an die Vorräte für die spätere Jahreszeit zu denken. Besonders geeignet ist da die Methode des Trocknens. Schonendes Trocknen ergibt ein wertvolles Produkt, das gut haltbar ist, wenig Platz braucht (durch die hohe Konzentration) und auch nichts mehr kostet, wie z.B. die Gefrierkost. Näheres zum Trocknen im nächsten Beitrag oder auf unserer Homepage (12).

Wie schon im ersten Teil angesprochen, ist es nicht entscheidend, möglichst viele nutzbare Pflanzen zu kennen, sondern die bekannten Pflanzen zu nutzen und dies in den Alltag zu integrieren. Die Kräutersuppe einmal im Jahr bringt da nichts.

Kräuter wirken nicht nur durch ihre Inhaltsstoffe, sondern die Heilkraft kommt auch durch das Mikrobiom (die Keime, die auf diesem Blatt wachsen). Bei jeglicher Verarbeitung wird dieses Mikrobiom zerstört (12). Auch dies gibt einen Hinweis für die Bedeutung des Standortes, denn der hat einen Einfluss auf das Mikrobiom. Beim Sammeln von Wildkräutern haben wir ja meist keinen Einfluss auf den Standort. Deshalb möchte ich nochmals unterstreichen, dass die Kräuter aus dem eigenen Garten besonders wertvoll sind. Da weiß man, wo es herkommt und ist selbst der Verursacher oder „Schöpfer“. Der Garten ist ja der Spiegel der Seele, also sollte man seinen Garten „in Ordnung“ bringen und was Ordnung ist, da gehen die Meinungen sehr auseinander. An den Früchten erkennt man den Baum. Die Früchte gibt es erst später. Es braucht eine Zeit der Vorbereitung und Geduld. Aber auch wer keinen Garten hat kann Wildpflanzen nutzen, denn wer „sucht der findet“. So gibt es sicher in jeder Gegend noch Stellen, die mehr oder weniger wertvoll sind.

**Fuchsbandwurm** (1)

Dies ist ein Thema, dass häufig angesprochen wird. In diesem Rahmen kann es nur gestreift werden und da ich kein Fachmann bin, kann ich dazu nicht kompetent Stellung beziehen. Ich möchte nur versuchen zu relativieren. Fuchsbandwurm ist sicher eine gefährliche Krankheit, die, wenn man sie hat, oft schwer zu behandeln ist. In Deutschland gibt es etwa 5 -10 Fälle pro Jahr (hauptsächlich im Bereich SW-Deutschland). Fuchsbandwurm kann auch von jedem Haustier (Katze oder Hund) übertragen werden, das mal eine Maus frisst. Die meisten Fälle von Fuchsbandwurm treten bei Menschen auf, die Haustiere haben. Auch können Erdbeeren infiziert sein. Erdbeeren werden meist mit Stroh gemulcht. Wo Stroh ist, da sind auch Mäuse und wo Mäuse sind, da sind auch Füchse und Erdbeeren werden ja meist roh gegessen.   
Andererseits gibt es in Deutschland etwa 5000 Verkehrstote pro Jahr. Es gibt Menschen, die trauen sich Auto zu fahren, haben aber Angst ein Blatt einer Wildpflanze oder eine Beere aus Erdnähe zu essen.

**Verwechselungsgefahren**

Die Möglichkeit, essbare Wildpflanzen mit Giftpflanzen zu verwechseln, ist ein häufiger Grund, Wildpflanzen zu vermieden. Hier gilt wie beim Sammeln von Pilzen, nur das zu sammeln, was man genau kennt. Eine gute Darstellung von Pflanzen, bei denen eine Verwechselungsgefahr besteht. ist auch in dem bereits in der vorigen Serie genannten Buch von Fleischhauer et al. (2) aufgeführt. Eine ausführlichere Beschreibung von relevanten Giftpflanzen hat die aid-Broschüre von Liebenow et al. (3).

Einige wichtige Beispiele sollen hier erwähnt werden.

**Aronstab** *(Arum maculatum)* ist eine frühe Giftpflanze mit pfeilförmigen Blättern. Diese ähneln in der Form dem Sauerampfer (*Rumex acetosa)*. Aronstabblätter sind aber größer. Die Pflanzen haben ganz unterschiedliche Standorte. Aronstab finden wir an schattigen Stellen im Wald und Sauerampfer auf sonnigen Wiesen. Die Blätter vom Aronstab sind allerdings so brennend scharf, dass man sie direkt ausspuckt. Die im Sommer reifenden leuchtend roten erbsengroßen Beeren sind dagegen attraktiver und süßlich. Davor muss man schon warnen, besonders bei Kindern. Bei der typischen bodennahen Kolbenform des Blütenstandes gibt es allerdings keine ähnlich aussehenden essbaren Beeren.

Der allseits sehr geliebte **Bärlauch** (*Allium ursinum)* kann mit den Blättern des **Maiglöckchens** (*Convallaria majalis)* oder auch mit denen der **Herbstzeitlose** (Colchicum autumnale) verwechselt werden. Bärlauch ist allerdings am knoblauchartigen Geruch eindeutig zu erkennen. Beim Bärlauch hat jedes Blatt einen eigenen kurzen Stiel, der aus der Erde kommt. Beim Maiglöckchen, das etwas später kommt als der Bärlauch, gibt es einen Stängel mit mehreren Blättern, die sich von diesem zentralen Stängel abrollen (wie bei einer Tulpe). Die Herbstzeitlose blüht im Herbst. Im Frühling erscheinen die länglichen schmalen Blätter. Im Innern befindet sich eine 3- fächerige Kapsel, die etwas einer Tulpenknospe ähnelt, aber keine Blüte sondern die sehr giftigen Früchte enthält. Auch wächst die Herbstzeitlose auf feuchten Wiesen und Bärlauch in schattigen Laubwäldern.

Eine gute wertvolle Wildpflanze ist der Wiesenkerbel (Anthriscus silvestris). Er kommt schon sehr früh im März und blüht im Mai. Hier gibt es mehrere sehr gefährliche Verwechselungsmöglichkeiten mit anderen Doldenblütlern mit fein gefiederten Blättern, wie Schierlingarten (Conium sp.), Hundspetersilie (Aethusa cynapium) und Kälberkropf (Chaerohyllum sp.). Bei familie.de (4) gibt es einen Film, der die Unterschiede zeigt.

Grundsätzlich sollte man diese Doldenblütler **nicht sammeln** (!), wenn man sich nicht genau auskennt.

**Heilkräuter**

Noch einige Worte zum Begriff Heilkräuter. Wenn Sie nachschauen, dann gehören die meisten essbaren Wildpflanzen auch zu den Heilkräutern. Wichtig ist die Prophylaxe, durch gesunde Ernährung und Lebensweise wird Krankheit verhindert. Was uns krank macht ist heute sicher anders als vor 100 Jahren oder zur Zeit von Hildegard von Bingen. Heute ist Entgiftung ein wichtiges Zentralthema zur Gesundheitsförderung, denn da sind die Belastungen ganz anders als früher.  
Wenn wir den **inneren Wert, die Lebenskraft** der Nahrung, betrachten, dann hat sich bei unserer „Normalnahrung“ in den letzten Jahren sicher viel verändert. Belastungen durch die Umwelt sind bei den Wildkräutern auch nicht ausgeschlossen aber sicher geringer als vom konventionellen Acker. Wie erwähnt ist der Standort wichtig. Durch ein Kristallisationsverfahren können Unterschiede der Lebenskraft dargestellt werden (5) (6). Ein anderes Verfahren, innere Qualität von Lebensmitteln zu ermitteln, ist das Messen der Biophotonenstrahlung. Diese wurde von Prof. F.-A. Popp entwickelt (7).

**Pflanzen im zweiten Jahresquartal**

Hier könnte nun eine nahezu endlose Liste erscheinen. Wie schon erwähnt sollen nur einige gut bekannte und leicht zu identifizierende Pflanzen genannt werden.

**Löwenzahn (Taraxacum officinalis)**

ist zweifelsohne die Pflanze der Saison. Auf unseren Wiesen in der Eifel und ebenso in Ostbelgien dominiert der Löwenzahn im Frühling, wenn er nicht auf intensiv genutzten Weiden chemisch bekämpft wird. Die Gattung hat unendlich viele Unterarten mit denen sich die Botaniker auseinandersetzen, aber das ist für uns hier irrelevant. Alles was sie als Löwenzahn identifizieren so ähnlich aussieht und einen hohlen Stängel mit weißem Milchsaft hat, können Sie getrost essen. Löwenzahn ist, auch wenn er bitter ist, in allen Teilen nicht giftig! Vor der Blüte oder im Dunkeln getrieben ist er milder. In der Eifel gibt es traditionelle Gerichte mit Löwenzahn (8). Die Anwendungs- und Variationsmöglichkeiten sind unendlich.

Auf der Seite [www.heilkrauter.de](http://www.heilkrauter.de) sind allein über 30 verschiedene Heilwirkungen von Löwenzahn genannt. Ein thailändischer Wissenschaftler sagte mal zu mir: „Was findet ihr Deutschen eigentlich so gut an dem Thai Ginseng. Ihr habt doch den Löwenzahn“. Was vor der Haustür wächst, wird meist als Wert nicht geschätzt.

### Das Gänseblünchen (Heilpflanze des Jahres 2017, (9, 10, 11))

kennt jeder. Leider wird es zu wenig geschätzt. Die Blätter ähneln dem Feldsalat. Sie sind wenigstens genauso wertvoll und auch lecker. Die Blüten sollten jede Suppe und jeden Salat verzieren.

### Der Giersch *(Aegopodium podagraria)*

eine andere Pflanze, die viele als Unkraut fürchten, ist ein potenzieller Satt- und Gesundmacher. Als Heilpflanze ist Giersch gegen Gicht, Rheuma und allgemein bei Gelenkproblemen be- und anerkannt. Sie ist aber nicht nur gesund sondern auch lecker als Gemüse, Suppe, Salat oder Tee und vieles mehr.

**Die Brennnessel (Urtica dioica)**

ist zweifellos die Königin der Heil-und Wildgemüsepflanzen. Sie ist allgemein so bekannt, dass ich hier nicht in Details gehen möchte. Schauen Sie nach den Heilwirkungen, sie werden staunen (ein wahrer Jungborn). Früher wurden auch die Fasern zur Herstellung von Nesselstoff verwendet (13).

**Bärlauch (Allium ursinum)**

ist zu einer Modepflanze geworden und allgemein bekannt. Insgesamt ist wilder Bärlauch aber doch relativ selten (nur auf basischen Böden) und die Erntezeit der Blätter zeitlich eng befristet. Außer den Blättern sind auch die unreifen Samen (eingelegt in Öl eine Delikatesse) gut nutzbar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Knoblauchrauke (Alliaria officinalis)** |  |
| ist ein sehr guter Ersatz für Bärlauch. Sie ist sehr häufig und auch länger verfügbar. Als zweijährige Pflanze stirbt sie nach der Fruchtbildung ab. Im ersten Jahr bildet sich eine grundständige Rosette mit nierenförmigen Blättern, diese kann man bis zum Winter ernten. |  |

**Rainkohl (Lapsana communis)**

ist nicht so bekannt aber auch häufig. Jeder Gärtner hat sicher schon Mengen gejätet ohne zu wissen was er da ausreißt. Der Name kommt aus der früheren Nutzung als Kohl(ersatz) vom Wegesrain. Er ist aber keine Kohlpflanze (Kreuzblüter) sondern ein Körbchenblüter. Als zweijährige Pflanze ist der Entwicklungsverlauf wie bei der Knoblauchrauke.

**Gundermann (Glechoma hederacea)**

wurde schon im Wintertext erwähnt. Er gehört zu den Pflanzen, die ganzjährig frisch zu nutzen sind. Jetzt im Frühling sind die jungen Triebe natürlich besonders aromatisch und nährwerthaltig. Sie finden Gundermann fast überall und damit steht stets ein Mittel zur Entzündungshemmung bereit. Etwas Gundermann kann in jede Suppe, in jedes Gemüse und zu Tee. Auch zu Schokolade passt es apart. Man muss nur vorsichtig mit der Dosierung sein. Es wird über aphrodisierende Wirkung berichtet (9). Früher war Gundermann ein Würzkraut im Bier. Für Pferde ist Gundermann giftig!

Dann ab in die Natur und rein in die Küche! Genießen Sie den Frühling und dann freuen wir uns auf den Sommer mit weiteren gesunderhaltenden Delikatessen.

Literatur

1. http://www.wikiwand.com/de/Fuchsbandwurm

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

3. Liebenow, Horst / Menzel, Peter / Liebenow, Karin / Hahn, Axel; aid-Broschüre: Giftige Pflanzen - im Garten, Haus und öffentlichen Grün

Bestell-Nr.: 1395, **ISBN/EAN** 978-3-8308-0791-9

4. http://www.familie.de/gesundheit/warnung-gefleckter-schierling-747680.html

5. Dänzer, A.W.«Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln, Bio und Nichtbio im Vergleich»  
Verlag: Bewusstes Dasein, Schlieren-Zürich, 2014, ISBN 978-3-905158-15-1

6. <http://www.forschungsinstitut.ch/index.php?id=1533>

7. https://de.scribd.com/doc/154997810/52636050-Popp-Fritz-Albert-Biophotonen-Die-Wissenschaft-Entdeckt-Die-Lebensenergie-in-Den-Zellen

8. http://www.chefkoch.de/rezepte/188161080382231/Loewenzahn-Eintopf.html

9. Storl, W.D., Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor, AT Verlag, ISBN-13: 9783855026937

10. <https://www.biorama.eu/gaensebluemchen/>

11. <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/gaensebluemchen.htm>

12. <http://www.fewo-immengarten.de/62.0.html?&L=1%22>

13. http://www.fewo-immengarten.de/wildkruter.0.html