**Essbare Wildpflanzen, Teil 3**

**Essbare Wildpflanzen im Sommer,** als ich diesen Beitrag schrieb war es Anfang Mai, endlich regnet es, aber es ist noch immer kalt. Die wenigen meiner Bienen, die überlebt haben, trauen sich nicht „vor die Tür“. Der Raps ist in Vollblüte aber das Thermometer zeigt keine 10 Grad. Die Winzer und Obstbauern haben schlaflose Nächte hinter sich und viele wissen nun, dass es dieses Jahr trotz Arbeit nicht viel zu verkaufen und zu verdienen gibt.

So ist es in einer Zeit wo unsere Ernährung fast ausschließlich auf Pflanzen (und Tiere) basiert, die nicht von hier stammen und durch Züchtung an die Bedürfnisse des Geschmackes und Marktes angepasst wurden. Wenn das Wetter (ich rede nicht vom Klima) dann mal „normale Extreme“ praktiziert, dann gibt es Probleme. Diese Wetterextreme werden durch die Klimaänderung häufiger.

Unser Thema sind aber die heimischen Wildpflanzen. Da gibt es den Spruch: „nur die Harten kommen in den Garten“. Ja, die kommen alleine oder sind schon da. Wenn sie nicht durch intensive Jätearbeiten immer wieder vernichtet, verbannt werden. Ich erinnere an meinen Leitspruch: „Die Nutzung von essbaren Wildpflanzen ist der erste Schritt zurück ins Paradies“. Nicht jeder ist in der Lage den zu gehen. Es ist ja auch nicht gewollt. Dafür zahlt man ja keine Steuern, wo bliebe denn das Bruttosozialprodukt, wenn wir das essen, was von alleine wächst?

Ja die „Harten“, auch bei diesem Wetter mit Nachtfrost und Schneeschauern im April und Mai sind Brennnessel, Giersch, Knoblauchrauke, Bärlauch, Wiesenkerbel, Wiesenlabkraut, Wegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn… unbeeindruckt und spätestens zur Mittagszeit stehen sie wieder in voller Pracht da.

Nun ist aber Sommer und da gibt es hoffentlich keinen Schnee mehr. Was gibt es nun zu ernten? Die „Dauerbrenner“ wie Brennnessel, Giersch… sind natürlich immer noch da. Man muss sie nur regelmäßig ernten, damit junge Blätter nachwachsen. Das wissen Sie ja schon aus den vorigen Beiträgen.

### Die Pflanze der Saison ist für mich der Wiesenbärenklau *(Heracleum sphondylum)* nicht zu verwechseln mit dem Riesenbärenklau (*Heracleum giganteum),* (1) der Ende des 19. Jahrhunderts aus dem Kaukasus nach Mitteleuropa kam. Er ist zu Recht als gefährlicher Neophyt gefürchtet. (2). Unser einheimischer Wiesenbärenklau ist dagegen eine leckere, vielseitige, unterschätzte Nahrungsquelle. So ist das Leben, für seine manchmal fiese Verwandtschaft kann man ja nichts. Durch seine Behaarung wirkt der Wiesenbärenklau nicht so appetitlich, auch sieht er schon etwas grob aus. Die jungen Blätter im Mai können schon gut zu Beigaben in Salat und Gemüse dazu gegeben werden. Köstlich sind die jungen Blattstiele. Einfach wie Spargel kurz kochen, dann werden sie ganz weich. Sehr edel ist es, wenn man sie nach dem Kochen paniert, etwa so wie, was in Japan „Tempura“ (3) genannt wird. Wenn ich im Sommer Zwiebeln dünste oder röste kommen meist in dünne Scheiben geschnittene Bärenklaustiele dazu. Unsere hausinterne Bezeichnung dafür heißt „verleckern“.

### Nun ist aber schon Sommer und die Blattstiele sind oft schon verholzt. Jetzt kommt die wichtigste Nutzung des Bärenklaus. Das ist die sich gerade öffnende Blüte oder kurz davor. Diese Blütenknospen sind ähneln dem Brokkoli. Wir wollen hier kein Kochbuch schreiben, aber gerade zum Bärenklau ist es vielleicht sinnvoll Verwendungsempfehlungen zu geben, damit man sich an diese Pflanze „herantraut“ und sie mit in die Küche nimmt.

### Zwei an Bärenklau vorkommende Schmetterlingsarten sind erwähnenswert.

### 1. Bärenklauwickler (*Pammene aurana)* (4) Die Eiablage ist an jungen Samen und die Raupen verspinnen den Blütenstand. Der Bärenklauwickler ist verbreitet aber nicht häufig.

### 2. Bärenklau-Rauhaareule (*Dasypolia templi*) (5) Die Eiablage ist an der Blüte. Die Raupen wandern dann in den Stängel und verpuppen sich schließlich in der Wurzel. Die Bärenklau-Rauhaareule ist auf der [Roten Liste gefährdeter Arten](https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Liste_gef%C3%A4hrdeter_Arten) in Kategorie 2 (stark gefährdet) geführt. Bei uns im Garten ist sie allerdings häufig.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

### Weißer Gänsefuß *(Chenopodium album)* Der weiße Gänsefuß wird allgemein auch Ackermelde genannt. Er kommt weltweit häufig vor und ist eins der meistbekämpften „Ackerunkräuter“. Besonders häufig und gefürchtet ist er in den Zuckerrüben Feldern. Entsprechend stark ist seine Lebenskraft, die wir als Nahrung nutzen sollten. Im Geschmack ist er einzigartig, ein bisschen salzig. Die Blätter sind unterhalb leicht bepudert, ja fast sandig. Wird irgendwo Boden angeschüttet, ist er meist die erste auftretende Pflanze, die dann in der Regel beseitigt wird, um Platz für Saaten und Pflanzungen von wertvollerem(?) zu schaffen. Seine Samen sind in fast jedem Boden vorhanden. Es gibt Gartenforman der Melde (6), die heute kaum noch angebaut werden und im normalen Handel nicht verfügbar sind (Außnahme über Arche Noah (7)).

# Schlangenknöterich (Polygonum bistorta) (8) Der Schlangenknöterich kommt auf feuchten Wiesen vor. Dann ist er oft flächendeckend. Allerdings werden die Feuchtwiesen immer seltener. Deshalb sollte der Schlangenknöterich auf jeden Fall geschützt werden. Hier ist der Naturschutz wichtiger als der Kochtopf, zumal ein sehr seltener Schmetterling, der Blauschillernde Feuerfalter (*Lycaena helle*) auf den Schlangenknöterich angewiesen ist, da seine Raupen nur an diesem leben.

### Die Pflanze ist leicht an den rosafarbenen kolbenförmigen Blütenständen zu erkennbar. Die Blätter sind mild im Geschmack und können gut als Gemüse, die zarten auch als Salat, verwendet werden. Auch die Wurzeln sind nutzbar (als Medizin). Sie können ihn in den Garten an eine nasse Stelle Pflanzen, dann dürfen Sie ihn auch ernten.

**Linde** (Tilia grandifolia)  
Es gibt mehrere Bäume, deren junge Blätter als Nahrungsmittel verwendet werden können. Bei der Linde geht das allerdings über die ganze Saison, in der es Blätter gibt, bis zum Herbst. Auch die Knospen sind lecker und die Blüten haben vielfältige Heilanwendungen.

Die Linde mit den herzförmigen Blättern gilt allgemein auch als Pflanze der Liebe. Unter der Linde kann man sich nicht nur gut verlieben, auch das Vertragen klappt da gut, weshalb unter ihr früher Gericht abgehalten wurde. Die vielfältige Nutzung als Heilpflanze hat auch was mit dem Namen zu tun, denn Linde „lindert“ die Krankheiten. Da ist besonders die fiebersenkende Wirkung bekannt.

**Mädesüß** (Spiraea ulmaria)  
Mädesüß finden wir meist im Uferbereich von Bächen. Der Name kommt von Met (Honigwein) süßen. Er wurde und wird dem Met als Würze zugegeben und bietet ein angenehmes Aroma. Ähnlich können die Blüten gut zu Tees verwendet werden. Bei der Zugabe zu alkoholischen Getränken wirkt es gleichzeitig gegen Kopfschmerzen, denn Mädesüß enthält Azetylsalicylsäure welche auch der Wirkstoff im Aspirin ist. Die Blüten ähneln dem des Spierstrauches.

Wasserpfeffer (Polygonum hydropiper)  
Wasserpfeffer wächst, wie der Name sagt, gerne auf nassen verdichteten Stellen, oft auch am Rande der Fahrspuren von Waldwegen. Er sorgt er bei den Wildpflanzenexkursionen immer zu unvergesslichen Erinnerungen, die oft als „Geschmacksexplosionen“ bezeichnet werden. Früher (bevor es den Pfeffer und Paprika aus den Tropen gab) diente er zum würzen. Er lässt sich gut trocknen, dann kann er als Würzpulver dienen. Getrocknet verliert er etwas an Schärfe. Wasserpfeffer gehört zu den Knöterichgewächsen, die, soweit mir bekannt, alle essbar sind.

**Süßdolde** (*Myrrhis odorata*)

Die Süßdolde stammt aus dem alpinen Bereich und ist bei uns teilweise verwildert. Im Blatt ähneln sie dem Kerbel. Eine Verwechslung mit den ähnlich aussehenden Giftpflanzen wie Schierling, ist auf Grund des sehr kräftigen und eindeutigen Lakritzgeruchs kaum möglich. Sie schmeckt auch nach Lakritz und ist eine wertvolle Bereicherung für die Küche, wo sie zum Experimentieren einlädt. Süßdolden sollte man in den Garten pflanzen. Dort sind sie unkompliziert, werden recht kräftig und vermehren sich leicht durch die großen (auch schmackhaften) Samen.

**Weidenröschen**

Das **Kleinblütige Weidenröschen** (*Epilobium parviflorum*) kommt sehr häufig vor, liebt allerdings feuchter Standorte. Es gehört mehr zu den Heilpflanzen und ist in seiner positiven Wirkung für die Prostata bekannt, weshalb es auch in jeder Apotheke angeboten wird. Man kann junge Blätter und Blüten auch mal in den Salat geben, da ist es aber nicht ergiebig.  
Mehr zu Speisezwecken verwendbar ist das **Schmalblättrige Weidenröschen**(*Epilobium angustifolium*). Die jungen Stängel können wie Spargel verwendet werde, auch Blätter und Blüten sind nutzbar. Das schmalblättrige Weidenröschen kommt auf Waldlichtungen nach Kahlschlägen oft massig vor. Es ist eine gute Trachtpflanze für den Waldblütenhonig.

Was der Wald und die Natur uns neben der Ernährung bieten kann wurde sehr gut in zwei Filmen bei 3sat gezeigt, die über die Mediathek noch zu sehen sind (10,11). Da denkt man auch an den Spruch „der Mensch ist was er isst“. Es kommt darauf an, womit wir in Resonanz gehen! Viel Spaß, guten Appetit und gute Gesundheit.

Literatur:

1. <http://www.t-online.de/leben/id_74471350/riesenbaerenklau-erkennen-und-entfernen-was-sie-wissen-sollten.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Riesen-B%C3%A4renklau>

2. http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-139000001.html

3. <https://de.wikipedia.org/wiki/Tempura>

4. <http://www.lepiforum.de/lepiwiki.pl?Pammene_Aurana>

5. <https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%A4renklau-Rauhaareule>

6. <https://de.wikipedia.org/wiki/Gartenmelde>

7. <https://www.arche-noah.at/>

8. <http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/schlangenknoeterich.htm>

9. <http://www.deutschlands-natur.de/tierarten/tagfalter/blauschillernder-feuerfalter/>

10. <http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=66178> Film „Therapie unter Tannen“, Do., 27.04.2017, 20:15 Uhr

11. <http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=66270> Beitrag Sendung scobel „Hilf uns Wald“, Do., 27.04.2017, 21:00 Uhr