

WILD PFLA NZ EN



„Komm mit mir nach
draußen, ich stelle dir
89 tolle Pflanzen vor.“

Theresa Ester-Nacke
@wildpflanzen



→ Blattaufbau und -stellung

Beim Blatt unterscheidet man zwischen einfachen und zusammengesetzten Blättern. Auch ihre Form und der Blattrand können sehr charakteristisch sein. Die Stellung der Blätter zueinander sind ebenfalls ein wichtiges Erkennungsmerkmal.



Die Blätter der Labkräuter stehen im Quirl.



Rand gezähnt

eingeschnitten

Der Frauenmantel hat ein einfaches Blatt.



"Gefiedert" nennt man Blätter, die wie hier beim Kleinen Wiesenknopf zusammengesetzt sind.



Zwei Blätter stehen sich genau gegenüber.

Im "Stockwerk" darunter stehen die Blätter um 90 Grad versetzt.

Die Gefleckte Taubnessel hat gekreuzt gegenständige Blätter.



Welches Thema dich auch begeistert – auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)

NATURE ~~~~~ GUIDE

WILD PFLA NZ EN

Theresa Ester-Nacke
@wildpflanzen

KOSMOS

Unterwegs mit deinem NatureGuide

NatureGuide – Wissen

FACHCHINESISCH: Kennst du den wissenschaftlichen Namen?	28
WAS WÄCHST DENN DA? Blattrosetten im Frühjahr	42
NEU BEI UNS: Neophyten	54
DOPPELGÄNGER: Bloß nicht verwechseln ...	64
BESTÄUBER: Es summt und brummt!	74
MAL OHNE BLÜTEN: Pflanzen am Blatt erkennen	112

NatureGuide – Inspiration

NATUR: Meine Inspiration	86
FARBE UND AROMA: Blütenessig herstellen	98
ALTES HEILMITTEL: Oxymel herstellen	138
PFLEGT UND HEILT: Harzsalbe herstellen	148

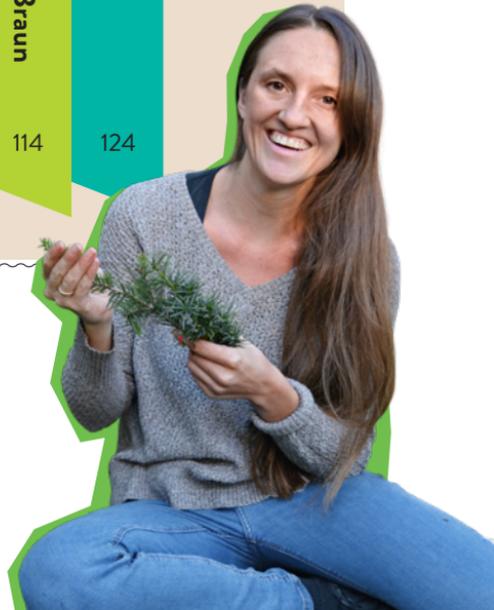
NATUR IMMER WIEDER NEU ENTDECKEN 6 | Pflanzen als Orientierung 7
Startguide zum richtigen Sammeln 8 | Sicher bestimmen – so geht's 11

Die Pflanzen – einfach finden mit dem Farbcode

Blütenfarbe Weiß	14
Blütenfarbe Rot	44
Blütenfarbe Gelb	66
Blütenfarbe Blau	88
Blütenfarbe Grün/Braun	114
Gehölze	124

DER KOSMOS-FARBCODE

Die Farbe der Blüten gibt dir eine erste Orientierung, wo im Buch du die verschiedenen Pflanzen findest.



WILLKOMMEN!

Natur immer wieder neu entdecken



Veilchen sind mit die ersten Frühjahrsblüher.

EIGENTLICH WOLLTE ICH NUR NOCH SCHNELL RAUS, den Kopf auslüften, bevor es dunkel wird. Da fallen sie mir auf: die kleinen violetten Blüten mitten im Graubraun des Waldbodens. Es sind Veilchen, eine der ersten Blüten des Jahres und für mich ein Zeichen, dass es nun endlich Frühling wird. Fast wäre ich daran vorbeigelaufen und hätte diese wunderschönen Vorboten des Lenzes nicht entdeckt. Ich halte inne, bücke mich zu den zarten Pflänzchen und schnuppere: Sind es Duftveilchen? Dabei schließe ich die Augen und mir huscht ein Lächeln über die Lippen. Endlich Frühling. Nun sind die anderen Pflanzen auch nicht mehr weit und fast täglich sprießen neue Blättchen aus dem Boden.

Pflanzen als Orientierung

Seitdem ich mich mit den Pflanzen in der Natur um mich herum beschäftige, nehme ich das Jahr und seinen Verlauf stärker wahr. Sie geben mir einen festen Rahmen, einen inneren Halt. So ähnlich wie die Festtage, die uns durch das Jahr begleiten. Da ist das Scharbockskraut, das mich daran erinnert, meinen Vitaminhaushalt nach dem Winter zu pushen. Oder die Braunelle im flachen Gras des Freibads, die mir sagt: „Jetzt ist Sommer!“ Spätestens das Reifen der roten Früchte des Weißdorns mahnt mich im Herbst, meine grüne Winterapotheke mit den verbliebenen Blüten und Beeren aufzufüllen. Die Natur gibt mir Gelassenheit, zeigt mir auf, dass ich jedes Jahr wieder die Chance habe, sie neu zu entdecken. Ich mache noch einen kleinen Umweg, um zum kleinen Bachufer zu laufen. Es ist nicht mein gewohnter Gang, doch die Veilchen haben mir Hoffnung gegeben, dass vielleicht dort beim Waldeck bereits die ersten Bärlauchblätter sprießen. Ich blinzele noch einmal der Abendsonne entgegen, bevor ich ein paar Schritte in den lichten Wald gehe. Und tatsächlich: Dort sehe ich das zarte Grün der frischen, saftigen Blätter. Ganz jung schmecken sie mir am besten. Ich nehme ein paar davon mit für das Abendessen und mache mich auf den Weg nach Hause.

LECKER

Junge Bärlauchblätter sind ein wahrer Genuss! Doch man darf sie auf keinen Fall mit giftigen Doppelgängern verwechseln.



ICH NEHM DICH MIT Du willst mehr über die Kräuter, Beeren und wilden Pflanzen um dich herum erfahren? In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise in die Natur, damit du die wild wachsenden Pflanzen in deiner Umgebung sicher bestimmen kannst. Denn auch direkt vor deiner Haustüre gibt es unglaublich viel zu entdecken – z. B. die würzig schmeckende Knoblauchsrauke oder die süßen Früchte der Felsenbirne.

Startguide zum richtigen Sammeln

Bevor wir richtig loslegen können, gibt es ein paar Dinge zu beachten. Schließlich wachsen um uns herum nicht nur essbare, sondern auch giftige Pflanzen und auch nicht jede Ecke ist zum Sammeln geeignet. Doch keine Sorge – ich werde dir alles Schritt für Schritt erklären.

DIE RICHTIGE SAMMELSTELLE Wir wollen natürlich gesunde und frische Pflanzen für uns sammeln. Vermeide daher das Sammeln direkt an vielbefahrenen Straßen, am Wegrand und an typischen „Gassigehstrecken“. Achte darauf, dass an den Pflanzen keine Exkremente von Tieren, Verschmutzungen oder Fraß zu erkennen sind. Nimm also nur gesunde Pflanzen, die sauber sind und keine Verletzungen aufweisen. In Naturschutzgebieten gibt es zwar wunderschöne Pflanzen, doch da heißt es staunen statt sammeln, denn das Pflücken von Pflanzen ist dort grundsätzlich untersagt.



Wildpflanzen sind fast überall zu finden. Ich zeige dir, wie du am besten sammelst.

HANDSTRAUSSREGEL

Beim Sammeln von Wildpflanzen gilt die Handstraußregel:
Nimm nur so viel, wie du in den Händen halten kannst.



NIMM RÜCKSICHT AUF DIE NATUR Nimm nur so viel mit, wie du direkt verarbeitest, und immer so, dass es aussieht, als hättest du überhaupt nicht gesammelt. Wenn an einem Standort nur sehr wenige Pflanzen einer Art stehen, lass diese komplett stehen und warte das kommende Jahr ab. Langfristig wird dir das mehr bringen, da sich die Bestände meist im kommenden Jahr erholt und sogar vergrößert haben. Mit der Zeit findest du so deine Lieblingsstandorte und kannst Jahr für Jahr wieder dorthin zurückkommen. Wenn du dann eine Stelle gefunden hast, wo du sammeln möchtest: Gehe wertschätzend mit deinem Sammelgut um, reiße die Pflanze nicht aus, sondern schneide sie ab.

100 PROZENT SICHER BESTIMMEN Nimm und verarbeite die Pflanzen nur dann, wenn du dir sicher bist, sie richtig bestimmt zu haben. Pflanzen haben oft mehrere typische Erkennungsmerkmale und sind nicht nur ausschließlich an einer Sache zu identifizieren. Wenn du dir nicht sicher bist, lass die Pflanze unbedingt stehen. Und auch wenn du eine Pflanze richtig bestimmt hast, dann probiere sie am besten einmal direkt, ohne dass du sie in einen Salat, Quark o. Ä. gibst. Schmeckt sie dir? Viele Wildpflanzen sind besonders intensiv im Geschmack und in der Regel bitterer oder schärfer als Gemüse und Salate im Supermarkt. Integriere die Wildpflanzen daher erst mal nur in kleinen Mengen in deinen Speiseplan, um dich an ihren Geschmack zu gewöhnen.



Nur was du ganz sicher bestimmen kannst, darf in den Sammelkorb.



Gehe achtsam mit deinen Naturschätzen um.

ZUR RICHTIGEN ZEIT ERNTEN Viele Wildkräuter und -pflanzen schmecken am besten, wenn die Blätter und Stängel noch zart sind, bevorzuge also die jungen Pflanzenteile. Ältere Pflanzen werden zäh und sollten nicht mehr verwendet werden, sie schmecken meist auch bitterer als die jungen Pflänzchen. Außerdem solltest du die Pflanzen nur bei schönem Wetter ernten, wenn sie trocken sind, ansonsten schimmeln sie schnell und deine Mühen haben sich nicht gelohnt.

RICHTIG HALTBAR MACHEN Dein gesammeltes Gut solltest du so schnell wie möglich verarbeiten. Wenn du Pflanzen trocknen möchtest, dann funktioniert das sehr gut auf einem Wäscheständer, über den du ein dünnes Tuch breitest und deine Pflanzen locker darauf auslegst.

So werden sie von oben und unten belüftet und schimmeln nicht. Gesammelte Wurzeln werden nach dem Waschen zum Trocknen in kleine Scheiben geschnitten oder man setzt sie gleich für eine Tinktur o. Ä. an. Für Ölauszüge schneidet man die verwendeten Pflanzenteile grob klein.

ZU GUTER LETZT Wildpflanzen können zwar unsere Ernährung bereichern und Heilpflanzen unsere Gesundheit erhalten oder fördern, dennoch gilt: (Heil-)Pflanzen können in falscher Dosierung giftig wirken. Beispielsweise kann es zu Durchfall, Erbrechen, Magenschmerzen oder Übelkeit kommen und bei sehr giftigen Arten auch zum Tod. Sei dir also bewusst, dass Pflanzen teilweise Wirkstoffe enthalten, die nur in der richtigen Dosierung gut für uns sind.

Sicher bestimmen – so geht's

In den Artporträts zeige ich dir, wie du die Wildpflanzen sicher bestimmen kannst. Dazu gibt es zu jeder Art einen kurzen Steckbrief und einen Infotext. Außerdem sind die wichtigsten Bestimmungsmerkmale direkt im Bild beschriftet, damit du weißt, worauf du achten musst.



SO FUNKTIONIERT'S

*Den Löwenzahn findest du
in der gelben Gruppe.
Blättere dort bis zu den Blüten
mit vielen Blütenblättern.*

Die Pflanzen sind nach ihrer Blütenfarbe in die Gruppen Weiß, Rot, Gelb, Blau und Grün/Braun eingeteilt. Pflanzen mit rosa Blüten findest du eher bei Rot, Pflanzen mit lila Blüten eher bei Blau. Innerhalb dieser Farbgruppen sind die Pflanzen nach ihrer Blütenform gegliedert: Zuerst kommen die Arten mit nur vier Blütenblättern, dann die mit fünf, sechs oder mehr und am Ende die Blüten, die zweiseitig symmetrisch sind wie z. B. die Taubnessel. Damit du dich schneller orientieren kannst, findest du die Blütenform als Symbol neben dem Artnamen. Gehölze findest du unabhängig von ihrer Blütenfarbe ganz am Ende des Buches ab Seite 124.



ARTPORTRÄTS

**Nichts wie raus
und schau, was du
am Wegesrand, auf den
Wiesen und im Wald
alles entdecken kannst!**

**In den Artporträts
zeige ich dir, wie du die
Wildpflanzen sicher
bestimmst.**

*Viele Pflanzen wachsen sicher
auch direkt in deiner Nähe!*

Gewöhnliche Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata, Kreuzblütengewächse

GRÖSSE: 20 – 100 cm

TYPISCH: Blätter riechen beim Zerreiben knoblauchartig

BLÜTEZEIT: April – Juni

LEBENSRAUM: Halbschattige Wälder, an Wegen, Parks und Büschen.

Stickstoffzeiger. Häufig.

SAMMELN: Junge Blätter, Blüten, Samen, Wurzel

VERSCHIEDENE BLATTFORMEN Die Knoblauchsrauke weist zwei unterschiedliche Blattformen auf. Die grundständigen, bodennahen Blätter der Pflanze sind nierenförmig und haben einen langen Stiel. Die Blätter am Stängel hingegen sind herzförmig und wechselseitig angeordnet.

HEMMT PILZE Große Bestände der Knoblauchsrauke können Bäume schädigen, da sie das Wachstum von Mykorrhizapilzen hemmen, die mit den Bäumen in Symbiose leben.

AM BESTEN ROH GENIESSEN Alle Teile der Knoblauchsrauke sind essbar. Die frischen Blätter schmecken leicht nach Knoblauch, verlieren ihren Duft aber beim Kochen. Sie schmecken frisch in Kräuterquarks oder auch als Würze im Salat. Sogar die Pfahlwurzel kann geerntet werden, geschmacklich erinnert diese an Meerrettich.

VERSCHÄRFT

In den Schoten liegen die länglichen Samen, die ab etwa Juni reif sind. Sie haben einen senfartigen, scharfen Geschmack und man kann sie wie Pfeffer verwenden.



Samenschote der Knoblauchsrauke



4 Blütenblätter
über Kreuz

Blüten in Trauben

herzförmig

Geruch und Geschmack der Knoblauchsrauke
sind eigentlich Abwehrmechanismen gegen
Fraßfeinde. Bei mir funktioniert das leider
nicht so ganz – ich finde sie sehr lecker!



Hirtentäschelkraut

Capsella bursa-pastoris, Kreuzblütengewächse

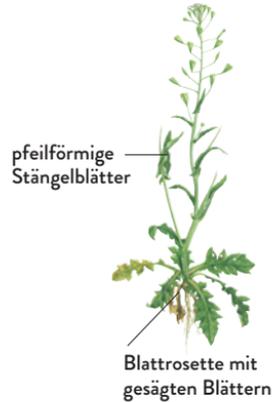
GRÖSSE: 2 – 70 cm

TYPISCH: Herzförmige bis 3-eckige Schötchen

BLÜTEZEIT: Jan – Dez

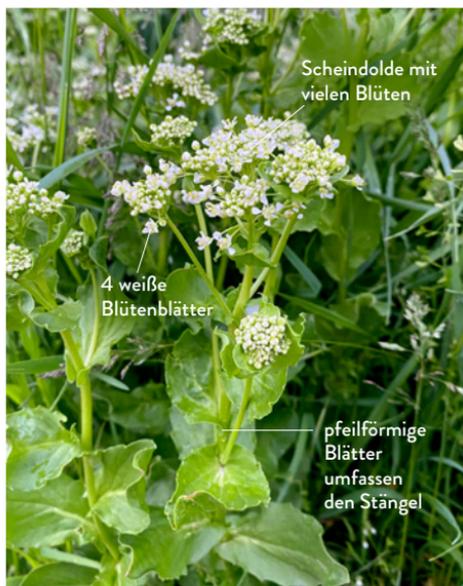
LEBENSRAUM: Nährstoffreiche Äcker und Gärten, Wegränder, Ruderalstellen, brachliegende Flächen. Stickstoffzeiger. Häufig.

SAMMELN: Blätter, Blüten, Schötchen, Wurzel



DES HIRTEN TÄSCHCHEN Namensgebend für das Hirtentäschel sind die herzförmigen Schötchen. Sie sollen eine gewisse Ähnlichkeit mit den altertümlichen Umhängetaschen von Hirten haben. Auch der wissenschaftliche Name *bursa-pastoris* weist darauf hin: *bursa* bedeutet „kleine Tasche“ und *pastoris* lautet richtig übersetzt „des Hirten“ – also Tasche des Hirten. Die Schötchen kann man essen, sie schmecken leicht scharf. Die jungen Blätter ähneln geschmacklich dem Rucola und sind lecker im Salat.

VERWECHSLUNG Acker-Hellerkraut (*Thlaspi arvense*), Früchte kreisrund.



Pfeilkresse

Cardaria draba, Kreuzblütengewächse

GRÖSSE: 20 – 50 cm

TYPISCH: Stängelumfassende, pfeilförmige Blätter

BLÜTEZEIT: Mai – Juli

LEBENSRAUM: Weg- und Straßenränder, Brachen, Böschungen und Weinberge. Auf trockenen, warmen Standorten.

Tritt meist in größeren Gruppen auf. Zerstreut.

SAMMELN: Blätter, Blüten, Samen

WIESENBROKKOLI

So bezeichnete eine Teilnehmerin bei einer meiner Kräuterwanderungen die Pfeilkresse – ziemlich passend, wie ich finde!

WIE KLEINE, HELLE BROKKOLIRÖSCHEN sehen die noch geschlossenen, knospigen Blütenstände aus, die einfach so zwischendurch genascht werden können oder als Beigabe in Pfannengemüse und für Salate passen. Die recht scharf schmeckende Pflanze kam erst im 18. Jahrhundert aus Vorderasien und Südosteuropa zu uns. Pfeilkresse heißt sie deshalb, weil ihre Blätter, die den Stängel umfassen, pfeilförmig sind.



unverzweigter
Stängel, 4-kantig

So machst du Maibowle:
5-6 Stängel Waldmeister
mehrere Stunden anwelken
lassen. Danach für
20 Minuten in Wein,
Sekt, Apfelsaft oder
Mineralwasser hängen.
Cin Cin!

6-9 Blätter pro Quirl

Waldmeister

Galium odoratum, Rötengewächse

GRÖSSE: 15 – 30 cm

TYPISCH: Stängel unverzweigt mit Quirlen aus 6 – 9 Blättern

BLÜTEZEIT: Mai – Juni

LEBENSRAUM: Laub- und Mischwälder mit krautigem Unterwuchs.

Auf humusreichen, lockeren Lehmböden. Häufig.

SAMMELN: Junge Triebe vor der Blüte

KRAUT MIT LANGER GESCHICHTE Schon die Wikinger würzten ihr Bier mit getrocknetem Waldmeister und auch in Deutschland war das übliche Praxis, endete aber mit dem Reinheitsgebot von 1516. Und das wohl einfachste Rezept für Waldmeisterbowle wurde schon 854 von einem Benediktinermönch niedergeschrieben: „Schüttele den perlenden Wein auf das Waldmeisterlein.“ Auch in der Volksheilkunde erfreut sich das Kraut einer großen Beliebtheit: Ihm wird eine beruhigende Wirkung zugesprochen und bei Unruhe, Schlaflosigkeit und nervösem Gemüt eingesetzt.



Waldmeisterbestand

SPARSAM VERWENDEN Der typische Waldmeistergeruch und -geschmack kommt von dem in der Pflanze enthaltenen Cumarin. Im frischen Kraut liegt es in gebundener Form vor, man kann es dann auch noch nicht riechen. Für den typischen Geruch und Geschmack muss man die Pflanze anwelken lassen oder einfrieren, um das Cumarin freizusetzen. Cumarin kann in höheren Dosen Kopfschmerzen verursachen und bei längerer Einnahme die Leber schädigen, daher lieber sparsam dosieren.

FAKE!

In Waldmeisterlimonade ist häufig gar kein echter Waldmeister enthalten, sondern künstliches Waldmeisteraroma.



Walderdbeere

Fragaria vesca, Rosengewächse

GRÖSSE: 5 – 25 cm

TYPISCH: Dreilappige Blätter, lang gestielt, Oberseite kahl, gezähnt, Endzahn der Blätter lang, weiße Blütenblätter überdecken sich am Rand, rote Scheinbeere (Sammelnussfrucht)

BLÜTEZEIT: April – Juni

LEBENSRAUM: Lichte Wälder, Waldränder, Waldwege. Auf nährstoffreichen Böden. Häufig.

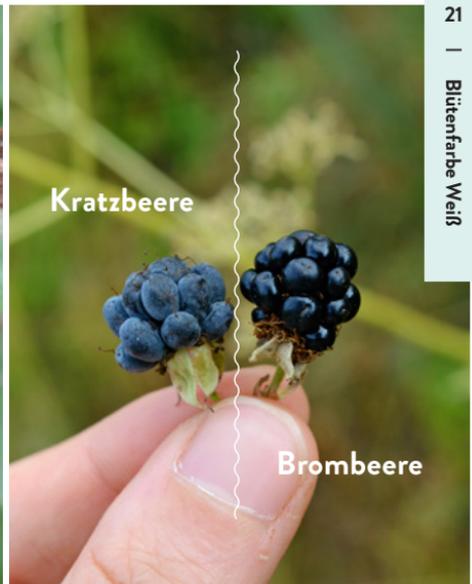
SAMMELN: Reife Früchte, Blätter



Beim ähnlichen Erdbeer-Fingerkraut berühren sich die Blütenblätter nicht.

LECKERE SCHEINBEERE – KLEIN UND SÜSS Der wissenschaftliche Name *fragaria* stammt vom lateinischen *fragare*, was „duften“ bedeutet. Der Beiname *vesca* steht für „essbar“. Die roten Früchte schmecken am besten vollreif und frisch. Die Blätter enthalten Gerbstoffe und werden gegen Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum eingesetzt.

VERWECHSLUNG Erdbeer-Fingerkraut (*Potentilla sterilis*). Blütenblätter berühren sich nicht.



Echte Brombeere

Rubus fruticosus, Rosengewächse

GRÖSSE: 1 – 4 m

TYPISCH: Sammelfrüchte mit glänzender Oberfläche

BLÜTEZEIT: Mai – Aug

LEBENSRAUM: Waldränder, Gebüsche, Parks, Steinbrüche. Auf nährstoffreichen Böden. Häufig.

SAMMELN: Reife Früchte, Blätter

weiße oder rötliche
Blüten



Stängel stachelig

VITAMINE TO GO Botanisch betrachtet sind Brombeeren keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. In jeder der einzelnen Teilfrüchte befindet sich ein Steinchen. Brombeeren können geerntet werden, wenn sie tiefschwarz und vollreif sind. Die süßen Beeren sind gut fürs Immunsystem: Neben Vitamin C, B-Vitaminen und Mineralstoffen enthalten die Früchte auch sekundäre Pflanzenstoffe, die helfen, unsere Körperzellen vor Schädigungen zu schützen. Brombeerblätter ergeben zusammen mit Erdbeer- und Himbeerblättern einen leckeren Tee.

VERWECHSLUNG Kratzbeere (*Rubus caesius*). Weniger Einzelfrüchtchen pro Sammelfrucht, bläulich bereift.

Echtes Mädesüß

Filipendula ulmaria, Rosengewächse

GRÖSSE: 50 – 150 cm

TYPISCH: Verbreitet einen angenehm süßlichen Duft.
Blütenrispen endständig mit aufrechten Seitenzweigen

BLÜTEZEIT: Juni – Aug

LEBENSRAUM: Bachufer, nasse Wiesen, Quellen, Auwälder.
Auf nährstoffreichen, nassen Böden. Häufig.

SAMMELN: Blüten, Blätter

LIEBLICHES AROMA Früher wurden die Blüten zum Aromatisieren von Met (Honigwein) genutzt und auch heute noch wird das Aroma der Blüten für Säfte und Süßspeisen verwendet. Der Duft erinnert an Vanille und Marzipan und das kommt nicht von ungefähr: Mädesüß ist schließlich ebenfalls ein Rosengewächs, genau wie Mandeln und Rosen(wasser), aus denen Marzipan hergestellt wird.

„**ASPIRIN DER WIESEN**“ wird die Pflanze auch manchmal genannt. Im 19. Jahrhundert wurden aus der Pflanze erstmals Salicylsäureverbindungen isoliert, die entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Die alte Pflanzenbezeichnung Spierstaude (*Spirea ulmaria*) war namensgebend für das bekannte Arzneimittel mit dem Inhaltsstoff Acetylsalicylsäure: Aspirin®.



Frucht und Blatt
des Mädesüß



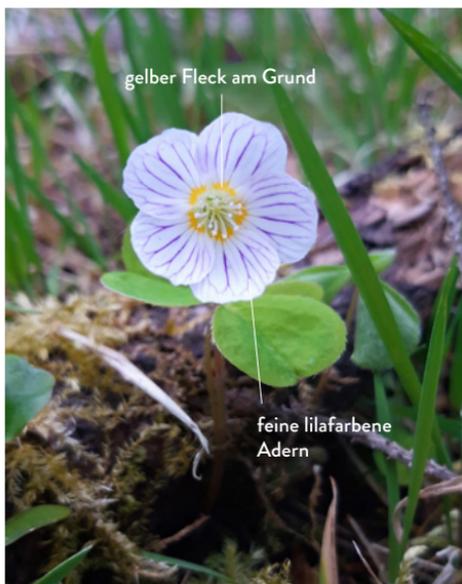
GROSS UND KLEIN

Die Blätter des Mädesüß tragen abwechselnd große und kleine Fiederblättchen. Die Früchte sind spiralförmig, darauf bezieht sich der alte Gattungsname *Spirea*.



zahlreiche kleine
Blütenrispen

kahler, oft rötlicher
Stängel



Wald-Sauerklee

Oxalis acetosella, Sauerkleegehäwäcbe

GRÖSSE: 5 – 12 cm

TYPISCH: Weiße Blütenblätter, fein geadert und mit gelbem Fleck am Grund, typisches „Kleeblatt“

BLÜTEZEIT: April – Mai

LEBENSRAUM: Feuchte Wälder und Gebüscbe.

Auf etwas feuchten, modrigen Böden. Verträgt Schatten. Verbreitet. Oft in größeren Gruppen.

SAMMELN: Blätter, Blüten



Die Blätter können nach unten geklappt werden.

WIE REGENSCHIRME Die Blätter haben am Stielansatz ein Gelenk. Damit kann die Pflanze die Stellung ihrer Blätter steuern. Tagsüber werden sie waagrecht ausgebreitet, doch bei zu starker Sonneneinstrahlung, bei tiefen Temperaturen, nachts oder bei Erschütterung der Pflanze sinkt der Zelldruck am Gelenk und die Blätter klappen daraufhin wie ein Regenschirm zusammen. Die Blätter und Blüten können gegessen werden und schmecken säuerlich-frisch. Aufgrund der enthaltenen Oxalsäure sollen aber nur kleine Mengen verzehrt werden.



Taubenkropf-Leimkraut

Silene vulgaris, Nelkengewächse

GRÖSSE: 15 – 50 cm

TYPISCH: Aufgeblasener Kelch mit rötlichem Muster

BLÜTEZEIT: Mai – Sept

LEBENSRAUM: Trockene Wiesen, Wegränder, Böschungen.

Auf nährstoffarmen Rohböden. Häufig.

SAMMELN: Junge Blätter und Sprosse

NICHT NUR FÜR GOURMETS Blätter und junge Sprosse können als Wildgemüse in Salaten oder Kräuterquark verarbeitet werden. In Italien ist die Pflanze als Gourmetgemüse bekannt und wird dort „Strigoli“ genannt. Die Blüten sind den ganzen Tag geöffnet, aber nur in der Nacht verströmen sie einen kleeartigen Duft, der Insekten anlockt.

SCHMETTERLINGS-LIEBLING

Das Taubenkropf-Leimkraut ist eine wichtige Pflanze für Schmetterlinge. 38 Arten finden hier Nektar oder Futter für ihre Raupen.



5 sternförmige Blütenblätter,
tief eingeschnitten

Vogelmiere

Stellaria media, Nelkengewächse

GRÖSSE: 3 – 40 cm

TYPISCH: Stängel an einer Längslinie behaart

BLÜTEZEIT: Jan – Dez

LEBENSRAUM: Gärten, Parks und Ackerränder.

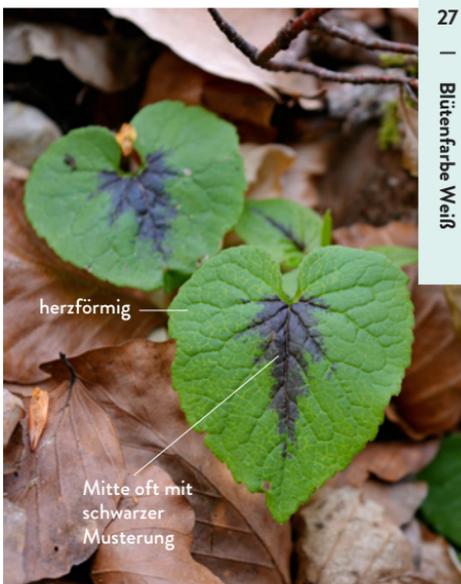
Auf nährstoffreichen und offenen Böden. Häufig.

SAMMELN: Obere Triebspitzen mit Blättern,
Stängel, Knospen, Blüten und Samen



Die eiförmigen Blätter
stehen gegenständig,
der Stängel ist auf einer
Längslinie behaart.

WERTVOLLES WILDGEMÜSE Die Vogelmiere kann sogar bei unter null Grad keimen und steht somit fast das ganze Jahr zur Verfügung. An der zarten Pflanze ist alles essbar, sie eignet sich hervorragend für den Salat. Ihr Geschmack erinnert an frischen Mais. Voller wertvoller Inhaltsstoffe ist sie außerdem, denn neben Vitamin C, A und B-Vitaminen enthält die Vogelmiere auch Mineralstoffe wie Kieselsäure, Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium.



Ährige Teufelskralle

Phyteuma spicatum, Glockenblumengewächse

GRÖSSE: 30 – 80 cm

TYPISCH: Geschlossene Blütenknospen
nach oben gekrümmt

BLÜTEZEIT: Mai – Juli

LEBENSRAUM: Wälder, Bergwiesen.

Auf etwas feuchtem, nährstoffreichem Boden.

Verbreitet, im nordwestlichen Tiefland seltener.

SAMMELN: Junge Blätter, Blütenknospen,
Blüten, Wurzel



Die verwandte Kugelige Teufelskralle (*Phyteuma orbiculare*) kommt in den Alpenregionen vor.

KRALLE MIT HERZFÖRMIGEN BLÄTTERN Der Name Teufelskralle bezieht sich auf die nach oben gekrümmten Blütenknospen. Die jungen, herzförmigen Blätter können wie Spinat verzehrt werden. Sie sind auch ohne Blüte gut an der schwarzen Musterung in der Blattmitte zu erkennen, allerdings ist diese nicht immer vorhanden. Die noch geschlossenen Blütenknospen sind ein Highlight: Man kann sie roh knabbern, sie schmecken frisch im Salat oder können gedünstet werden. Auch die Wurzel ist roh und gekocht essbar.

Kennst du den wissenschaftlichen Namen?

DIE WISSENSCHAFTLICHEN NAMEN der Pflanzen stammen oft aus dem Griechischen oder Lateinischen. Übersetzt verraten sie aber einiges über die Eigenschaften der Pflanzen. Findest du heraus, welche botanische Bezeichnung zu welcher Pflanze gehört?

Gewöhnlicher
Efeu

Eingriffeliger
Weißdorn

Wiesen-
Löwenzahn

Lösung:
Hedera helix = Gewöhnlicher Efeu
Geum urbanum = Echte Nelkenwurz
Crataegus monogyna = Eingriffeliger Weißdorn
Hypericum perforatum = Tüpfel-Johanniskraut
Taraxacum officinale = Wiesen-Löwenzahn
Daucus carota = Wilde Möhre

DAUCUS CAROTA: *Carota* stammt aus dem lateinischen für „Karotte“. Die Wortherkunft von *daucus* ist noch nicht geklärt.

GEUM URBANUM: *Geum* basiert vermutlich auf dem griechischen *geuein*, was mit „schmecken“ übersetzt werden kann, und nimmt Bezug auf die aromatische Wurzel. *Urbanum* bedeutet „städtisch“.

CRATAEGUS MONOGYNA: *Crataegus* stammt vom griechischen *kratos* für „Stärke“ und deutet auf das harte Holz der Pflanze hin. *Monogyna* setzt sich aus *mono* = „eins“ und *gyna* = „weiblich“ zusammen.

HYPERICUM PERFORATUM: *Hypericum* stammt vom griechischen *hyper* = „oberhalb“ und *eikon* = „Bild“ und hat mit der Tradition zu tun, diese Pflanze über einem Bild anzubringen, um Schlechtes abzuwenden. *Perforatum* bedeutet „durchlöchert“.

TARAXACUM OFFICINALE: *Taraxacum* leitet sich von den griechischen Worten *tara-xaxis*, *akeo* und *mai* ab, was übersetzt „Ich heile Entzündungen“ bedeutet. *Officinale* oder auch *officinalis* tragen viele Pflanzen im Namen, die man in der Offizin (Apotheke) kaufen konnte.

Echte
Nelkenwurz

Tüpfel-
Johanniskraut

Wilde
Möhre

HEDERA HELIX: Vermutlich stammt *hedera* vom indogermanischen *ghed* für „umklammern“ ab. *Helix* bedeutet „gewunden“.

Gewöhnlicher Giersch

Aegopodium podagraria, Doldengewächse

GRÖSSE: 50 – 90 cm

TYPISCH: „Drei, drei und drei, bist beim Giersch dabei.“

BLÜTEZEIT: Juni – Juli

LEBENSRAUM: Feuchte Wälder, Gärten, Parks, Waldränder.

Auf etwas feuchten, nährstoffreichen Böden, meist an halbschattigen Standorten. Häufig.

SAMMELN: Junge Blätter

BEKÄMPFEN ERFOLGLOS Meist kennt man den Giersch nur als hartnäckiges Gartenunkraut. Tatsächlich treiben aus den verzweigten Ausläufern immer wieder neue Pflanzen nach und auch die Samen im Boden sind lange Jahre über keimfähig.

DANN LIEBER ESSEN Die jungen Blätter sind besonders fein für Salate, Giersch-Spätzle oder für Aufläufe. Mönche bauten das Kraut in mittelalterlichen Klostergärten als Spinatersatz an. Selbst unter römischen Soldaten galt der mineralreiche Giersch als Stärkung. Die als Zipperleinkraut (Zipperlein = Gicht) bekannte Pflanze wurde als Heilpflanze bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen genutzt.

DREI – DREI – DREI

Jedes Blatt teilt sich
in drei Abschnitte,
die wiederum aus drei
Blättchen bestehen. Auch
der Stiel ist dreikantig.



Doppelt 3-teiliges Gierschblatt