

Essbare Wildpflanzen. Das ganze Jahr versorgt – auch in der Not!

Es gibt Wildpflanzen, die ein oder sogar mehrmals im Jahr Saison haben. Dazu zählt beispielsweise der schwarze Holunder. Die Knospen und Blüten des Holunders sind im Frühjahr erntereif, während die Früchte im Laufe des Spätsommers und frühen Herbstes geerntet werden können, um daraus allerlei Leckereien zu zaubern. Schon das ist ja der helle Wahnsinn! Doch die Natur hält sogar noch mehr für uns bereit – nämlich essbare Wildpflanzen, die das ganze Jahr über Saison haben, weil – je nach Pflanze – sowohl Blätter als auch Triebe, Blüten und Blütenknospen, Stängel und Stiele sowie Samen und Wurzeln genutzt werden können.



Um welche essbaren Wildpflanzen es sich handelt, von denen der Mensch wirklich über das gesamte Jahr hinweg profitieren kann, hat Finni Fit für euch zusammengestellt. Vielleicht habt ihr ja Lust, die eine oder andere essbare Wildpflanze in euer nächstes Frühstück, Mittag- oder Abendessen zu integrieren und dabei gleichzeitig unabhängiger von Supermärkten und Inflation zu werden.

Essbare Wildpflanzen – Faustregeln

Bei den uns das gesamte Jahr über zur Verfügung stehenden, essbaren Wildpflanzen gibt es ein paar Faustregeln:

1. Samen eignen sich dazu, sie roh auf einem Butterbrot zu essen – sowie beispielsweise getrocknet oder geröstet in Müsli oder Salat zu geben
2. Sind die Blüten einer Pflanze essbar, können auch die Blütenknospen verspeist werden
3. Blüten eignen sich roh besonders zum Verfeinern von Salaten, aber beispielsweise auch zur Dekoration auf Süßspeisen
4. Blütenknospen können kurz mit etwas Öl in der Pfanne angedünstet werden; selbiges gilt auch für Blüten, sofern es sich nicht um besonders zarte Exemplare handelt; weitere Möglichkeiten stellen das Ausbacken in Teig oder Eiern dar
5. Wurzeln eignen sich gedünstet als Wurzelgemüse sowie geraspelt als Rohkost in Salat
6. Frische Blätter und Triebe könnten roh in Smoothies oder als Salaten eingesetzt sowie als Gemüse kurz mit etwas Öl in der Pfanne angedünstet werden; zum Haltbarmachen bietet es sich an, ein Pesto oder – besser noch – eine Paste herzustellen
7. Blätter und Triebe sollten jung und frisch sowie bestenfalls vor der Blütezeit geerntet werden, da sie dann am geschmacksintensivsten sind und über die größte Menge an Nährstoffen verfügen; in der Not spielt die Nährstoffdichte in einzelnen Pflanzenbestandteilen jedoch eine geringere Rolle als die Verfügbarkeit von Nahrung an sich, findet Finni Fit; zumal einige Pflanzen auch nach der Blüte noch junge Triebe entwickeln oder gar zwei Mal innerhalb eines Jahres vollständig austreiben

8. Nach der Blütezeit steckt die Kraft der Pflanze vor allem in den Samen und später in den Wurzeln; entsprechend sollten Wurzeln erst nach der Blütezeit geerntet werden und damit in der Regel ab dem Herbst und bis ins Frühjahr hinein

Mit Blick auf die Faustregeln gilt übrigens: Sollten die Faustregeln bei einzelnen Pflanzen nicht oder variiert zutreffen, hat Finni Fit das entsprechend vermerkt – und zwar unter dem ‚Zusatztyp zur Zubereitung‘.

Und noch etwas: Bitte sammelt nur die Pflanzen, die ihr eindeutig identifizieren könnt. Schließlich gibt es Pflanzen, die einander ähneln und doch sehr unterschiedlich in Geschmack, Handhabung und Wirkung auf den Körper sein können.

Essbare Wildpflanzen im Überblick

Angelika

Angelica archangelica

Essbar

Blätter, Triebe, Blüten, Samen und Wurzeln

Blütezeit

Juni bis August

Charakterisierung

Wuchshöhe von bis zu 3 Metern; hohle, fein gerillte, rötliche Stängel mit einem Durchmesser von bis zu 10 Zentimetern; weiß-grünliche bis gelbliche Doldenblüten; Blätter im unteren Bereich 2- bis 3-fach gefiedert

Gefahr der Verwechslung

Gefleckter Schierling (giftig) und Riesen-Bärenklau (verursacht Verbrennungen bei Berührung)

Zusatztyp zur Zubereitung

Samen eignen sich auch zur Zubereitung eines Tees sowie als Brot- oder Fleischgewürz

Sonstiges

Das Berühren der Pflanze kann insbesondere bei Sonnenschein zu Hautreizungen führen, daher besser Handschuhe beim Ernten tragen



Breitwegerich

Plantago major

Essbar

Blätter, Blüten, Samen und Wurzeln

Blütezeit

Juni bis Oktober

Charakterisierung

Ovale Blätter mit glattem Rand, die aus einer Rosette wachsen und auf der Unterseite über 5 bis 9 Blattadern verfügen; Blätter liegen am Boden an; gelb-braune, ährige Blüten wachsen an blattlosen, kantigen Stängeln, die weit über den Breitwegerich hinausragen; unscheinbare Blütenblätter



Gefahr der Verwechslung

Mittel- und Spitzwegerich, die ebenfalls das gesamte Jahr über als essbare Wildpflanzen sowie als Heilkräuter dienen

Brombeere

Rubus fruticosus

Essbar

Blüten, Früchte und Blätter

Blütezeit

Juni bis August

Charakterisierung

Buschiger Strauch mit überhängenden Trieben, die stark mit Stacheln bezogen sind; Blätter sind dunkelgrün, ebenfalls leicht stachelig – und zwar insbesondere an der Mittelrippe, sofern sie sich ausbildet; Blüten sind weiß bis rosafarben; die Beeren reifen von Grün über Rot und sollten erst gepflückt werden, wenn sie schwarz sind



Gefahr der Verwechslung

Kratzbeere: eine Verwandte der Brombeere, die grundsätzlich auch als Heilpflanze gilt

Zusatztipps zur Zubereitung

Während die jungen, frischen Blätter stachelfrei sind, besitzen die älteren Blätter, die auch nach der Blüte über Herbst und Winter geerntet werden können, oftmals eine stachelige Mittelrippe; die stachelige Mittelrippe sollte vor der Verarbeitung der Blätter entfernt werden

Echte Brunnenkresse

Nasturtium officinale

Essbar

Triebe und Blätter

Blütezeit

Mai bis Juli

Charakterisierung

Stängel von 10 bis 90 Zentimetern, die niederliegend sind – mit dunkelgrünen kahlen und fleischigen Blättern, die eine runde bis elliptische Form haben; Endblättchen sind in der Regel größer als die übrigen Blätter; weiße Blüten mit gelben Staubbeuteln; scharfer Geruch der Pflanze; wächst am Wasser



Gefahr der Verwechslung

Wasserschierling (giftig) und bitteres Schaumkraut, das ungiftig ist und ähnliche Eigenschaften und Inhaltsstoffe wie die echte Brunnenkresse besitzt

Zusatztipps zur Zubereitung

Blüten können auch gegessen werden, sind allerdings geschmacksarm; in Asien wird die gesamte Pflanze inklusive Wurzel als Gemüse gedämpft; Brunnenkresse hat einen dominanten Geschmack, weshalb sie andere Aromen schnell überdeckt

Sonstiges

Es besteht die Möglichkeit, dass sich Eier von Leberegeln an den Pflanzen befinden – und zwar insbesondere, wenn die Brunnenkresse in der Nähe von Viehweiden zu finden ist

Echte Nelkenwurz

Geum urbanum

Essbar

Blätter, Blüten und Wurzeln



Blütezeit

Mai bis September

Charakterisierung

Grundblätter haben einen langen Stiel, während die oberen Blätter direkt am leicht kantigen, behaarten und bis zu 90 cm hohen Stängel ansetzen; Blüten mit 5 Blütenblättern stehen einzeln am Ende eines Stängels; Durchmesser der Blüte ist nicht größer als 1 bis 2 Zentimeter; Samen erinnern optisch an Kletten und sind mit Widerhaken versehen

Gefahr der Verwechslung

Bach-Nelkenwurz, Berg-Nelkenwurz (*Geum montanum*) und dem Kriech-Nelkenwurz und Blutwurz, die allesamt nicht giftig sind

Zusatztipps zur Zubereitung

Die Wurzel der echten Nelkenwurz wird frisch oder getrocknet als Gewürz genutzt; aufgrund des starken Nelken-Aromas eignet sie sich weniger zur Zubereitung als Wurzelgemüse in der Pfanne

Echtes Labkraut

Galium verum

Essbar

Blätter, Stängel, Blüten und Samen



Blütezeit

Juni bis September

Charakterisierung

Nadelförmige Blätter, die rund um den kantigen, festen Stiel angeordnet sind und ein bis zwei Zentimeter lang werden; gelbe Blüten stehen in rispigen Blütenständen mit einem Durchmesser von lediglich ein paar Millimetern; auch unmittelbar nach der Blüte sowie in Herbst und Winter kann das echte Labkraut mit frischen Triebspitzen aufwarten

Gefahr der Verwechslung

Möglich mit dem Waldmeister, einer ebenfalls essbaren Wildpflanze

Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Essbare Wildpflanzen

Gänseblümchen

Bellis perennis

Essbar

Blätter, Blüten und Samen

Blütezeit

ganzjährig

Charakterisierung

Blätter bilden eine dichte, bodennahe Blattrosette; auf den bis zu 20 Zentimeter hohen, blattlosen Stängeln sitzen die charakteristischen Körbchenblüten bestehend aus bis zu 100 Röhrenblüten, die in zwei Reihen von weißen bis rosafarbenen Zungenblüten umrahmt werden

Gefahr der Verwechslung

Einjähriges Berufkraut, das auch als Nutz- und Heilpflanze eingesetzt werden kann



Gänsefingerkraut

Potentilla anserina

Essbar

Blätter, Blüten und Wurzeln

Blütezeit

Mai bis August

Charakterisierung

Flach kriechendes Wildkraut mit gefiederten Blättern, das bis zu 20 Zentimeter hoch wird; Blätter sind auf der Oberseite behaart, während die Unterseite silbrig wirkt; leuchtend gelbe Blüten zur Blütezeit, die sich nur bei Sonnenschein vollständig öffnen

Gefahr der Verwechslung

Rainfarn (giftig)



Gemeine Wegwarte

Cichorium intybus

Essbar

Blüten, Blätter, Stängel und Wurzeln

Blütezeit

Juli bis September

Charakterisierung

Die Rosette und damit die Anordnung sowie auch die Form der Blätter der Wegwarte ähneln dem Löwenzahn; es fehlt jedoch die Knospe in der Mitte, die beim Löwenzahn schon sehr früh zu Seen ist; auf der Unterseite sind die Blätter der gemeinen Wegwarte behaart; Pflanzenstängel sind auffallend behaart, kantig, unregelmäßig verästelt und werden bis zu einem Meter hoch; Blüten sind meist blau, seltener weiß oder rosa, erreichen einen Durchmesser von bis zu 6 Zentimetern und besitzen ausschließlich Zungenblüten



Gefahr der Verwechslung

Da die Blätter der Wegwarte dem Löwenzahn sehr ähnlich sehen, kann es hier zu Verwechslungen kommen; der Löwenzahn gilt jedoch auch als essbare Wildpflanze und damit als ungiftig

Zusatzipp zur Zubereitung

Die Wurzeln der gemeinen Wegwarte eignen sich dazu, Muckefuck herzustellen – genau wie aus Löwenzahnwurzeln oder Möhren; Stängel der Wegwarte können mit etwas Öl in der Pfanne gegart oder in Teig ausgebacken werden; wird der Geschmack der Blätter als zu bitter empfunden, empfiehlt es sich, diese vor dem Verzehr für ein bis zwei Stunden in ein Wasserbad zu geben, um die Bitterstoffe herauszulösen; dasselbe gilt für die Zubereitung der Wurzeln

Gemeiner Beinwell

Symphytum officinale

Essbar

Blätter, Triebe, Blüten, Stängel und Wurzeln

Blütezeit

Mai bis August

Charakterisierung

Raue, stark behaarte Pflanze; untere Blätter haben Stiele, während die Blätter weiter oben direkt am Stängel ansetzen; Stängel verzweigt sich erst auf den letzten Zentimetern; traubenartige Blütenstände mit hängenden, glockenförmigen Blüten, die in etwa zwei Zentimeter lang werden; Blüten können rosa, lila bis hin zu purpurfarben sein

Gefahr der Verwechslung

Roter Fingerhut (sehr giftig)

Zusatzipp zur Zubereitung

Die hohlen Stängel können als glutenfreie Makkaroni oder wie Spargel verarbeitet werden



Großer Wiesenknopf

Sanguisorba officinalis

Essbar

Triebe, Blätter, Blütenstände und Wurzeln

Blütezeit

Juni bis September

Charakterisierung

Dicht über dem Boden wachsende Blätter, die unpaarig gefiedert sind; Stängel ist kahl und erreicht eine Wuchshöhe von bis zu einem Meter; am Ende eines jeden Stängels sind die runden bis ovalen, rotbraunen Blütenköpfchen platziert

Gefahr der Verwechslung

Kleiner Wiesenknopf und Spitzwegerich; beide Pflanzen sind nicht nur nicht giftig, sondern durchaus essbar

Zusatzipp zur Zubereitung

Die Triebe und Blätter des Wiesenknopfs sollten roh verzehrt bzw. den übrigen Zutaten einer Mahlzeit erst nach dem Kochen zugefügt werden, da sie anderenfalls ihr Aroma verlieren



Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Essbare Wildpflanzen

Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris

Essbar

Blätter, Triebe, Blüten, Samen, Früchte und Wurzeln

Blütezeit

ganzjährig

Charakterisierung

Bodennahe Blattrosette mit kurzgestielten, behaarten Blättern ähnlich dem Löwenzahn; Stängel des Hirtentäschels erhebt sich aus der Mitte der bodennahen Blattrosette und besitzt nur ein paar wenige Blätter; am Ende des Stängels sitzen einzelne Blattstiele mit vielen kleinen Einzelblüten, die zu den herzförmigen Früchten heranreifen



Gefahr der Verwechslung

Acker-Hellerkraut, das ebenfalls essbar ist

Zusatztipp zur Zubereitung

Früchte sind herzförmig, haben ein nussiges Aroma und können roh verzehrt werden; reife Samen können zu Pfeffer oder Senf verarbeitet werden; die Wurzel eignet sich weniger zur Verwendung als Wurzelgemüse, stattdessen kann sie getrocknet und pulverisiert werden und als Alternative zu Ingwerpulver genutzt werden

Huflattich

Tussilago farfara

Essbar

Blätter, Blüten, Blütenstiele und Wurzeln

Blütezeit

Februar bis April

Charakterisierung

Gehört zu den wenigen Pflanzen, bei denen sich die Blüten vor den Blättern zeigen; Stängel sind geschuppt und erreichen eine Höhe von bis zu 20 Zentimetern; auf jedem Stängel sitzt nur eine Blüte mit einem Durchmesser von ca. 2 Zentimetern und duftet nach Honig; nach dem Verblühen der Blüten bildet sich eine Pustelblume wie beim Löwenzahn; Blätter sind hufeisenförmig und haben einen weichen Flaum



Gefahr der Verwechslung

Pestwurz (giftig)

Zusatztipp zur Zubereitung

Große Blätter eignen sich auch zum Wickeln von Rouladen

Klettenlabkraut

Galium aparine

Essbar

Blätter, Triebe, Blüten und Samen

Blütezeit

Juni bis Oktober

Charakterisierung

Klettenlabkraut wird bis zu 1,5 Metern hoch, hat einen vierkantigen Stängel – mit jeweils 6 bis 9 lanzettförmigen Blättern an einem Quirl; Blätter und Stängel sind mit borstigen Kletthaaren überzogen; kleine weiße, unscheinbare Blüten; auch unmittelbar nach der Blüte sowie in Herbst und Winter kann das Klettenlabkraut mit frischen Triebspitzen aufwarten

Zusatzipp zur Zubereitung

Samen können geröstet und als Kaffee-Ersatz – Muckefuck – genutzt werden



Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata

Essbar

Blätter, Triebe, Blüten, Samen und Wurzeln

Blütezeit

April bis Juni

Charakterisierung

Blätter riechen beim Zerreiben leicht nach Knoblauch, Senf oder Pfeffer und sind im ersten Jahr eher rundlich, während sie ab dem zweiten Jahr eine eher dreieckige Form haben; die Knoblauchsrauke wird bis zu 90 Zentimeter hoch; weiße Blüten sitzen endständig und traubenartig auf dem Stängel; Samen werden in kleinen Schoten von ca. 5 Zentimetern Länge gebildet, die auch dafür sorgen, dass die Pflanze ein zweites Mal im Sommer austreibt

Zusatzipp zur Zubereitung

Alle essbaren Teile der Knoblauchsrauke sollten frisch und roh verarbeitet, d.h. weder getrocknet noch gekocht werden; so eignen sich Blätter, Triebe und Blüten besser in Salaten als in warmen Speisen; frische Samen eignen sich als Würzmittel, während die frisch geriebene Wurzel eine Alternative zu Meerrettich darstellt, jedoch nur von einjährigen Pflanzen geerntet werden sollte



Schlangen-Knöterich

Bistorta officinalis

Essbar

Blätter, Früchte, Samen und Wurzeln

Blütezeit

Mai bis Juli



Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Essbare Wildpflanzen

Charakterisierung

Der Schlangen-Knöterich erreicht eine Höhe von bis zu einem Meter mit aufrechten, unverzweigten Stängeln; Blätter sind länglich-eiförmig mit heller Mittelrippe und erreichen eine Länge von bis zu 15 Zentimetern; die Oberseite ist wiesengrün, während die Unterseite etwas dunkler, matt und leicht behaart ist; Blüten sind rosa und stehen endständig auf den unverzweigten Stängeln

Gefahr der Verwechslung

Wasserknöterich, der ebenfalls essbar ist

Zusatztipp zur Zubereitung

Vor dem Kochen oder Garen der Wurzeln als Gemüse, sollten sie über über Nacht kleingeschnitten in Wasser eingeweicht werden; Wurzeln können auch getrocknet und pulverisiert werden; im Ergebnis führt letztere Möglichkeit zu einem stärkereichen Mehl, das sowohl zum Andicken von Saucen als zum Strecken von Getreidemehl genutzt werden kann; Früchte sehen aus wie Mini-Bucheckern und können einfach roh verzehrt werden

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Essbar

Blätter, Blüten, Samen und Wurzeln

Blütezeit

Juni bis Oktober

Charakterisierung

Ovale Blätter mit glattem Rand, die aus einer Rosette wachsen und über 5 bis 7 Blattadern verfügen; Blätter wachsen in die Höhe und werden bis zu 20 Zentimeter lang; weiß-braune, ährige Blüten wachsen an blattlosen, kantigen Stängeln, die weit über den die Blätter des Spitzwegerich hinausragen können; unscheinbare Blütenblätter

Gefahr der Verwechslung

Mittel- und Breitwegerich, die ebenfalls das gesamte Jahr über als essbare Wildpflanzen sowie als Heilkräuter dienen



Vogelmiere

Stellaria media

Essbar

Blüten, Blätter, Stiele und Samen

Blütezeit

Februar bis November

Charakterisierung

Die Vogelmiere breitet sich kriechend, teppichartig aus und wird dabei bis zu 40 Zentimeter hoch; Stängel sind stark verzweigt, weich, rund und etwas behaart; Blätter sind eiförmig mit glattem Blattrand, an den Enden leicht spitz auslaufend und erreichen eine Länge von bis zu 3 Zentimetern; die weißen Blüten erreichen einen Durchmesser von lediglich ein paar Millimetern; auch in Herbst und Winter kann die Vogelmiere in der Natur entdeckt und sowohl in der Küche als auch als Heilkraut eingesetzt werden



Gefahr der Verwechslung

Wasser- und Hainsternmiere, die beide nicht giftig sind; Acker-Gauchheil (schwach giftig)

Wiesen-Bärenklau

Heracleum sphondylium

Essbar

Blätter, Blattstängel, Samen, Wurzeln

Blütezeit

Juni bis September



Charakterisierung

Der Wiesen-Bärenklau kann eine Höhe von bis zu 1,5 Metern erreichen; Stängel ist dicht und rau behaart, kantig und mit tiefen Furchen versehen; Stiele sind ebenfalls rau behaart – genau wie die Blätter auf der Oberseite; Blätter sind zudem ungleich-gelappt und bläulich-grün; tellerförmige, weiße Einzelblüten als Doppeldolden mit bis zu 25 Zentimetern Durchmesser; Samen werden bis zu 1 Zentimeter groß und sind breit geflügelt

Gefahr der Verwechslung

Riesen-Bärenklau (verursacht Verbrennungen bei Berührung)

Zusatztipp zur Zubereitung

Insbesondere die Blattstängel sollten vor dem Einsatz in der Küche von ihren harten Fasern befreit werden; die Wurzel eignet sich weniger zur Zubereitung in der Pfanne als Gemüse, sondern eher gerieben als Gewürz; sie hat einen relativ scharfen, rettich-artigen Geschmack; Samen können reif und unreif als Gewürz verwendet werden

Sonstiges

Das Berühren der Pflanze kann insbesondere bei Sonnenschein zu Hautreizungen führen, daher besser Handschuhe beim Ernten tragen

Wiesen-Labkraut

Galium mollugo

Essbar

Blätter, Triebe und Samen

Blütezeit

Mai bis September



Charakterisierung

Kahler, vierkantiger Stängel, der bis zu einem Meter hoch wird und mit Blattquirle versehen ist; Blattquirle mit bis zu 8 lanzettlichen Einzelblättern, die maximal 2 Zentimeter lang werden; traubenartige Blütenstände mit vielen sehr kleinen, weißen, sternförmigen Einzelblüten; auch unmittelbar nach der Blüte sowie in Herbst und Winter kann das Wiesen-Labkraut mit frischen Triebspitzen aufwarten

Zusatztipp zur Zubereitung

Samen können geröstet und gemahlen auch für die Herstellung von Muckefuck genutzt werden